

**Приложение 2 к ОП СПО
по специальности
40.02.04 Юриспруденция**

УТВЕРЖДЕНО
педагогическим советом
от 10.06.2024 года № 7

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора Штенгауэр И.А.

РАССМОТРЕНО
Цикловой методической комиссией
от 29.05.2024 года № 10

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Составитель: П.А. Демин
преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫУЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11
5.ОБУЧЕНИЕ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью

общепрофессионального цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.04 Юриспруденция. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 08	У 1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У 2 -применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У3- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии;	З 1 - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З 2-основы здорового образа жизни; З 3-условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; З 4- средства профилактики перенапряжения;
ЛР ФВ1	У 4- использование средств о неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.	З 4- формировать здоровый и безопасный образ жизни, ответственного отношения к своему здоровью.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	122
в т.ч. в форме практической подготовки	49
в т. ч.:	
теоретическое обучение	
Практические занятия	
<i>Самостоятельная работа</i>	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов
1	2	3	4
Раздел 1.	Теоретическая часть	10/10	
Тема 1.1. Задачи физической культуры	Содержание учебного материала	1	ОК 08
	1.Задачи физической культуры. 2.Формы организации физической культуры в режиме учебного дня, во внеурочное время, самостоятельное применение средств физического воспитания в быту.		
	Самостоятельная работа обучающихся. Реферат на тему: «Самостоятельное применение средств физического воспитания»	8	
Тема 1.2 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала	1	ОК 08 ЛР ФВ1
	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		
Тема 1.3 Правила оказания первой помощи при бытовых, спортивных и производственных травмах	Содержание учебного материала	2	ОК 08 ЛР ФВ1
	1.Влияние физических упражнений на здоровье и физическое развитие человека. 2.Отрицательное влияние вредных привычек (курение, употребление алкоголя и др.) на организм человека и борьба с ними. 3.Правила оказания первой помощи при бытовых, спортивных и производственных травмах. 4.Правила и приемы закаливания. 5.Правила самоконтроля - наблюдение за весом и режимом питания, сном, частотой пульса и дыхания.		
	Самостоятельная работа обучающихся. Реферат на тему «Отрицательное влияние вредных привычек»	10	
Тема 1.4 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии	Содержание учебного материала 1.Использование методов стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки физического развития, физической подготовленности. 2.Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	2	ОК 08

оценки	Самостоятельная работа обучающихся. Реферат на тему: «Самостоятельное применение средств физического воспитания»	10	
Тема 1.5 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Содержание учебного материала 1.Средства физической культуры в регулировании работоспособности. 2.Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. 3.Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. 4.Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	2	ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся. Реферат на тему «Отрицательное влияние вредных привычек»	8	
Тема 1.6 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала 1.Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. 2.Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. 3.Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия предъявляет повышенные требования.	2	ОК 08
Раздел 2	Практическая часть	112/39	
Тема 2.1 Легкая атлетика Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала • Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. • Бег 100 м, эстафетный бег 4х100 м, 4400 м. • Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. • Эстафетный бег 4х100, Эстафетный бег 4х400 м, Бег 100м. • Метание гранаты 500 г (девушки) Метание гранаты 700 г (юноши)	10	ОК 08 ЛР ФВ1
	Контрольная работа: Сдача нормативов по теме 2.1		
	Самостоятельная работа: Бег на короткие дистанции	8	
Тема 2.2 Легкая атлетика Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала 1.Высокий старт. 2.Тактика бега на длинные дистанции. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). 3.Упражнения на выносливость. Финишный рывок. 4.Бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м	10	
	Контрольная работа: Сдача нормативов по теме 2.2		
	Самостоятельная работа: Бег на 1000, 1500, 3000 метров	8	
Тема 2.3 Легкая атлетика	Содержание учебного материала 1.Специальные упражнения. 2.Прыжок с места и с разбега.	10	

