

**ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЮЖНЫЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ЧПОУ ЮМТ _____ Е. С. Федотенков

Приказ директора от 27.02.2026 года

№ 550

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОУП 12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
по специальности 40.02.04 Юриспруденция
составлена на основе ФГОС СПО
форма обучения - очная
квалификация – юрист

Армавир
2026

Рассмотрено и одобрено на заседании ЦМК общеобразовательных дисциплин

Протокол №1 от 27.02.2026 года
Председатель ЦМК Николаева Л.Г.

Рекомендовано к утверждению экспертным советом ЧПОУ ЮМТ
Протокол №1 от 27.02.2026 года
Председатель экспертного совета Е.С. Федотенков

Рекомендовано к использованию экспертным советом ЧПОУ ЮМТ
Заключение экспертного совета №1 от 27.02.2026 года

Организация разработчик:
Частное профессиональное образовательное учреждение
«Южный многопрофильный техникум»

Составители:
преподаватель ЧПОУ ЮМТ Мальцев В.Г.

Рецензенты:
Внутренняя рецензия – преподаватель ЧПОУ ЮМТ Глазунова Н.В.
Внешняя рецензия
доцент кафедры экономических, правовых и социальных дисциплин НЧОУ
ВО АЛСИ, к.п.н. Гарбузов С.П.

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.04 Юриспруденция, утвержденной Приказом Минпросвещения России от «27» октября 2023 года № 798, зарегистрированного в Минюсте России от «01» декабря 2023 года № 76207

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 40.02.04 Юриспруденция в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности.

Рецензия
на рабочую программу дисциплины
ОУП 12. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
специальности 40.02.04 Юриспруденция

Представленная к рецензированию рабочая программа разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.04 Юриспруденция, утвержденной Приказом Минпросвещения России от «27» октября 2023 года № 798, зарегистрированного в Минюсте России от «01» декабря 2023 года № 76207

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 40.02.04 Юриспруденция в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности.

Программа включает общую характеристику рабочей программы: общеобразовательной дисциплины; структуру и содержание общеобразовательной дисциплины; условия реализации программы общеобразовательной дисциплины и контроль и оценку результатов освоения общеобразовательной дисциплины.

В программе изложено содержание дисциплины, приведены требования к знаниям, умениям и навыкам по разделам и темам курса, предложены варианты самостоятельной работы обучающихся, что способствует формированию компетенций студентов в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 40.02.04 Юриспруденция.

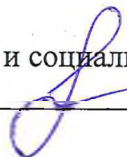
Раздел «Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы, Интернет-ресурсов» представлен грамотно, в списке основной литературы присутствуют только те издания, которые были выпущены менее 5 лет назад. Представлены Интернет-ресурсы, электронные средства обучения, а также интерактивные средства обучения и онлайн-курсы. Определены требования к материальному обеспечению программы.

В разделе «Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины» разработана система контроля овладения знаниями и умениями по каждому разделу программы. Тематика и формы контроля соответствуют целям и задачам учебной дисциплины. Четко сформулированная цель программы и структура находятся в логическом соответствии.

Рабочая программа учебной дисциплины ОУП 12. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА составлена квалифицированно, демонстрирует профессионализм и высокий уровень методической подготовки, соответствует формированию общих и профессиональных компетенций по профессии и может быть использована в образовательном процессе для подготовки обучающихся по специальности 40.02.04 Юриспруденция в ЧПОУ ЮМТ.

Рецензент:

доцент кафедры экономических, правовых и социальных дисциплин
НЧОУ ВО АЛСИ, к.п.н. Гарбузов С.П. _____



Рецензия
на рабочую программу дисциплины
ОУП 12. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
специальности 40.02.04 Юриспруденция

Представленная к рецензированию рабочая программа разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.04 Юриспруденция, утвержденной Приказом Минпросвещения России от «27» октября 2023 года № 798, зарегистрированного в Минюсте России от «01» декабря 2023 года № 76207

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 40.02.04 Юриспруденция в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности.

