

**Автономная некоммерческая организация профессионального образования
«Колледж мировой экономики и передовых технологий»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины СГ.04. Физическая культура

по специальности
40.02.04 Юриспруденция

форма обучения очная, заочная
квалификация - юрист

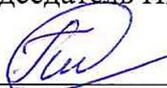
Москва - 2024

ОДОБРЕНА

Предметной (цикловой) комиссией
общеобразовательных и гуманитарных
дисциплин

Протокол от 19 апреля 2024 г. №8

Председатель ПЦК


Подпись /Покровская В.А.
ФИО

Разработана на основе Федерального
государственного образовательного
стандарта по специальности среднего
профессионального образования
40.02.04 Юриспруденция

Заместитель директора по методической
работе


Подпись /Ю.И. Богомолова/
ФИО

РАССМОТРЕНА

на заседании Педагогического совета

Протокол от 26 апреля 2024 г. №5

Разработчик:

Шувалов А.М., к.п.н, доцент, преподаватель АНО ПО «Колледж мировой экономики и передовых технологий»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.04 Юриспруденция, укрупненная группа специальностей 40.00.00 Юриспруденция.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл, направленных на формирование общеучебных компетенций, включающими способность:

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

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;

-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.

В результате освоения дисциплины обучающийся *должен знать*:

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

-условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья специальности; средства профилактики перенапряжения.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **232** часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 232 часа.

Форма итоговой аттестации: дифференцированный зачет.

При угрозе возникновения и (или) возникновении отдельных чрезвычайных ситуаций, введении режима повышенной готовности или чрезвычайной ситуации на всей территории Российской Федерации либо на ее части реализация рабочей программы учебной дисциплины может осуществляться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

по очной форме обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	232
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	232
в том числе:	
теоретические занятия	2
лабораторные занятия	-
практические занятия	214
контрольные работы	8
курсовая работа (проект) <i>(не предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(не предусмотрено)</i>	-
- выполнение докладов, проектов, презентаций	-
- разработка комплексов упражнений	-
- закрепление и совершенствование техники	-
- разработка тестовых заданий	-
- выполнение комплексов упражнений	-
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	8
по заочной форме обучения	
Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	232
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	4
в том числе:	
теоретические занятия	3
лабораторные занятия	-
практические занятия	
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(не предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	228
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(не предусмотрено)</i>	-
- выполнение докладов, проектов, презентаций	
- разработка комплексов упражнений	
- закрепление и совершенствование техники	
- разработка тестовых заданий	
- выполнение комплексов упражнений	
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	1

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
2 курс 3 семестр			
Раздел 1.	Научно-методические основы формирования физической культуры личности		
Тема 1.1. Физическая культура и гармоничное развитие личности	Содержание учебного материала	2	ОК 8
	1 Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Инструктаж по технике безопасности		
	Практические занятия	8	
	1 Выполнение докладов и презентаций по теме занятий.	4	
	2 Разработка комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	4	
Раздел 2.	Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		
Тема 2.1 Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ)	Содержание учебного материала	-	ОК 88
	1 Определение УУГ. Цели и задачи УУГ. Физиологический механизм действия упражнений УУГ на организм человека.		
	Практические занятия	4	
	1 Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ).		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 3.	Практическая физическая культура		

Тема 3.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала		-	<i>OK 8</i>
	1	Легкая атлетика в системе физического воспитания; краткие сведения о развитии легкой атлетики в России; виды легкоатлетических упражнений; требования программы и нормативы по легкой атлетике; бег на короткие, средние, длинные дистанции; прыжки в длину с места и с разбега; метание различных снарядов (мяча, гранаты и др.) на точность и дальность; спортивная ходьба		
	Практические занятия		20	
	1	Бег 60м, 100м, 800м, 1000м, 2000м, 3000м.	4	
	2	Высокий, средний, низкий старты.	2	
	3	Эстафетный бег 4x100м, 4x400м.	4	
	4	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	2	
	5	Метание гранаты на дальность и в цель.	4	
	6	Спортивная ходьба.	4	
Самостоятельная работа обучающихся		-		
Тема 3.2 Общая физическая подготовка.	Содержание учебного материала		-	<i>OK 8</i>
	1	Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Специальные беговые упражнения (СБУ). Подвижные игры.		
	Практические занятия		16	
	1	Совершенствование техники построения и перестроения.	4	
	2	Различные виды ходьбы.	4	
	3	Беговые упражнения. Совершенствование техники бега.	4	
	4	Подвижные игры	4	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Тема 3.3 Атлетическая гимнастика.	Содержание учебного материала		-	<i>OK 8</i>
	1	Комплексы вольных общеразвивающих упражнений. Упражнений с собственным весом. Упражнения с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гириями, гантелями, штангами. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений. Упражнения для развития гибкости.		

