



## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>ПРОГРАММЫ</b>	<b>УЧЕБНОЙ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>СОДЕРЖАНИЕ</b>	<b>УЧЕБНОЙ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>РЕАЛИЗАЦИИ</b>	<b>УЧЕБНОЙ</b>	<b>10</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>ОЦЕНКА</b>	<b>РЕЗУЛЬТАТОВ</b>	<b>12</b>

# 1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 40.02.04 Юриспруденция.

## 1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов:

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура входит в обязательную часть социально-гуманитарного цикла программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 40.02.04 Юриспруденция.

## 1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

– основы здорового образа жизни.

В ходе изучения дисциплины формируются общие и профессиональные компетенции:

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

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем учебной дисциплины (всего)</b>	116
<b>суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	114
в том числе:	
– лекции	-
– практические занятия	114
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	2
<i>Промежуточная аттестация в форме зачёта в 3-5 семестрах, в форме дифференцированного зачета в 6 семестре</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретико- практические основы физической культуры</b>			
Тема 1.1. Методы и способы формирования умений средствами физической культуры	<b>Содержание учебного материала</b>		2
	<b>1.</b>	<b>Физические способности человека и их развитие.</b> Физиологическая и биохимическая природа проявления физических способностей. Биологические факторы, обуславливающие их развитие. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Возрастные особенности развития. Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств	
	<b>2.</b>	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b> Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки к труду. Средства, методы и методика направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивость к профессиональным заболеваниям, профессионально важных физических и психических качеств. Прикладная значимость некоторых видов спорта, специальных комплексов упражнений, тренировочных устройств для ППФП. Примерная схема составления профессиональных программ для осуществления ППФП при конкретной специальности	
	<b>3.</b>	<b>Медико-практические занятия.</b> Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, плавание, передвижение на лыжах). Составление индивидуальных программ физического самовоспитания, корригирующей гимнастики; составление и проведение простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью; проведение разминки в учебно-тренировочном занятии, оценка и коррекция телосложения при индивидуальном подходе к направленному развитию физических качеств, организация и проведение турпоходов. Основы методики самомассажа; судейства по избранному виду спорта. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры	
			ОК 04; ОК 08;

	туры для их направленной коррекции. Методы контроля над функциональным состоянием организма, за состоянием здоровья (стандарты, индексы, формулы), регулирование психоэмоционального состояния	6	
	<b>Практические занятия:</b>		
	1. Выполнение упражнений для восстановления работоспособности, снятия усталости, утомления		
	2. Составление комплекса упражнений для развития профессионально-значимых двигательных навыков и их выполнение		
	3. Составление индивидуального комплекса упражнений на развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости		
<b>Раздел 2. Практический</b>			
Тема 2.1. Легкая атлетика	<b>Практические занятия:</b>	26	ОК 04; ОК 08;
	1. Отработка техники бега на короткие дистанции (100 м., 200 м., 400 м.).		
	2. Отработка техники эстафетного бега, передача и прием эстафетной палочки		
	3. Отработка техники бега на средние и длинные дистанции: 500м.,1000м.,2000м.,3000м, кросс.		
	4. Отработка техники бега на различных участках дистанции, бег по пересеченной местности, финиширование		
	5. Сдача контрольных нормативов: бег на время: юноши – 100м.,1000м.,3000 м; девушки – 100м., 500м.,2000м.		
	6. Выполнение специальных упражнений прыгуна в длину: разбег, толчок, полет и приземление		
	7. Совершенствование техники прыжка способом «согнув ноги»		
	8. Выполнение специальных упражнений прыгуна в высоту		
	9. Выполнение специальных упражнений для обучения метанию гранаты		
	10. Отработка техники метания гранаты		
11. Сдача контрольных нормативов: метание гранаты на результат			
Тема 2.2. Атлетическая гимнастика	<b>Практические занятия:</b>	20	ОК 04; ОК 08;
	1. Выполнение силовых упражнений для развития мышц плечевого пояса		
	2. Выполнение силовых упражнений для развития мышц брюшного пресса		
	3. Выполнение упражнений для развития силы с отягощением: гантели разного веса		