Данная рабочая программа предусматривает формирование знаний и умений по следующим вопросам: формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста.

По дисциплине разработан ФОС и КОС, для каждой темы предусмотрены различные виды самостоятельной работы и интерактивные формы обучения.

Содержание программы соответствует характеристике профессиональной деятельности выпускников и требованиям к результатам освоения по дисциплине ОУП 12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА для подготовки квалифицированных специалистов среднего звена специальности 40.02.04 Юриспруденция.

Целью рабочей программы дисциплины является физическая подготовка обучающихся техникума, необходимая для изучения специальных дисциплин, для профессиональной деятельности, формирование новых умений группового общения по общедоступным им профессиональным проблемам в пределах знаний полученных обучающимися по своей специальности и соответствует объему часов, указанному в учебном плане.

Содержание программы ОУП 12. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА соответствует характеристике профессиональной деятельности выпускников и требованиям к результатам освоения программы по подготовке квалифицированных специалистов среднего звена по специальности 40.02.04 Юриспруденция и может быть использована в образовательном процессе техникума.

Рецензент:

преподаватель ЧПОУ ЮМТ Глазунова Н.В.



СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины
2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины
3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины
4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины ОУП 12 «Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.04 Юриспруденция.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста.

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 04, ОК 08 и ПК 1.2, ПК 1.3, ПК 2.1, представленных в актуализированных ФГОС СПО по специальности.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при	ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
	решении жизненных проблем б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;	ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
	Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека	высокой работоспособности; ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления	готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; наличие мотивации к обучению и личностному	ПРБ 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физической культуры

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладения универсальными регулятивными действиями: - самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретённый опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; - постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;	для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПРб 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере

Код и наименование формируемых компетенций		Планируемые результаты	
		Общие	Дисциплинарные
			досуга, в профессионально-прикладной сфере; ПРБ 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины		
	Умения	Знания	
ПК. 1.2. Применять нормы права для решения задач в профессиональной деятельности	- оперировать юридическими понятиями и категориями; - анализировать юридические факты и возникающие в связи с ними правоотношения; - разграничивать правовые нормы и правоотношения в зависимости от отраслей права; - анализировать и готовить предложения по урегулированию трудовых споров; анализировать и решать юридические проблемы в сфере административноправовых, гражданско-правовых и трудовых отношений; - анализировать и готовить предложения по совершенствованию правовой деятельности организации;	- источники административного процесса, трудового права, гражданского процесса; - понятие и виды административнопроцессуальных и гражданскопроцессуальных норм; - виды и правовое содержание самостоятельных производств и административных процедур, входящих в состав административного процесса; сущность и содержание статуса участников административнопроцессуальных отношений, трудовых отношений, гражданскопроцессуальных отношений; - порядок заключения, прекращения и изменения трудовых договоров; виды трудовых договоров; - содержание трудовой дисциплины; порядок разрешения трудовых споров; виды рабочего времени и времени отдыха; - формы и системы оплаты труда работников; - основы охраны труда; порядок и условия материальной ответственности сторон трудового договора; - порядок судебного разбирательства, обжалования, опротестования, исполнения и пересмотра решения суда;	

Код и наименование формируемых компетенций		Планируемые результаты	
		Общие	Дисциплинарные
			- формы защиты прав граждан и юридических лиц; - виды и порядок гражданского и административного судопроизводства; основные стадии гражданского и административного процесса.
ПК 1.3. Владеть навыками подготовки юридических документов, в том числе с использованием информационных технологий.	- применять современные информационные технологии для поиска и обработки правовой информации и оформления юридических документов; - составлять различные виды юридических документов		- правила составления юридических документов;
ПК 2.1. Осуществлять контроль соблюдения законодательства РФ субъектами права.	- ориентироваться в системе и структуре правоохранительных и судебных органов; - разграничивать функции и компетенцию различных правоохранительных органов;		- действующую систему правоохранительных и судебных органов в Российской Федерации, их структуру и компетенцию; - основы правового статуса судей и сотрудников правоохранительных органов; - основные задачи и направления (функции) деятельности правоохранительных органов; признаки состава преступления; - стадии уголовного судопроизводства; - правовое положение участников уголовного судопроизводства; формы и порядок производства предварительного расследования; - процесс доказывания и его элементы;

