

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Добрянский гуманитарно-технологический техникум им. П.И.Сюзева»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебной дисциплине
СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для специальности
40.02.04 Юриспруденция

г. Добрянка, 2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.04 Юриспруденция

Организация-разработчик: ГБПОУ «Добрянский гуманитарно-технологический техникум им. П.И. Сюзева»

Разработчик: Августенюк Екатерина Евгеньевна, преподаватель ГБПОУ «Добрянский гуманитарно-технологический техникум им. П.И. Сюзева»

Согласовано методическим советом техникума

Протокол № 5 от «21» марта 2024 г.



СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программой по специальности по специальности СПО 40.02.04 Юриспруденция

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цели дисциплины

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.

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, 04, 08.

1.3 Количество часов на освоение рабочей программы общеобразовательной дисциплины:

Объём ОП – 120 часов, в том числе обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 120 часов

Умения	Знания
<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 	<ul style="list-style-type: none"> - современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств
<ul style="list-style-type: none"> - использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - организовывать работу коллектива и команды 	<ul style="list-style-type: none"> - психологические основы деятельности коллектива и психологические особенности личности, выстраивания отношений с другими обучающимися и разрешать конфликты
<ul style="list-style-type: none"> - использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности 	<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 данной профессии; - правил и способов планирования системы индивидуальных занятий

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины всего,	120
в т. ч.:	
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем	120
- теория	48
- практика	72
Самостоятельная работа обучающегося	-
Дифференцированный зачет	2/2/2/2

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических (лабораторных) занятий, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, (знания, умения), формированию которых способствует элемент программы
РАЗДЕЛ 1	ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ		
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	Содержание учебного материала	8	ОК 01, 08
	1. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.	2	
	2. Формирование у студентов представления о физической культуре как об учебной дисциплине.	2	
	3. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.	2	
	4. Сущность и ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.	2	
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями испортом	Содержание учебного материала	10	ОК 08
	1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.	2	
	2. Основные принципы построения самостоятельных занятий.	2	
	3. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности.	2	
	4. Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	
	5. Дневник самоконтроля	2	
РАЗДЕЛ 2	ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ		
Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	26	ОК 01, 04, 08
	1. Техника бега на короткие дистанции на стадионе.	2	
	2. Техника бега на средние дистанции на стадионе.	2	
	3. Техника бега на длинные дистанции на стадионе.	2	
	4. Кроссовая подготовка	2	
	Практическое занятие 1	2	
	Техника безопасности по лёгкой атлетике. Обучение технике низкого, высокого старта.	2	
	ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ	2	

	Практическое занятие 2 Специальные беговые упражнения		
	Практическое занятие 3 Обучение технике бега на короткие дистанции (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование).	2	
	Практическое занятие 4 Развитие быстроты. Разучивание специальных упражнений легкоатлетов	2	
	Практическое занятие 5 Обучение технике стартового разгона и финиширования.	2	
	Практическая работа 6 Бег 30, 60, 100 метров	2	
	Практическая работа 7 Обучение технике прыжка в длину с места (отталкивание, приземление).	2	
	Практическая работа 8 Подводящие упражнения для прыжков. Упражнения со скакалкой, запрыгивание на возвышенность, выпрыгивание вверх	2	
	Практическая работа 9 Обучение кроссу: особенности, техника. Отработка техники группового старта.	2	
Тема 2.2. Спортивные игры (баскетбол)	Содержание учебного материала	10	ОК 01, 04, 08
	1. Перемещения по площадке.	2	
	2. Передачи мяча: Ведение мяча.	2	
	3. Тактика игры в защите и нападении. Учебно-тренировочная игра	2	
	Практическое занятие 10 Техника безопасности на занятии по баскетболу. Правила игры. Обучение передвижениям в нападении и защите, техника ведения мяча. Обучение технике броска мяча в корзину	2	
	Практическое занятие 11 Обучение приемам техники защиты — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание. Учебно-тренировочная игра по правилам	2	

