

УТВЕРЖДЕНО  
педагогическим советом  
(протокол № 06-24 от «26» июня 2024)  
Председатель педагогического совета  
Директор Л.Н. Цой



**Рабочая программа дисциплины**

**СГ.04 Физическая культура**

**ППССЗ по специальности**

**40.02.04 Юриспруденция**

Объем дисциплины – 122 час.

Якутск 2024

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.04 Юриспруденция. Укрупненная группа специальностей 40.00.00 Юриспруденция

<b>Разработчики</b> рабочей программы:	НПОУ «ЯКИТ» <hr/> (место работы)	Преподаватель <hr/> (должность)	Берестенкова А.И. <hr/> (инициалы, фамилия)
<b>Обсуждено</b> на заседании Отделения ЮиПД		«01» июня 2024 г.	протокол № 62-24
Председатель отделения	Зав. отделения		Д.А. Зайцева
<b>Рассмотрено</b> на заседании методического совета		«24» июня 2024 г.	протокол № 06-24
Председатель методического совета	Директор НПОУ «ЯКИТ» Цой Л.Н.		«24» июня 2024 г.
<b>Заместитель директора по методической работе</b>		Д.А. Зайцева	«24» июня 2024 г.

п/п	Прилагаемый к Рабочей программе документ, содержащий текст обновления	Решение отделения		Подпись –зав. отделения	Фамилия И.О. зав. отделения
		дата	Протокол №		
1.	Приложение № 1				
2.	Приложение № 2				
3.	Приложение № 3				
4.	Приложение № 4				
5.	Приложение № 5				

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11

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

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.04 Юриспруденция.

## 1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:

СГ. Социально-гуманитарный цикл

СГ.04 Физическая культура

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 для данной профессии;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

ПК и ОК, которые актуализируются при изучении дисциплины:

ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

## 1.4. Количество часов на освоение дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 120 часов, в том числе:

– обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) 120 часов, из них практические занятия – 120 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	120
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	120
в том числе:	
лабораторные занятия <i>(если предусмотрено)</i>	-
практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>	120
контрольные работы <i>(если предусмотрено)</i>	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
Промежуточная аттестация в форме	Зачет, зачет с оценкой

### 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторных и практических занятий, внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающихся, курсовой работы (проекта), учебной и производственной практики	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</b>			
<b>Тема 1.1.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание	-	-
	Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»		
	<b>Практическая работа</b>	4	2
<b>Тема 1.2.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими	Содержание	-	-
	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные		

упражнениями и спортом	возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля		
	<b>Практическая работа</b>	4	2
<b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 2.1.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание	-	-
	Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения		
	<b>Практическая работа</b>	4	2
<b>Тема 2.2.</b> Совершенствование техники длительного бега	Содержание	-	-
	Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции		
	<b>Практическая работа</b>	4	2
<b>Тема 2.3.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание	-	-
	Специальные упражнения прыгуна, ОФП		
	<b>Практическая работа</b>	4	2
<b>Тема 2.4.</b> Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание	-	-
	Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега		
	<b>Практическая работа</b>	4	2
<b>Тема 2.5.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание	-	-
	Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость		
	<b>Практическая работа</b>	4	2

<b>Раздел 3. Волейбол</b>			
<b>Тема 3.1.</b> Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание	-	-
	Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП		
	<b>Практическая работа</b>	4	2
<b>Тема 3.2.</b> Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание	-	-
	Выполнение комплекса упражнений по ОФП		
	<b>Практическая работа</b>	4	2
<b>Тема 3.3.</b> Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание	-	-
	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		
	<b>Практическая работа</b>	4	2
<b>Тема 3.4.</b> Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание	-	-
	Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару		
	<b>Практическая работа</b>	4	2
<b>Тема 3.5.</b> Тактика игры в защите и нападении	Содержание	-	-
	Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча		
	<b>Практическая работа</b>	4	2
<b>Тема 3.6.</b> Основы методики судейства	Содержание	-	-
	Отработка навыков судейства в волейболе		
	<b>Практическая работа</b>	4	2
<b>Тема 3.7.</b> Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание	-	-
	Выполнение передачи мяча в парах. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам.		
	<b>Практическая работа</b>	4	2
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>			
<b>Тема 4.1.</b> Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание	-	-
	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног		
	<b>Практическая работа</b>	4	2
<b>Тема 4.2.</b> Передачи мяча. ОФП	Содержание	-	-
	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего		

	плечевого пояса		
	<b>Практическая работа</b>	4	2
<b>Тема 4.3.</b> Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание	-	-
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
	<b>Практическая работа</b>	4	2
<b>Тема 4.4.</b> Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание	-	-
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног		
	<b>Практическая работа</b>	4	2
<b>Тема 4.5.</b> Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание	-	-
	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		
	<b>Практическая работа</b>	4	2
<b>Тема 4.6.</b> Практика судейства в баскетболе	Содержание	-	-
	Практика в судействе соревнований по баскетболу. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»		
	<b>Практическая работа</b>	4	2
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>			
<b>Тема 5.1.</b> Строевые приемы	Содержание	-	-
	Отработка строевых приёмов		
	<b>Практическая работа</b>	4	2
<b>Тема 5.2.</b> Техника акробатических упражнений	Содержание	-	-
	Отработка техники акробатических упражнений		
	<b>Практическая работа</b>	4	2
<b>Тема 5.3.</b> Упражнения на брусках (юноши). Гиревой спорт	Содержание	-	-
	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП		
	<b>Практическая работа</b>	4	2

<b>Тема 5.3.</b> Упражнения на бревне (девушки). ППФП	Содержание	-	-
	Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)		
	<b>Практическая работа</b>	4	2
<b>Тема 5.4.</b> Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание	-	-
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ.		
	<b>Практическая работа</b>	4	2
<b>Раздел 6. Бадминтон</b>			
<b>Тема 6.1.</b> Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание	-	-
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
	<b>Практическая работа</b>	4	2
<b>Тема 6.2.</b> Подачи	Содержание	-	-
	Отработка подач		
	<b>Практическая работа</b>	4	2
<b>Тема 6.3.</b> Нападающий удар	Содержание	-	-
	Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»		
	<b>Практическая работа</b>	4	2
<b>Тема 6.4.</b> Судейство соревнований по бадминтону	Содержание	-	-
	Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону. Контроль техники подач, ударов справа, слева. Контроль техники игры: одиночные, парные игры. Игра по правилам.		
	<b>Практическая работа</b>	4	2
<b>Раздел 7. Настольный теннис</b>			
<b>Тема 7.1.</b> Настольный теннис	Содержание	-	-
	Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим		

	действиям, подаче. Игра.		
	<b>Практическая работа</b>	4	2
<b>Раздел 9. Лыжная подготовка</b>			
<b>Тема 9.1.</b> Лыжная подготовка	Содержание	-	-
	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков. Первая помощь при травмах и обморожениях.		
	<b>Практическая работа</b>	2	2
<b>Раздел 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>			
<b>Тема 9.1.</b> Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание	-	-
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.		
	<b>Практическая работа</b>	2	2
<b>Всего:</b>			

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Реализация дисциплины требует наличия:

- учебного кабинета.

Технические средства обучения:

Занятия проводятся в учебной аудитории и компьютерном классе, оснащенных необходимым учебным, методическим, информационным, программным обеспечением

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации дисциплины**

##### **Основные источники:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-еизд.,стер.]- Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст: непосредственный

##### **Дополнительные источники**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544814>

3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст :

электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>

4. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

5. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов. Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта.
применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	
пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	
<b>Знания:</b>	
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов. Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта.
основы здорового образа жизни	
условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии	
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	