Прыжок в длину	3.Техника разбега, отталкивания, полёта и приземления. 4.Прыжок прогнувшись и согнув ноги. 5.Контрольные упражнения в прыжках. 6.Выполнение нормативов по лёгкой атлетике. 7.Прыжок в длину с места 8.Тройной прыжок в шаге		
	Контрольная работа: Сдача нормативов по теме 2.3		
	Самостоятельная работа: Техника прыжковых упражнений	8	
Тема 2.4 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	10	ОК 08 ЛР ФВ1
	1.Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. 2.Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. 3.Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширования . 4.Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). 5.Основные элементы тактики в лыжных гонках. 6. Правила соревнований. 7.Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. 8.Первая помощь при травмах и обморожениях.		
	Контрольная работа: Сдача нормативов по теме 2.4		
	Самостоятельная работа: Преодоление подъемов	8	
Тема 2.5 Гимнастика Занятия на перекладине и брусьях.	<ul style="list-style-type: none"> • Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). • Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). • Размахивание в висе изгибами подъем в упор силой, подъем переворотом; из размахиваний махом назад СОСКОК; подтягивание; размахивание в упоре; из седа ноги врозь кувырок перед в сед ноги врозь; соскок махом назад; сгибание, разгибание рук в упоре передвижение на руках в упоре. Соединение элементов. 	10	ОК 08
	Контрольная работа: Сдача нормативов по теме 2.5		
	Самостоятельная работа: Сгибание, разгибание рук в упоре передвижение на руках в упоре.	8	
Тема 2.6 Гимнастика Опорный прыжок.	Содержание учебного материала	10	ОК 08
	Козел в ширину, высота 115 см.; прыжок ноги врозь; группировка из положений присед, сед, лежа на спине; перекаты в группировке вперед и назад; кувырок вперед, назад; стойка на лопатках, мост из положения лежа на		
	Контрольная работа: Сдача нормативов по теме 2.6		

	Самостоятельная работа: Сгибание, разгибание рук в упоре.	8	
Тема 2.7 Атлетическая гимнастика.	Содержание учебного материала	12	ОК 08 ЛР ФВ1
	<ul style="list-style-type: none"> • Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. • Техника безопасности занятий. • Упражнения с отягощениями • Упражнения с собственным весом тела. • Упражнение со штангой • Подтягивание на перекладине 		
	Контрольная работа: Сдача нормативов по теме 2.7		
	Самостоятельная работа: Техника выполнение силовых упражнений	6	
Тема 2.8 Ритмическая гимнастика	Содержание учебного материала	6	ОК 08
	1. Упражнения, выполняемые с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. 2 Упражнения с профессиональной направленностью		
	Контрольная работа: Сдача нормативов по теме 2.8		
	Самостоятельная работа: Сгибание, разгибание рук в упоре	6	
Тема 2.9 Спортивные игры Баскетбол	Содержание учебного материала	10	ОК 08
	1.Правила игры. 2.Техника безопасности игры. 3.Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты		
	4.Игра по упрощенным правилам баскетбола. 5.Игра по правилам 6. Ведение и бросок на время; тактика нападения; тактика защиты; броски по кольцу на время; двусторонняя игра		
	Контрольная работа: Сдача нормативов по теме 2.9		
	Самостоятельная работа: Ловля и передача мяча, техника защиты, тактика нападения, тактика защиты, правила игры	8	
Тема 2.10	Содержание учебного материала	10	ОК 08

Спортивные игры Волейбол	1.Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. 2.Правила игры. 3.Техника безопасности игры. 4.Игра по упрощенным правилам волейбола. 5.Учебная игра. 6. Принятие мяча сверху. 7. Принятие мяча снизу. 8. Смешанный прием. 9. Двусторонняя игра		ЛР ФВ1
	Контрольная работа: Сдача нормативов по теме 2.10		
	Самостоятельная работа: Изучение правил игры, техника безопасности игры	6	
Тема 2.11 Спортивные игры Футбол	Содержание учебного материала	10	ОК 08 ЛР ФВ1
	1.Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. 2.Правила игры. 3.Техника безопасности игры. 5.Учебная игра. 6. Остановка мяча. 7. Передача мяча. 8. Контроль мяча в движении.		
	Контрольная работа: Сдача нормативов по теме 2.11		
	Самостоятельная работа: Правила игры, техника безопасности игры	8	
	<i>Дифференцированный зачет</i>	2	
		Всего:122(49)	

3. Условия реализации учебной дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, гимнастического зала, тренажерного зала, плоскостных сооружений.

Оборудование спортивного зала:

1. Мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные).
2. Скакалка, обруч, гимнастические маты.
3. Шведская лестница, перекладина, теннисный стол, гимнастический канат, скамейки, мостик, конь.
3. Два баскетбольных кольца, волейбольная сетка, ворота мини-футбольные.

Оборудование тренажерного зала:

Станок для мышц верхнего плечевого пояса, штанга, помост, гири, тренажер для ног, гантели, зеркало.