Тема 2.3. Гимнастика	Содержание учебного материала	8	ОК 01, 04, 08
	1. Гимнастика оздоровительно-спортивной направленности.	2	
	ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ	2	
	2. Выполнение общеразвивающих упражнения упражнений	2	
	Практическое занятие 12 Техника безопасности на занятии по гимнастике. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	
Практическое занятие 13 Выполнение комплекса, состоящего из гимнастических элементов. Выполнение общеразвивающих упражнений с гимнастическими предметами: мячом, скакалкой, обручем	2		
Тема 2.4. Спортивные игры (волейбол)	Содержание учебного материала	26	ОК 01, 04, 08
	1. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары.	2	
	2. Блокирование нападающего удара. Учебно-тренировочная игра	2	
	Практическое занятие 14 Техника безопасности на занятиях по волейболу.	2	
	Практическое занятие 15 Обучение верхней, нижней передаче.	2	
	Практическое занятие 16 Обучение техническим и тактическим действиям. Обучение стойке волейболиста, верхней подаче.	2	
	Практическое занятие 17 Обучение нападающему удару	2	
	Практическое занятие 18 Обучение блокированию. Обучение тактике игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом),	2	
	Практическое занятие 19 Двусторонняя учебно-тренировочная игра	2	
	Практическое занятие 20 Обучение тактике игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом), Двусторонняя учебно-тренировочная игра	2	
	Практическое занятие 21 Обучение тактике игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом),	2	
	Практическое занятие 22 Двусторонняя учебно-тренировочная игра	2	
	ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ	2	
	Практическое занятие 23 Двусторонняя учебно-тренировочная игра	2	
	Практическое занятие 24 Двусторонняя учебно-тренировочная игра	2	

Тема 2.5. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	16	ОК 01, 04, 08
	1. Ходьба на лыжах: повороты на месте; имитационные упражнения. Передвижения на лыжах	2	
	2. Скользящий шаг; переходы с хода на ход; способы подъемов и торможений; повороты в движении. Прохождение дистанций	2	
	Практическое занятие 25 Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	2	
	Практическое занятие 26 Двусторонняя учебно-тренировочная игра	2	
	Практическое занятие 27 Обучение технике скользящего шага. Обучение технике попеременного двухшажного хода.	2	
	Практическое занятие 28 Техника подъемов и спусков	2	
	Практическое занятие 29 Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие общей выносливости	2	
Практическое занятие 30 Прохождение дистанции с применением техники ранее изученных лыжных ходов с изменением темпа	2		
Тема 2.6 Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП)	Содержание учебного материала	16	ОК 01, 08
	1. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	2	
	2. Комплекс упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков. Формирование профессионально значимых физических качеств	2	
	Практическое занятие 31 Выполнение комплексов упражнений для производственной гимнастики	2	
	Практическое занятие 32 Выполнение комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	
	ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЁТ	2	
	ВСЕГО:	120	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены спортивный зал и открытый стадион, которые оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам (СанПиН 2.4.2 № 178-02) и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- гимнастические скамейки; гимнастические снаряды, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, беговая дорожка, скакалки, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), секундомеры.

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи,

Открытый стадион:

- турник уличный, брусья уличные, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, колодки стартовые, палочки эстафетные, гранаты учебные, секундомеры.

В зависимости от возможностей материально-технической базы Техникума и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

Для проведения учебно-методических занятий используются:

- технические средства обучения:

 - аудиовизуальные средства;

 - компьютерные средства; экран

 - проекторный.

- комплекты учебно-наглядных пособий (учебных таблиц, схем, плакатов, нормативов и др.).

- комплект технической документации, в том числе паспорта на средства обучения, инструкции по их использованию и технике безопасности.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Виленский М. Я., Физическая культура: учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — URL: <https://book.ru/book/951559>

2. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2024. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: <https://book.ru/book/932718>

3. Тиханова Е. И., Физическая культура. Практикум: учебно-методическое пособие / Е. И. Тиханова. — Москва: Русайнс, 2023. — 96 с. — ISBN 978-5-466-03007-5. — URL: <https://book.ru/book/949386>

4. Федонов Р. А., Физическая культура: учебник / Р. А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2023. — 256 с. — ISBN 978-5-466-03006-8. — URL: <https://book.ru/book/949385>

5. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. — М.: Издательский центр «Академия», 2017г.

6. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. — Москва: Издательский центр «Академия», 2018г.

Дополнительные источники:

1. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник для студентов учреждений высшего образования. – М.: КНОРУС, 2018г.

2. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник / Вайнер Э.Н. — Москва: КноРус, 2024. — 345 с. — (бакалавриат). — ISBN 978-5-406-07193-9. — URL: <https://book.ru/book/931790>

3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для начального и среднего профессионального образования. - М.: Издательский центр "Академия", 2010 г.

4. Бурякин Ф.Г. Лечебная физическая культура и массаж: учебник /Бурякин Ф.Г., Мартынихин В.С. — Москва: КноРус, 2019. — 278 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06454-2. — URL: <https://book.ru/book/930508>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины и компетенций осуществляется преподавателем в процессе проведения учебных занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Результаты обучения	Основные показатели оценки результата, критерии оценки	Методы оценки
ЗНАТЬ:		
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни;	- понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни;	ПР №1-32
условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; - проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	ПР №1-32
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 профессии; - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	- использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; - выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	ПР №1-32
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет		