

**Автономная некоммерческая организация высшего образования
Самарский университет государственного управления
«Международный институт рынка»**

Факультет среднего профессионального образования

УТВЕРЖДАЮ

Ректор

АНО ВО Университет «МИР»

_____ В.Г. Чумак

« 14 » июня 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Для специальности

среднего профессионального образования

40.02.04 Юриспруденция

ОДОБРЕНА

на заседании ПЦК дисциплин общего
гуманитарного и социально-экономического цикла
Протокол № 11 от «07» июня 2024г.

Председатель ПЦК _____ В.А. Лихман

СОГЛАСОВАНО

Зам. декана по учебной работе
факультета СПО

_____ Н.Е. Маслова

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 40.02.04 «Юриспруденция», утвержденного приказом Минпросвещения России от 27.10.2023 N 798.

Организация-разработчик: АНО ВО Университет «МИР»

Составитель: Н.Н. Радова, преподаватель АНО ВО Университет «МИР»

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы. Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности 40.02.04 «Юриспруденция» и едина для всех форм обучения.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих и профессиональных компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 40.02.04 «Юриспруденция».

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ: учебная дисциплина «Физическая культура» относится к дисциплинам Социально – гуманитарного цикла.

1.3. Цели и планируемые результаты освоения учебной дисциплины.

В результате освоения учебной дисциплины студент должен:

иметь практический опыт:

- использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной физической культуры.

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

знать:

- о роли 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

В результате освоения учебной дисциплины должны быть **сформированы:**

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

«Физическая культура»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной нагрузки	160
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	122
в т.ч. в форме практической подготовки	20
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	120
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
Самостоятельная работа студента (всего)	38
Консультации	
Промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой	

2.3. Содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект)	Объем, акад. ч / в т.ч. в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Теоретические занятия Тема 1.1. Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Содержание учебного материала		ОК 8
	Вводное занятие. Техника безопасности. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Основные понятия физической культуры и спорта. Физическая культура в структуре профессионального образования.	1	
	Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Социальные функции физической культуры и спорта. Основные понятия физической культуры и спорта. Физическая культура в структуре профессионального образования: ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка устного доклада по темам: Роль физической культуры и спорта в современном обществе; основные компоненты физической культуры; физическая культура личности; социальные функции физической культуры.		
Раздел 2. Легкая атлетика			
	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правило поведения в парке, на стадионе и на уроках физической культуры.	1	

Тема 2.1. Бег на 2000 м. и на 3000 м.	Практическое занятие № 1 – 4	8	ОК 8
	Техника бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования.		
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиями.		
Тема 2.2. Бег на 100 м.	Практическое занятие № 5 – 8	8	ОК 8
	Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.		
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.		
Тема 2.3. Челночный бег (3x10 м.)	Практическое занятие № 9 – 11	6	ОК 8
	Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений.		
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.		
Тема 2.4. Эстафетный бег (4x100м.)	Практическое занятие № 12 – 14	6	ОК 8
	Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.		
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.		
Тема 2.5. Прыжок в длину	Практическое занятие № 15 – 17	6	ОК 8
	Выполнение ОРУ для прыжков в длину. Прыжки в длину с разбега и на месте.		
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	Прыжки в длину с разбега.		
Раздел 3. Аэробика	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правило поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры.		ОК 8
Тема 3.1.	Практическое занятие № 18 – 22	10	

Базовые шаги	Разучивание базовых шагов классической аэробики.		
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельное закрепление всех разученных элементов аэробики.	10	
Тема 3.2. Классическая аэробика	Практическое занятие № 23 – 27	10	ОК 8
	Разучивание: маршевые шаги; приставные шаги; прыжки и подскоки.		
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
	Самостоятельное закрепление всех разученных элементов аэробики.		
Тема 3.3. Стэп-аэробика	Практическое занятие № 28 – 32	10	ОК 8
	Классификация упражнений на стэп-платформе, подскоки и скачки.		
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
	Самостоятельное закрепление всех разученных элементов аэробики.		
Тема 3.4. Силовые виды аэробики	Практическое занятие № 33 – 36	8	ОК 8
	Интервальная тренировка, бодибары с гантелями.		
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
	Самостоятельное закрепление всех разученных элементов аэробики.		
Тема 3.5. Комбинации	Практическое занятие № 37 – 39	6	ОК 8
	Соединение всех разученных элементов аэробики в контрольную комбинацию.		
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	Составление контрольной (зачетной) комбинации.		
Раздел 4. Стрельба	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правило поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры.		
Тема 4.1.	Практическое занятие № 40 – 42	6	ОК 8
	Стрельба из электронного оружия из положения сидя, стоя.		
Раздел 5. Настольный теннис	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правило поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры.		
Тема 5.1.	Практическое занятие № 43 – 45	6	ОК 8