Оборудование стадиона: футбольные ворота, турник.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Аллянов Ю.Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. – 3 изд. – Москва :Юрайт, 2017. – 493 с. – ISBN 978-5-534-02309-1
2. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учеб. пособие. — Москва, 2013.- 259 с.
3. Бурухин С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика : учебное пособие для СПО / С.Ф. Бурухин. – 3 изд., испр. и доп. – Москва :Юрайт, 2017. – 240 с. – ISBN 978-5-534-03188-1
4. Виленский М.Я. Физическая культура (СПО). – Москва : Издательский центр КноРус 2014.- 205 с.
5. Муллер А.Б. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. – Москва :Юрайт, 2017. – 424 с. – ISBN 978-5-534-02612-2
6. Решетников Н. В. Физическая культура : учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования. – Москва : Издательский центр «Академия», 2014.- 268 с.
7. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для СПО / отв. ред. С.В. Новаковский. – Москва :Юрайт, 2017. – 125 с. – ISBN 978-5-9916-9913-

Дополнительные источники:

1. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома , 2014. – 197 с.

2. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью : учеб. пособие / Тимонин А.И ; под ред. Н.Ф. Басова — 3-е изд. — Москва, 2013. – 245 с.

3. Комплекс ГТО официальный сайт: Режим доступа <https://o-gto.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</p> <p>З 1 - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>З 2 - Основы здорового образа жизни;</p> <p>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) ;</p> <p>З 4- Средства профилактики перенапряжения;</p> <p>З 5- формировать здоровый и безопасный образ жизни, ответственного отношения к своему здоровью.</p>	<p>Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов.</p>	<p>Промежуточная аттестация</p> <p>в форме дифференцированного зачета.</p> <p>Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - письменных/ устных ответов, - тестирования
<p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</p> <p>У 1 - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>У 2 - Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>У3- Пользоваться средствами профилактики</p>	<p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</p> <p>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</p> <ul style="list-style-type: none"> на входе – начало учебного года, семестра; на выходе – в конце учебного года, семестра, освоения темы программы. <p>Тесты по ППФП разрабатываются применительно к</p>	<p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на практических занятиях; - при ведении календаря самонаблюдения; - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности

<p>перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) ; У-4 использование средств о неприяте вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.</p>	<p>укрупнённой группе специальностей/профессий</p>	<p>использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - при тестировании в контрольных точках. Лёгкая атлетика. Экспертная оценка: - техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину); -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. Экспертная оценка: - техники базовых элементов, -техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), -техничко-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм, -выполнения студентом функций судьи, -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Общая физическая подготовка Экспертная оценка: - техники выполнения упражнений для развития основных</p>
---	--	---

		<p>мышечных групп и развития физических качеств;</p> <p>-самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики;</p> <p>-техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями;</p> <p>-самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия</p>
--	--	--

5. ОБУЧЕНИЕ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах. Предполагаются специальные условия для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

В соответствии с письмом Минобрнауки РФ от 12.07.2007 № 03-1563 "Об организации образовательного процесса в учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования для лиц с ограниченными возможностями здоровья" в курсе предполагается использовать социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ОВЗ осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения (персонального и коллективного использования). Материально-техническое обеспечение предусматривает приспособление аудиторий к нуждам лиц с ОВЗ.

Обучающиеся с нарушенным слухом нуждаются в большей степени в использовании разнообразного наглядного материала в процессе обучения. Сложные для понимания темы должны быть снабжены как можно большим количеством схем, диаграмм, рисунков, компьютерных презентаций, другим наглядным материалом. Звуковую информацию нужно дублировать зрительной, для лучшего усвоения необходимо каждый раз писать на доске используемые термины. Предъявляемая видеoinформация может сопровождаться текстовой бегущей строкой или сурдологическим переводом.

Слабовидящим следует предоставить возможность использовать звукозаписывающие устройства и компьютеры во время занятий. При лекционной форме занятий обучающемуся с плохим зрением следует разрешить пользоваться диктофоном. Все записанное на доске должно быть озвучено. Медиа материалы также следует использовать и адаптировать с учетом индивидуальных особенностей обучения лиц с ОВЗ.

Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Для студентов с ОВЗ предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

- в печатной или электронной форме (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- в печатной форме или электронной форме с увеличенным шрифтом и контрастностью (для лиц с нарушениями слуха, речи, зрения);
- методом чтения ассистентом задания вслух (для лиц с нарушениями зрения).

Студентам с инвалидностью увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких студентов предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

- письменно на бумаге или набором ответов на компьютере (для лиц с нарушениями слуха, речи);
- выбором ответа из возможных вариантов с использованием услуг ассистента (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- устно (для лиц с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата).

При необходимости для обучающихся с инвалидностью процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.