

**Аннотация рабочей программы
дисциплины БД.09 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
по специальности 40.02.04 Юриспруденция**

Рабочая программа учебной дисциплины БД.09 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программой в соответствии с ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины БД.09 Физическая культура, с учетом требований примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, утвержденной на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социального-гуманитарного циклов среднего профессионального образования (протокол № 14 от 30 ноября 2022 г.), и федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.04 Юриспруденция (социально-экономический профиль), утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от «27» октября 2023 г. № 798, (зарегистрирован в Министерстве юстиции России 01.12.2023 г. рег. № 76207). Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

1.1 Область применения учебной программы

Рабочая программа учебной дисциплины БД.09 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программой в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего (полного) общего образования и Федеральным государственным образовательным стандартом (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) для специальности 40.02.04 Юриспруденция. Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целостного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно - деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом

индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина БД.09 «Физическая культура» входит в состав обязательных учебных дисциплин, изучаемых на базовом уровне общеобразовательной подготовки.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: 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, на основе национально-культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Освоение содержания учебной дисциплины БД.09 «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностных:

- осознание обучающимися российской гражданской идентичности;
- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;
- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;

- целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы;

метапредметных:

- освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные);

- способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;

- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности 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);

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- 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;

- положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 72 часа, в том числе:

— обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 72 часа;

— в том числе: лекции 12 часов; практические занятия 60 часов.

1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Освоение дисциплины БД.09 «Физическая культура» способствует формированию у студентов следующих общих и профессиональных компетенций

ОК. 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

ОК. 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК. 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ПК 2.2 Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и спорта

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

	1 семестр	2 семестр
лекции	12 час.,	—
практические занятия	20 час.,	40 час.

1.5 Тематический план учебной дисциплины:

Освоение дисциплины предполагает изучение следующих тем:

Наименование разделов и тем	Количество аудиторных часов			Самостоятельн ая работа студента (час)
	Всего	Теоретическое обучение	Практические и лабораторные занятия	
1 семестр				
Раздел.1 Физическая культура, как часть культуры общества и человека	12	12	-	-
Тема 1.1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека	2	2	-	-
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	2	2	-	-
Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	2	2	-	-
Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	2	2	-	-
Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня	2	2	-	-
Тема 1.6 Профессионально- прикладная физическая подготовка	2	2	-	-
Раздел 2. Легкая атлетика	10	-	10	-

Тема 2.1 Развитие общей выносливости. Бег с преодолением простейших препятствий	2	-	2	-
Тема 2.2 Низкий старт и стартовый разгон	2	-	2	-
Тема 2.3. Бег на короткие и длинные дистанции	2	-	2	-
Тема 2.4. Эстафетный бег	2	-	2	-
Тема 2.5 Кроссовая подготовка	2	-	2	-
Раздел 3. Основы физической подготовки	10	-	10	-
Тема 3.1. Основы регулировки величин физических нагрузок	4	-	4	-
Тема 3.2. Развитие качеств быстроты движений	2	-	2	-
Тема 3.3. Развитие силы	2	-	2	-
Тема 3.4. Развитие выносливости	2	-	2	-
2 семестр				
Раздел 4. Гимнастика	12	-	12	-
Тема 4.1. Основная гимнастика (обязательный вид)	2	-	2	-
Тема 4.2. Спортивная гимнастика	2	-	2	-
Тема 4.3. Акробатика	2	-	2	-
Тема 4.4. Аэробика	2	-	2	-
Тема 4.5 Самбо	4	-	4	-
Раздел 5. Спортивные игры	28	-	28	-
Тема 5.1. Волейбол	12	-	12	-
Тема 5.2. Баскетбол	12	-	12	-
Тема 5.3 Футбол	4	-	4	-
Всего по дисциплине	72	12	60	-

1.6. Вид промежуточной аттестации:

1 семестр-дифференцированный зачет;

2 семестр - дифференцированный зачет.

1.7 Основная литература

1. Лях, В. И. Физическая культура. Базовый уровень : учебник / В. И. Лях. – Москва : Просвещение, 2025. – 287 с. – (Учебник СПО). – URL: <https://book.ru/book/957959>. – ISBN 978-5-09-124949-1.

Составитель: преподаватель Е.В. Петрина.