	Практические занятия	14	
	1 Комплексы вольных общеразвивающих упражнений.	4	
	2 Упражнения на блочных тренажерах.	4	
	3 Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений.	4	
	4 Упражнения для развития гибкости.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Контрольная работа		2	
Дифференцированный зачет		2	
Всего часов за семестр		68	
2 курс 4 семестр			
Раздел 4.	Спортивные игры.		
Тема 4.1 Волейбол.	Содержание учебного материала		-
	1	Стойки в волейболе. Перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите и нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Участие в судействе спортивных состязаний.	
	Практические занятия		44
	1	Волейбол. Стойка в волейболе. Перемещения по площадке	4
	2	Отработка техники приема и передачи мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу	4
	3	Отработка техники подачи мяча: прямая, нижняя, прямая сверху	4
	4	Отработка техники ведения мяча, прием и передача мяча. Взаимодействие игроков	4
	5	Отработка техники "ведение-два шага-броска". Расстановка игроков	4
	6	Техника бросков с разных "точек". Блокирование нападающего удара	4
	7	Техника бросков с разных "точек". Блокирование нападающего удара	4
	8	Тактика игры в защите и нападении	4
	9	Тактика игры в защите и нападении	4
	10	Двусторонняя игра по упрощенным правилам	4
	11	Двусторонняя игра по упрощенным правилам	4
Самостоятельная работа обучающихся		-	
Тема 4.2.	Содержание учебного материала		OK 8

Баскетбол.	1	Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого» мяча, с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. Участие в судействе спортивных состязаний.	-	
	Практические занятия		28	
	1	Баскетбол. Перемещение по площадке. Отработка техники ведения мяча, прием и передача мяча.	4	
	2	Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку	4	
	3	Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого» мяча, с отскоком от пола.	2	
	4	Броски мяча по кольцу с места и в движении	2	
	5	Тактика игры в нападении	4	
	6	Индивидуальные действия без мяча и с мячом.	2	
	7	Двусторонняя игра, судейство	4	
	8	Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол	2	
	9	Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол	2	
	10	Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол	2	
Самостоятельная работа обучающихся		-		
Контрольная работа			2	
Дифференцированный зачет			2	
Всего часов за семестр			76	
3 курс 5 семестр				
Раздел 5.	Легкая атлетика. Атлетическая гимнастика			
Тема 5.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала		-	<i>OK 8</i>
	1	Легкая атлетика в системе физического воспитания; краткие сведения о развитии легкой атлетики в России; виды легкоатлетических упражнений; требования программы и нормативы по легкой атлетике; бег на короткие, средние, длинные дистанции; прыжки в длину с места и с разбега; метание различных снарядов (мяча, гранаты и др.) на точность и дальность; спортивная ходьба		

	Практические занятия	16	
	1 Закрепление и совершенствование техники бега. Бег 60м, 100м, 800м, 1000м, 2000м, 3000м.	4	
	2 Эстафетный бег 4x100м, 4x400м.	4	
	3 Прыжки в длину.	4	
	4 Метание гранаты на дальность и в цель.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 5.2 Атлетическая гимнастика.	Содержание учебного материала	-	<i>OK 8</i>
	1 Комплексы вольных общеразвивающих упражнений. Упражнений с собственным весом. Упражнения с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гириями, гантелями, штангами. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений. Упражнения для развития гибкости. Участие в судействе спортивных состязаний.		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	14	
	1 Упражнения с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками.	6	
	2 Комплексы вольных общеразвивающих упражнений.	4	
	3 Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
	Раздел 6.	Спортивные игры. Настольный теннис	
Тема 6.1 Спортивные игры. Настольный теннис	Содержание учебного материала	-	<i>OK 8</i>
	1 Совершенствование техники игры в настольный теннис		
	Практические занятия	18	
	1 Ознакомление с техникой игры в настольный теннис. Стойки и перемещения. Правила игры в настольный теннис.	6	
	2 Разновидности подачи мяча. Техничко-тактические приемы игры.	4	
	3 Совершенствование учебной игры с учетом тактических приемов.	4	
	4 Совершенствование учебной игры с учетом тактических приемов.	4	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Контрольная работа		2	

