

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ КОЛЛЕДЖ МЕДИЦИНЫ И ГУМАНИТАРНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ»  
(АНО ПО «СЕВКАВКМИГО»)**

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор АНО ПО «СЕВКАВКМИГО»

\_\_\_\_\_  
Л.В. Кочергина

« 01 » октября 2024 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА / АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Специальность**

40.02.04 Юриспруденция

**Программа подготовки**

базовая

**Форма обучения**

очная

г. Ставрополь, 2024

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 40.02.04 Юриспруденция, утвержденный приказом Министерства просвещения России от 27.10.2023 г. № 798.

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплин социально-гуманитарного цикла обучающимся очной формы обучения по специальности 40.02.04 Юриспруденция.

**Организация – разработчик:** Автономная некоммерческая организация профессионального образования «Северо-Кавказский колледж медицины и гуманитарного образования», город Ставрополь.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>

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

## **1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина СГЦ.04 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.04 Юриспруденция.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

## **Перечень общих компетенций, формируемых при освоении дисциплины (ОК):**

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

## **1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

<b>Код ПК, ОК</b>	<b>Умения</b>	<b>Знания</b>
ОК 08	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	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

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>122</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	<b>98</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	98
<i>Самостоятельная работа</i>	8
<b>Промежуточная аттестация –дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретический раздел.</b>			
<b>Тема 1.</b> <b>Физическая культура, спорт, основные понятия, история возникновения, функции физической культуры, здоровый образ жизни, профессионально-прикладная физическая подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 08
	1. Физическая культура и спорт: основные понятия, функции, история возникновения, их роль в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.		
	2. Здоровый образ жизни, профессионально-прикладная физическая подготовка. Условия профессиональной деятельности юриста и зоны риска его физического здоровья. Использование средств физической культуры для профилактики перенапряжения и профессиональных заболеваний.		
<b>Раздел 2. Практический раздел.</b>			
<b>Тема 2.</b> <b>Прикладная гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	1	ОК 08
	1. Обучение общеразвивающим упражнениям, упражнениям на гибкость и расслабление.		
	2. Освоение упражнений со скакалкой и акробатических упражнений.		

	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	Практическое занятие 1. Обучение общеразвивающим упражнениям, упражнениям на гибкость и расслабление.	<b>20</b>	
	Практическое занятие 2. Освоение упражнений со скакалкой и акробатических упражнений.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
<b>Тема 3. Лёгкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	ОК 08
	1. Обучение беговым и прыжковым упражнениям.		
	2. Освоение техники бега с различной скоростью, и различных видов прыжков и легкоатлетических метаний.		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>20</b>	
	Практическое занятие 3. Обучение беговым и прыжковым упражнениям.		
	Практическое занятие 4. Освоение техники бега с различной скоростью, и различных видов прыжков и легкоатлетических метаний.		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	
<b>Тема 4. Единоборства.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	ОК 08
	1. Обучение основам техники выполнения различных типов ударов и типов защит от них.		
	2. Обучение приемам страховки и само страховки, захватов и бросков и основам самообороны.		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>20</b>	
	Практическое занятие 5. Обучение основам техники выполнения различных типов ударов и типов защит от них.		
	Практическое занятие 6. Обучение приемам страховки и само страховки, захватов и бросков и основам самообороны.		

<b>Тема 5.</b> <b>Атлетическая гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	ОК 08
	1. Обучение базовым силовым упражнениям.		
	2. Освоение комплексов упражнений для отдельных мышечных групп		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>20</b>	
	Практическое занятие 7. Обучение базовым силовым упражнениям.		
	Практическое занятие 8. Освоение комплексов упражнений для отдельных мышечных групп		
<b>Тема 6.</b> <b>Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	1. Обучение основам техники владения мячом в различных спортивных играх.		
	2. Освоение командных игровых действий в футболе, волейболе, баскетболе.		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>18</b>	
	Практическое занятие 9. Обучение основам техники владения мячом в различных спортивных играх.		
	Практическое занятие 10. Освоение командных игровых действий в футболе, волейболе, баскетболе.		
<b>Дифференцированный зачет:</b>		<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>122</b>	



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

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

**Спортивный комплекс**

**Спортивный зал:**

**Специальное оборудование**

спортивные маты – 20 шт.;  
шведская гимнастическая стена – 1 шт.;  
щит баскетбольный – 4 шт.;  
кольцо баскетбольное с сеткой – 4 шт.;  
сетка волейбольная – 1 шт.;  
ворота для мини-футбола – 2 шт.;  
скамья универсальная – 4 шт.;  
звукоусиливающее оборудование – 1 комплект;  
световое табло счета – 1 шт.;  
устройство 24-секунд – 2 шт.;  
теннисные столы – 2 шт.;  
обручи – 6 шт.;  
мяч волейбольный – 8 шт.;  
мяч футбольный – 8 шт.;  
мяч мини-футбольный – 6 шт.;  
мяч баскетбольный – 4 шт.;  
корзины – 6 шт.;  
настольный теннис – 1 шт.;  
шарики для настольного тенниса – 14 шт.;  
ракетка для настольного тенниса – 6 шт.;  
боксерская груша – 1 шт.;  
гимнастические коврики – 6 шт.;  
шахматы – 1 шт.;  
часы шахматные – 1 шт.;  
гантели – 6 шт.;  
гири спортивные – 8 шт.;  
мостики откидные – 4 шт.;  
брусья, перекладины – 2 шт.;  
конь гимнастический – 1 шт.;  
козел гимнастический – 1 шт.;  
гимнастические палки – 2 шт.;  
секундомеры – 4 шт.;  
обруч – 4 шт.;  
форма спортивная – 8 шт.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

**3.2.1. Основные печатные и электронные издания**

1. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1. – URL: <https://urait.ru/bcode/471143>.

2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – URL: <https://urait.ru/bcode/433532>.

3. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 246 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-08021-6. – URL: <https://urait.ru/bcode/492671>.

### **3.2.2. Дополнительная литература:**

1. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Москва: ИНФРА-М, 2022. – 197 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-16-015948-5. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1815141>.

2. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 191 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-06071-3. – URL: <https://urait.ru/bcode/454184>.

### **3.2.3. Интернет-ресурсы:**

#### **Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины**

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине, используются следующие электронные библиотечные системы (ЭБС):

1. <https://znanium.com/>
2. <http://urait.ru/>
3. <https://e.lanbook.com/>

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине, используются следующие профессиональные базы данных:

1. Физическая культура будущего <http://www.fizkult-ura.ru/>
2. Физкультура для всех: для детей и взрослых <http://www.fizkultura-vsem.ru/>.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
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	Обучающийся формулирует собственные, правильные суждения о физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, об основах здорового образа жизни; условиях профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья специальности; о средствах профилактики перенапряжения, понимает сущность материала, логично его излагает, используя в деятельности.	Тестирование, оценка результатов выполнения работы на практических занятиях
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
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	При выполнении практических заданий движения или отдельные их элементы выполняются в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований; обучающийся понимает сущность движения, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях. обучающийся умеет самостоятельно организовывать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в	Тестирование, оценка результатов выполнения работы на практических занятиях, выполнение нормативов

	<p>конкретных условиях;          контролировать ход          выполнения деятельности и          оценивать итоги. Уровень          физической подготовленности          обучающегося соответствует          должному уровню развития          физических качеств.</p>	
--	--	--