	4. Выполнение упражнений для развития силы с отягощением: гири разного веса		
	5. Выполнение упражнений для развития силы с отягощением: штанга		
	6. Выполнение упражнений для развития силы с отягощением: с набивными мячами.		
	7. Выполнение комплексных упражнений на тренажерах		
	8. Сдача контрольных нормативов		
Тема 2.3. Баскетбол	<b>Практические занятия:</b> 1. Выполнение перемещений, бега обычным и приставным шагом с изменением направления и скорости, стартов, прыжков, остановок, поворотов 2. Выполнение ловли-передачи мяча на месте и в движении, ведение на месте и в движении, броски по кольцу. 3. Выполнение бросков в кольцо со штрафной линии 4. Отработка техники игры в защите 5. Выполнение бросков в кольцо с точек трапеции 6. Отработка техники игры в нападении 7. Отработка вариантов тактических систем в защите 8. Отработка в двухсторонней игре различных схем нападения и защиты	14	ОК 04; ОК 08;
Тема 2.4. Волейбол	<b>Практические занятия:</b> 1. Выполнение перемещений приставными шагами вправо, влево, вперед, назад, выпады в различных направлениях 2. Отработка приёма мяча снизу, сверху. 3. Отработка одиночного и группового блокирования, игра после блока, страховка блока 4. Отработка техники владения мячом 5. Выполнение элементов техники нападения 6. Выполнение подач 7. Отработка нападающего удара в парах. 8. Отработка различных вариантов схем защиты, нападения в двухсторонней игре.	12	ОК 04; ОК 08;
Тема 2.5. Футбол	<b>Практические занятия:</b> 1. Выполнение перемещений игрока, ударов по неподвижному и катящемуся мячу, остановок катящегося мяча, ведения мяча, выбивания и отбора мяча 2. Отработка ударов по мячу головой, в прыжке, без прыжка. 3. Отработка тактического поведения в нападении и защите	12	ОК 04; ОК 08;

	4. Выполнение ударов по мячу ногой в ворота с одиннадцати метров.		
	5. Отработка передач мяча в квадрате		
	6. Отработка индивидуальных действий игрока: обводка, финты		
	7. Отработка командных действий: быстрый прорыв, позиционное нападение.		
	8. Совершенствование различных систем нападения и защиты		
Тема 2.6. Настольный теннис	<b>Практические занятия:</b>	10	ОК 04; ОК 08;
	1. Отработка основных стоек теннисистов, тренировка ударов		
	2. Выполнение упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии		
	3. Выполнение ударов накатом справа и слева		
	4. Выполнение сочетания ударов, имитации ударов справа и слева		
	5. Имитация перемещений с выполнением ударов		
	6. Совершенствование перемещений игроков в сочетании с ударами справа, слева в игре из одной, двух, трех партий		
	7. Выполнение различных игровых приёмов с разными партнёрами в игре.		
Тема 3.7. Профессио-нально-прикладная физи-ческая подготовка (ППФП)	<b>Практические занятия:</b>	12	ОК 04; ОК 08;
	Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.		
	Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств		
	Практическое занятие. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста		
	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов		
	Практическое занятие. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	ОК 04; ОК 08;
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- написание реферата на выбранную тему;</li> <li>- составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики;</li> <li>- изучение правил по спортивным играм (баскетбол);</li> <li>- судейство соревнований по различным видам спорта;</li> <li>- посещение студентами спортивных секций;</li> <li>- участие студентов в соревнованиях по видам спорта.</li> </ul>		
<b>Всего</b>		<b>116</b>	

### **3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия специальных помещений – спортивного зала со спортивным инвентарем, стадиона со спортивным оборудованием.

#### **3.2 Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

###### **Основные источники:**

1 Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>.

###### **Дополнительные источники:**

1 Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849>.

###### **Интернет –ресурсы:**

1. Консультант Плюс
2. <https://ru.wikipedia.org> (Википедия: свободная энциклопедия).
3. <https://ru.wikisource.org> (Викитека: свободная библиотека).
4. Вайнер Э.Н. Валеология: [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов/ Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта, 2011 – 448с. - URL: <http://www.biblioclub.ru/book/79501/>.

#### **3.3 Требования к организации практических занятий**

На основании данных о состоянии здоровья, физического развития и подготовленности, обучающиеся распределяются для практических занятий по программе физического воспитания на основную, подготовительную и медицинскую группы.

<b>Название группы</b>	<b>Медицинская характеристика группы</b>	<b>Допускаемая физическая нагрузка</b>
основная	Лица без отклонений в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, при достаточном физическом развитии и физической подготовленности	Занятия по учебной программе физического воспитания в полном объеме занятий, занятия в одной из спортивных секций, участие в соревнованиях.
подготовительная	Лица без отклонений в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, с недостаточной физической подготовленностью	Занятия по учебной программе физического воспитания при условии постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением организму повышенных требований. Дополнительные занятия для повышения уровня физической подготовленности и физического развития.
специальная	Лица, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного и временного характера, требующие ограничения физических нагрузок, допущенные к выполнению учебной и производственной работы.	Занятия по специальным учебным программам

#### 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные занятия)	Код формируемых компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	ОК 04, 08;	Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов Зачет Дифференцированный зачет
Знания: – роль физической культуры в общекультурном и профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни	ОК 04, 08;	Экспертная оценка выполнения самостоятельной работы Зачет Дифференцированный зачет