2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины ОУП 12 «Физическая культура»

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	72
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	48
Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	18
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	16
Индивидуальный проект (да/нет)	нет
Промежуточная аттестация	
дифференцированный зачет	2
дифференцированный зачет	2

Вариативная часть не предусмотрена

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека			
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне». Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание. Представления о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая гимнастика, глазодвигательная гимнастика, суставная гимнастика,	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
	оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.) Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями 3. Основные принципы построения самостоятельных занятий. Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. Дневник самоконтроля		
Профессионально ориентированное содержание			
Тема 1.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала. Профессионально ориентированное содержание Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель,	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 2.1

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
	задачи, содержательное наполнение Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств <i>Уметь разграничивать функции и компетенцию различных правоохранительных органов</i>		
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности			
Профессионально ориентированное содержание			
Тема 2.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Практические занятия. Профессионально ориентированное содержание Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности <i>Уметь составлять различные виды юридических документов</i>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.3
Тема 2.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Практические занятия. Профессионально ориентированное содержание Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» <i>Уметь составлять различные виды юридических документов</i>	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.3
Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и	Практические занятия. Профессионально ориентированное содержание Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической	2	ОК 01, ОК 04, ПК 1.3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
физической работоспособности	работоспособности <i>Уметь составлять различные виды юридических документов</i>		
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Практические занятия. Профессионально ориентированное содержание Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности <i>Уметь составлять различные виды юридических документов</i>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.3
Тема 2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практические занятия. Профессионально ориентированное содержание Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий) <i>Уметь анализировать и готовить предложения по совершенствованию правовой деятельности организации</i>	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.2
Учебно-тренировочные занятия			
Гимнастика			
Тема 2.6. Основная гимнастика	Практические занятия	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции	
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки			
Тема 2.7. Спортивная гимнастика	Практические занятия	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши) Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши) Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)			
	Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:			
	Девушки			Юноши
	1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок			1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.
	2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца			2. Перекладина: висы, упоры, переходы из вися в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом,

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)		Объем часов	Формируемые компетенции
	бревна	обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)		
	3. Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой	3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь		
Тема 2.8. Акробатика	Практические занятия		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка». Совершенствование акробатических элементов Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться)			
Тема 2.9 Аэробная гимнастика Дифференцированный зачет	Практические занятия		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике. Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой). Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).			
Атлетические единоборства				
Тема 2.10. Атлетические единоборства	Практические занятия		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Атлетические единоборства в системе профессионально-двигательной активности: ее цели, задачи, формы организации тренировочных занятий. Техника безопасности при занятиях. Специально-подготовительные			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
	упражнений для техники самозащиты. Освоение/совершенствование приемов атлетических единоборств (самостраховка, стойки, захваты, броски, безопасное падение, освобождения от захватов, уход с линии атаки и т.п.). Силовые упражнения и единоборства в парах.		
Спортивные игры			
Тема 2.11. Футбол	Практические занятия	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)		
Тема 2.12. Баскетбол	Практические занятия	4	
	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
Тема 2.13. Волейбол	Практические занятия Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Легкая атлетика			
Тема 2.14. Лёгкая атлетика	Практические занятия Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; Совершенствование техники спринтерского бега Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)) Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью) Совершенствование техники прыжка в длину с разбега Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	12	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Вариативный модуль по видам спорта			
Тема 2.15 Подвижные игры,	Практические занятия	12	ОК 01, ОК 04, ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
единоборства и спортивные мероприятия	Техника безопасности на занятиях. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов по видам спорта. Выполнение технико-тактических приёмов по видам спорта. Разбор правил. Самбо. Греко-римская и вольная борьба Бадминтон Настольный теннис Теннис Лапта		
Промежуточная аттестация по дисциплине дифференцированный зачёт		2	
Всего:		72	

3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины ОУП 12 «Физическая культура»

3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены следующие спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины; оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины.