Дифференцированный зачет		2		
Всего часов за семестр		52		
3 курс 6 семестр				
Тема 6.2 Волейбол	Содержание учебного материала		-	<i>OK 8</i>
	1	Стойки в волейболе. Перемещения по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите и нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Участие в судействе спортивных состязаний.		
	Практические занятия		14	
	1	Нападающие удары. Индивидуальные действия игроков.	4	
	2	Страховка у сетки. Расстановка игроков.	4	
	3	Тактика игры в защите и нападении.	4	
	4	Тактика игры в защите и нападении.	2	
Самостоятельная работа обучающихся		-		
Тема 6.3 Баскетбол	Содержание учебного материала		-	<i>OK 8</i>
	1	Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого» мяча, с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. Участие в судействе спортивных состязаний.		
	Практические занятия		18	
	1	Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого» мяча, с отскоком от пола.	2	
	2	Тактика игры в нападении.	4	
	3	Тактика игры в нападении.	4	
	4	Тактика игры в защите.	4	
	5	Тактика игры в защите.	4	
Самостоятельная работа обучающихся		-		
Контрольная работа		2		
Дифференцированный зачет		2		

Всего часов за семестр		36	
	Всего:	232	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Имеется в наличии спортивный зал.

Спортивное оборудование:

канат-1шт,
сетка бадминтонная -1шт,
эспандер кистевой – 1шт,
скакалка -5шт,
эспандер грудной -1шт,
диск здоровье -2шт,
гантели 1 кг – 1шт,
гантель 3 кг - 1шт,
гантель 5 кг -1шт,
коврик гимнастический-3шт,
мяч баскет -1шт,
щит и кольцо баскет-1шт,
мяч футбольный -1шт,
столы для наст. тенниса -2шт,
ракетки для наст. тенниса-7шт,
шары для наст. тенниса,
набор для бадминтона -2шт,
набор для Дартса -1шт

Оборудование в шахматном классе

Столы -11шт,
стулья – 24шт,
шахматы деревянные – 11 комплектов,
часы

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования/ А. Б. Муллер [и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования/ Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 493 с. – (Профессиональное

образование). – ISBN 978-5-534-02309-1. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/448586>

3. Физическая подготовка сотрудников уголовно-исполнительной системы: учебное пособие для среднего профессионального образования/ В. Н. Пожималин [и др.]; ответственный редактор В. Н. Пожималин. – 2-е изд., испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2021; Рязань: Академия ФСИИ России. – 276 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-14657-8 (Издательство Юрайт). – ISBN 978-5-7743-0486-8 (Академия ФСИИ России). – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/478189>

4. 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, 2021. – 599 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13554-1. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

5. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Т. А. Завьялова [и др.]; под редакцией С. Е. Шивринской. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 189 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-08356-9. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/454427>

6. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для среднего профессионального образования/ И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. – 2-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 148 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-11519-2. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/476074>

7. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования/ В. В. Ягодин. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 113 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-10349-6. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

Дополнительные источники:

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «Физическая культура» в 2 ч. Часть 2: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Д. С. Алхасов. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 441 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-05757-7. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/453953>

2. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 402 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-05993-9. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/454138>

3. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Л. С. Дворкин. –

Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 148 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-11032-6. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/474253>

4. Никитушкин, В. Г. Легкая атлетика в начальной школе: учебное пособие для среднего профессионального образования/ В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 205 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-10885-9. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/475981>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых профессиональных и общих компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><i>Освоенные умения:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	ОК 8	<ul style="list-style-type: none">- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;- тестирование в контрольных точках.
<p><i>Усвоенные знания:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья специальности; средства профилактики перенапряжения	ОК 8	<p><u>Формы контроля обучения:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- практические задания по работе с информацией;- домашние задания проблемного характера. <p><u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>