Игра толчком	Игра толчком справа по диагонали; игра толчком слева по диагонали.		
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	Набивание ракеткой до 30 раз; перемещение игрока в стойках.		
Тема 5.2. Выполнение подачи	Практическое занятие № 46 – 50	10	ОК 8
	Выполнение подачи справа толчком в левую половину стола (из 10 попыток); Выполнение подачи слева толчком в левую половину стола (из 10 попыток); Выполнение подачи подрезкой справа в левую половину стола; Выполнение подачи подрезкой слева в правую половину стола.		
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
	Набивание ракеткой до 50 раз; перемещение игрока в стойках.		
Тема 5.3. Игра накатом	Практическое занятие № 51 – 53	6	ОК 8
	Игра накатом справа по диагонали; игра накатом слева по диагонали.		
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	Набивание ракеткой до 70 раз; перемещение игрока в стойках.		
Тема 5.4. Игра подрезкой	Практическое занятие № 54 – 57	8	ОК 8
	Игра подрезкой справа по диагонали; игра подрезкой слева по диагонали; сочетание подрезки справа и слева в правый угол стола; сочетание подрезки справа и слева в левый угол стола.		
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	Набивание ракеткой до 70 раз; перемещение игрока в стойках.		
Тема 5.5. Двусторонняя игра	Практическое занятие № 58 – 60	6	ОК 8
	Двусторонняя игра на счет по всем принятым правилам.		
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	Подготовка к сдаче контрольных нормативов.		
Итого		160	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины осуществляется в спортивных залах и в тренажерных залах:

- спортивный зал (в том числе тренажерный зал);
- аудитория № 232, предназначенная для занятий настольным теннисом.

Оборудование спортивного зала: скамейка спортивная длинная – 6 шт., стол теннисный – 3 шт., ракетки теннисные – 12 шт., шарики теннисные – 24 шт., фитболы – 17 шт., коврики – 23 шт., гимнастическая скакалка – 17 шт., бодибар 3кг L=1200 – 15 шт., бодибар 5кг L=1200 – 5 шт., утяжелитель 800г – 22 шт., диск металлический 5кг. – 2 шт., диск обрезиненный 2,5кг. – 8 шт., диск обрезиненный 0,5кг. – 4 шт., диск 1кг. – 4 шт., гриф для штанги – 1 шт., гиря 16кг. – 1 шт., гантель профессиональная 3кг. – 2 шт., гантель профессиональная 4кг. – 2 шт., гантель профессиональная 5кг. – 2 шт., гантель профессиональная 6кг. – 2 шт., гантель профессиональная 7кг. – 2 шт., гантель профессиональная 8кг. – 2 шт., гантель профессиональная 9кг. – 2 шт., гантель профессиональная 10 кг. – 2 шт., гантель профессиональная 12 кг. – 2 шт., стойка д/гантелей – 1 шт., комплект штанга с обрезным диском – 1 шт., базовый стан «Скамья регулируемая» – 1 шт., базовый стан «Комбинированный станок» – 1 шт., базовый стан «Рамка д/приседаний» – 1 шт., базовый стан «Гиперэкстензия» – 1 шт., базовый стан «Тяга вниз» – 1 шт., мешок д/бокса 300x1500x80 – 1 шт., мешок д/бокса 300x1000x50 – 1 шт., музыкальный центр “LG” – 1 шт., степ габариты 90*35*15,20,25 см. – 10 шт.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основные источники:

- Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
- Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
- Николаев, В.С. Двигательная активность и здоровье человека: теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки : [16+] / В.С. Николаев, А.А. Щанкин. – 2-е изд., стер. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 81 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362769> .
- Библиогр.: с 70-71. – ISBN 978-5-4499-0148-4. – DOI 10.23681/362769. – Текст : электронный.
- Физическая культура : учебное пособие : в 2 частях : [16+] / сост. Ю.В. Гребенникова, Н.А. Ковыляева, Е.В. Сантьева, Н.С. Рыжова и др. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2019. – Ч. 2. – 91 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572859>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-2449-1. - 978-5-8353-2450-7 (Ч. 1). – Текст : электронный.
- 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, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>.

Дополнительные источники:

— Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.

— Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 110 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11767-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518324>.

— Современная система спортивной подготовки / под общ. ред. Б. Н. Шустина. — 2-е изд., исправ., измен. — Москва : Спорт, 2021. — 440 с. : ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=613061>. — ISBN 978-5-907225-36-7. — Текст : электронный.

— Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

— Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527>— Режим доступа: по подписке.

4. РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

1. Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (при наличии контингента) может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа, подразумевающая две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала, и углубленное изучение материала, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

2. Учебно-методические материалы для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в одной из форм, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.

Перечень учебно-методического обеспечения для обучающихся по дисциплине:

- С нарушением слуха: в печатной форме, в форме электронного документа;
- С нарушением зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа;
- С нарушением опорно-двигательного аппарата: в печатной форме, в форме электронного документа;

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

3. Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения: мультимедийное оборудование с возможностью экранного увеличения для студентов с нарушением зрения, источники питания для индивидуальных технических средств.

В каждой аудитории, где обучаются инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, предусматривается соответствующее количество мест для обучающихся с учетом ограничений их здоровья.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы контроля</i>
<p>Умения:</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 профессии (специальности) 	<p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p>	<p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценивание практических умений по выполнению физических упражнений; - сдача контрольных нормативов; - оценка результатов самостоятельной работы (написание рефератов и т.д.) <p>Промежуточный контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в форме дифференцированного зачета (устный опрос; тестирования и т.д.)
<p>Знания:</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 для профессии (специальности) - Средства профилактики перенапряжения 	<p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	