Все виды учебной деятельности обучающихся, предусмотренные учебным планом, включая промежуточную и государственную итоговую аттестацию, обеспечены расходными материалами.

Помещения для организации самостоятельной и воспитательной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ЧПОУ ЮМТ.

Материально-техническая база ЧПОУ ЮМТ обеспечена необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения отечественного производства.

Обучающимся ЧПОУ ЮМТ обеспечен доступ, в том числе в случае применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых определяется в рабочей программе дисциплины и подлежит обновлению.

3.1.1. Специализированная мебель и системы хранения:

- табло электронное игровое (для волейбола, баскетбола, футбола, гандбола) с защитным экраном;
- стеллаж для инвентаря.

3.1.2. Спортивные игры:

- стойки волейбольные с волейбольной сеткой;

- ворота для мини-футбола/гандбола пристенные с креплением к стене (комплект из 2-х ворот с сетками);
- защитная сетка на окна;
- кольцо баскетбольное;
- сетка баскетбольная;
- ферма для щита баскетбольного;
- щит баскетбольный;
- мяч баскетбольный;
- мяч футбольный;
- мяч волейбольный;
- насос для накачивания мячей;
- жилетка игровая;
- щитки футбольные;
- перчатки вратарские;
- свисток;
- секундомер;
- система для перевозки и хранения мячей;
- конус с втулкой, палкой и флажком.

3.1.3. Общефизическая подготовка:

- скамейка гимнастическая универсальная;
- мат гимнастический прямой;
- мост гимнастический подкидной;
- бревно гимнастическое напольное постоянной высоты;
- бревно гимнастическое тренировочное;
- стенка гимнастическая;
- перекладина гимнастическая пристенная/перекладина гимнастическая универсальная (турник);
- перекладина навесная универсальная;
- брусья навесные для гимнастической стенки;
- брусья гимнастические параллельные;

- брусья гимнастические разновысокие;
- кольца гимнастические;
- козел гимнастический;
- конь гимнастический (с ручками) маховый;
- конь гимнастический прыжковый переменной высоты;
- тумба прыжковая атлетическая;
- доска навесная для гимнастической стенки;
- тренажер навесной;
- комплект для групповых занятий (с подвижным стеллажом);
- консоль пристенная для канатов и шестов;
- канат для лазания;
- скакалка;
- мяч набивной (медбол);
- степ платформа;
- снаряд для функционального тренинга;
- дуги для подлезания;
- коврик гимнастический.

3.1.4. Легкая атлетика:

- стойки для прыжков в высоту;
- планка для прыжков в высоту;
- измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту;
- дорожка гимнастическая;
- дорожка для прыжков в длину;
- мяч для метания;
- щит для метания в цель навесной;
- барьер легкоатлетический регулируемый, юношеский;
- палочка эстафетная;
- комплект гантелей;
- комплект гирь;
- нагрудные номера.

3.1.5. Подвижные игры и спортивные мероприятия:

- набор для подвижных игр (в сумке);
- комплект для проведения спортивных мероприятий (в бауле).

3.1.6. Кабинет учителя физической культуры:

- стол с ящиками для хранения/тумбой;
- кресло офисное;
- шкаф для одежды;
- доска пробковая/доска магнитно-маркерная;
- аптечка универсальная для оказания первой медицинской помощи;
- персональный компьютер с периферией/ноутбук (лицензионное программное обеспечение, образовательный контент, система защиты от вредоносной информации);
- принтер.

3.1.7. Снарядная:

- тележка для перевозки матов;
- мат гимнастический складной;
- канат для перетягивания;
- грабли для песка;
- рулетка;
- стеллаж для инвентаря;
- шкаф-локер для инвентаря;
- набор для игры в шахматы;
- набор для игры в шашки;
- шахматные часы.

3.1.8. Раздевальные:

- система хранения вещей обучающихся со скамьей в комплекте/система хранения и сушка вещей обучающихся со скамьей в комплекте.

3.1.9. Душевые и туалеты при спортивном комплексе:

- педальное ведро;
- держатель для туалетной бумаги;

- сиденье для унитаза;
- электросушилка для рук/держатель для бумажных полотенец/диспенсер бумажных полотенец;
- диспенсер для мыла.

3.1.10. Бадминтон:

- волан;
- ракетка для бадминтона;
- сетка для бадминтона;
- стойки для крепления бадминтонной сетки;
- струны для бадминтона.

3.1.11. Волейбол:

- антенны с карманом для сетки;
- вышка судейская универсальная;
- мяч волейбольный;
- протектор для волейбольных стоек;
- сетка волейбольная;
- стойка волейбольная универсальная;
- тренажер для волейбола.

3.1.12. Самбо. Греко-римская и вольная борьба:

- борцовский тренировочный манекен.

3.1.13. Настольный теннис:

- ракетка для настольного тенниса;
- сетка;
- стол теннисный любительский;
- тренировочный робот;
- табло для настольного тенниса перекидное;
- предметно-тематический стенд.

3.1.14. Спортивная гимнастика:

- бревно гимнастическое напольное постоянной высоты;
- бревно гимнастическое тренировочное;

- мост гимнастический подкидной;
- перекладина гимнастическая;
- бревно напольное/скамейка гимнастическая универсальная.

3.1.15. Теннис:

- корзина для сбора и подачи мячей;
- линии для разметки грунтового корта;
- мяч для тенниса;
- оборудование для ухода за теннисным кортом;
- переносной барьер-сетка для мини-тенниса;
- разделительная сетка;
- ракетка теннисная;
- сетка для тенниса;
- стойка универсальная;
- тренировочная мишень.

3.1.16. Лапта:

- бита для игры в лапту;
- мяч для игры в лапту;
- конусы для разметки игрового поля;
- комплект разметки для игровой площадки.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы дисциплины библиотечный фонд ЧПОУ ЮМТ имеет печатные и/или электронные учебники и разработанные в комплекте с ними учебные пособия (при наличии), допущенные к использованию при реализации образовательных программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования.

При реализации программы дисциплины возможно использование электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации образовательных программ среднего общего образования (лицензионное программное обеспечение, образовательный контент и

система защиты от вредоносной информации, программное обеспечение для цифровой лаборатории, с возможностью онлайн-опроса).

В качестве основной литературы ЧПОУ ЮМТ использует учебники, учебные пособия, предусмотренные ОП.

Наличие электронной информационно-образовательной среды допускает замену печатного библиотечного фонда с предоставлением права одновременного доступа не менее 25 процентов, обучающихся к цифровой (электронной) библиотеке.

Обучающимся ЧПОУ ЮМТ обеспечен доступ, в том числе в случае применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых определяется в рабочей программе дисциплины и подлежит обновлению.

Обучающиеся ЧПОУ ЮМТ инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья обеспечены печатными и (или) электронными учебными изданиями, адаптированными при необходимости для обучения указанных обучающихся. Образовательная программа обеспечена учебно-методической документацией по учебной дисциплине.

Рекомендации по иному материально-техническому и учебно-методическому обеспечению реализации образовательной программы определяются ЧПОУ ЮМТ самостоятельно.

3.2.1. Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы, Интернет-ресурсов

Основная литература:

Лях, В. И. Физическая культура: базовый уровень : учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального. Москва : Просвещение, 2025.

Лях, В. И. Физическая культура: базовый уровень : учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования / В. И. Лях. — 2-е изд. — Москва :

Просвещение, 2025. — 288 с. — ISBN 978-5-09-124949-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/149106>

Дополнительная литература:

Погадаев, Г. И. Физическая культура. Футбол для всех: 10-11 классы : учебник / Г. И. Погадаев ; под редакцией И. Акинфеева. — 3-е изд. — Москва : Просвещение, 2024. — 112 с. — ISBN 978-5-09-124961-3. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/149056>

Сидоров, Д. Г. Соблюдение техники безопасности по дисциплине «Физическая культура и спорт» во время сдачи студентами контрольных испытаний комплекса ГТО : учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура и спорт» / Д. Г. Сидоров. — Нижний Новгород : Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2024. — 79 с. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/148550>

Быченков, С. В. Физическая культура : учебник / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2025. — 271 с. — ISBN 978-5-4497-4249-0. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/142107>

Ткач, И. М. Физическая культура: направления и формы оздоровления организма : учебное пособие / И. М. Ткач, Е. В. Матухно. — Комсомольск-на-Амуре : Комсомольский-на-Амуре государственный университет, 2024. — 69 с. — ISBN 978-5-7765-1570-5. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/140672>

Интернет-ресурсы/ электронные средства обучения/интерактивные средства обучения/онлайн-курсы:

1. Справочно-правовая система «ГАРАНТ» //central/GarantClient2/garant.exe
2. 1С:Предприятие 8.3 //central/1C/1cv8s.exe
3. Электронно-библиотечная система «PROFобразование»:
 - Лях, В. И. Физическая культура: 10-11 классы: базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 11-е изд. — Москва : Просвещение, 2023. — 272 с. — ISBN 978-5-09-103628-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/132361>- Барсукова, Л. В. Геометрия. Практикум : учебное пособие / Л. В. Барсукова. — Минск : Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2020. — 104 с. — ISBN 978-985-7234-14-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/100358>
 - Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небрятенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // ЭБС PROFобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/116615>
 - Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт : учебник для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 427 с. — ISBN 978-5-4488-1631-4, 978-5-4497-2129-7. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/129198>
 - Зайцев, А. П. Физическая культура. Футбол : учебное пособие / А. П. Зайцев. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2022. — 130 с. — ISBN 978-5-7782-4673-7. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/126641>
 - Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика : учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В.

Буриков. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 105 с. — ISBN 978-5-4497-0065-0. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/84086>

- Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / составители С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. — 56 с. — ISBN 978-5-7638-4027-8. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/100141>

4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины ОУП 12 «Физическая культура»

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/ профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Темы 1.1, 1.2 П/-о/с: Темы 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 П/-о/с; Темы 2.5 П/-о/с; -2.16	- составление словаря терминов, либо кроссворда - защита презентации/доклада-презентации - выполнение самостоятельной работы - составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, - составление профессиограммы - заполнение дневника самоконтроля - защита реферата - составление кроссворда - фронтальный опрос - контрольное тестирование - составление комплекса упражнений - оценивание практической работы - тестирование - тестирование (контрольная работа по теории) - демонстрация комплекса ОРУ, - сдача контрольных нормативов - сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) - сдача нормативов ГТО - выполнение упражнений на дифференцированном зачете
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Темы 1.1,1.2 П/-о/с: Темы 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 П/-о/с; Темы 2.5 П/-о/с; -2.16	
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Темы 1.1,1.2 П/-о/с: Темы 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 П/-о/с; Темы 2.5 П/-о/с; -2.16	
ПК. 1.2. Применять нормы права для решения задач в профессиональной деятельности	Темы 2.5 П/-о/с;	
ПК 1.3. Владеть навыками подготовки юридических	Темы 2.1 П/-о/с; 2.2 П/-о/с; 2.3 П/-о/с. 2.4 П/-о/с	

документов, в том числе с использованием информационных технологий.		
ПК 2.1. Осуществлять контроль соблюдения законодательства РФ субъектами права.	Тема 1.2 П/-о/с;	

.....
.....
ФИО авторов УД

**ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЮЖНЫЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОУП 12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**
по специальности 40.02.04 Юриспруденция
составлена на основе ФГОС СПО
форма обучения - очная
квалификация – юрист