

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический
университет»
Университетский колледж

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 40.02.04 Юриспруденция

Составитель(и): преподаватель первой категории В. М. Филиппов

Проректор по
образовательной
деятельности

А. С. Кривоногова

Екатеринбург
2024

1. ПОЯНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Область применения программы

Программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности СПО 40.02.04 Юриспруденция.

Рабочая программа дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки по специальности 40.02.04 Право и организация социального обеспечения).

Применение данной программы направлено на формирование элементов основных видов профессиональной деятельности (ВПД) в части освоения соответствующих общих (ОК):

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

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

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина СГ.04 «Физическая культура» относится к обязательным дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

Предшествующей дисциплиной является «Физическая культура» в рамках среднего общего образования.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Цель дисциплины:

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно – биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно – ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта и повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально – прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно–спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных целей.

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;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма

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 специальности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося по специальности 40.02.04 Юриспруденция 122 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 120 часов;
- самостоятельная работа обучающегося - 2 часа.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	122
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	122
в том числе:	
теоретические занятия	8
практические занятия	112
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	2
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	2
Итоговая аттестация по учебной дисциплине	Дифф. Зачет 3-6 семестры

2.22.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
Раздел 1. Легкая атлетика		34
Тема 1.1. Основы знаний	Содержание учебного материала: Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Лекция	2
Тема 1.2 Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег	Содержание учебного материала: 1 Техника бега на короткие дистанции. Совершенствование техники высокого старта, финиширования.	2
	2 Совершенствование техники бега на 100 м.	2
Тема 1.3 Бег 100 м. на результат. Изучение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м.	Содержание учебного материала: Практические занятия	
	1 Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.	2
Тема 1.4 Выполнение контрольного норматива челночный бег 3×10м.	Содержание учебного материала: Практические занятия	
	1 Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений	2
Тема 1.5 Техника выполнения прыжков в длину с места.	Содержание учебного материала: Практические занятия	
	1 Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями	2
	2 Выполнение специальных беговых упражнений. Обучение технике прыжка в длину с места и разбега	2
Тема 1.6 Выполнение прыжков в высоту.	Содержание учебного материала: Практические занятия	
	1 Техника выполнения тройного прыжка.	2
	Сдача контрольных нормативов по разделу «Легкая атлетика»	2
Раздел 2 Спортивные игры		
Волейбол 2.1		36
Тема 2.1.1 Стойка и перемещение волейболиста.	Содержание учебного материала: Техника безопасности игры в волейбол. Правила игры в волейбол. Лекция Практические занятия	1

	1	Стойка волейболиста. Особенности техники рук и ног волейболиста Техника падений и перемещений волейболиста. Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину Техника падений и перемещений волейболиста. Выполнение приема-передачи мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе	2
Тема 2.1.2 Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах.	Содержание учебного материала: Практические занятия		
	1	Выполнение ОРУ для развития скоростной выносливости. Прием мяча после отскока от сетки.	2
Тема 2.1.3 Совершенствование передачи мяча	Содержание учебного материала: Практические занятия		
	1	Выполнение ОРУ для развития скоростной выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки.	2
Тема 2.1.4 Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.	Содержание учебного материала: Практические занятия		
	1	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением.	2
Тема 2.1.5 Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	Содержание учебного материала: Практические занятия		
	1	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам.	2
Тема 2.1.6 Подача мяча по зонам.	Содержание учебного материала: Практические занятия		
	1	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	2
Тема 2.1.7 Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.	Содержание учебного материала: Практические занятия		
	1	Выполнение ОРУ для развития силы. Учебная игра волейбол.	2
Тема 2.1.8 Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.	Содержание учебного материала: Практические занятия		
	1	Выполнение ОРУ для развития силы. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.	2
	Сдача контрольных нормативов по разделу «Волейбол».		2
Баскетбол 2.2			36
Тема 2.2.1 Стойки и перемещения баскетболиста.	Содержание учебного материала: Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Лекция		1
Тема 2.2.2. Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.	Содержание учебного материала: Практические занятия		
	1	Стойка баскетболиста. Дриблинг. Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча. Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с	2

		отскоком от пола, скрытая передача.	
Тема 2.2.3. Совершенствование техники ведения мяча.	Содержание учебного материала: Практические занятия		
	1	Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения.	2
Тема 2.2.4. Выполнение приемов выбивания мяча.	Содержание учебного материала: Практические занятия		
	1	Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание.	2
Тема 2.2.5. Техника выполнения бросков мяча	Содержание учебного материала: Практические занятия		
	1	Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трехочкового броска.	4
Тема 2.2.6. Совершенствование техники бросков мяча	Содержание учебного материала: Практические занятия		
	1	Выполнение комплекса УГГ. Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». Добивание мяча. Выполнение комплекса ОРУ на гимнастической скамейке. Бросок мяча в корзину двумя руками. Выполнение штрафного броска, трехочкового броска.	2
Тема 2.2.7. Совершенствование техники ведения мяча	Содержание учебного материала: Практические занятия		
	1	Выполнение ОРУ на месте. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	2
	2	Выполнение ОРУ в движении. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	2
	Сдача контрольных нормативов по разделу «Баскетбол».		2
Раздел3. Фитнес-аэробика			38
Тема 3.1. Фитнес-аэробика как учебная дисциплина и вид спорта.	Содержание учебного материала: 1. Основные понятия о фитнес-аэробике. Социальная сущность фитнес-аэробики. Возникновение фитнес-аэробики. Фитнес-аэробика как средство физического воспитания. Развитие фитнес-аэробики в России. Педагогическое значение фитнес-аэробики: гигиеническое, оздоровительное, образовательное и воспитательное. Классификация фитнес-аэробики. Оборудование мест занятий фитнес-аэробикой. Инвентарь для проведения фитнес-аэробики. Ритм и пластика в движении под музыку. Причины возникновения травм при занятиях фитнес-аэробикой. Профилактика травматизма. Правила техники безопасности во время занятий фитнес-аэробикой, техники безопасности во время самостоятельных		

	занятий физическими упражнениями. Лекции	1
Тема 3.2. Основы обучения фитнес-аэробике. Методика обучения двигательным действиям и развитию физических качеств.	Содержание учебного материала: Практические занятия	
	1 Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег. Упражнения с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа. Отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до ощущения легких болевых ощущений; то же с небольшими отягощениями, гимнастической палкой, мячом. Поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты.	2
	2 Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы. Удержание стойки на носках, ходьба на носках, ласточка.	2
	3 Упражнения для туловища - повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей - сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в коленных, голеностопных и тазобедренном суставах.	2
	4 Упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений. Сгибание рук над головой (alternating overhead press.), вперёд - вверх (L-front), вверх - вниз (dice). Упражнения с отягощениями.	2
Тема 3.3. Изучение техники упражнений и комплексов классической аэробики	Содержание учебного материала: Практические занятия	
	1 Элементы без и со сменой лидирующей ноги. Сочетание маршевых и синкопированных элементов.	2
	2 Сочетание маршевых и лифтовых элементов. Движения руками. под музыкальное сопровождение.	2
Тема 3.4. Планирование,	Содержание учебного материала: Практические занятия	

организация, проведение и анализ занятий, соревнований по фитнес-аэробике. Документация	1	Анализ занятия по фитнес-аэробике. Организация и проведение соревнований. Документы планирования соревнований: календарный план соревнований, положение о соревнованиях. Участие в проведении соревнований. Участие в работе судейской коллегии, судейской бригады. Тестирование по правилам соревнований по фитнес-аэробике.	4
	Сдача контрольных нормативов по разделу «Фитнес-аэробика»		4
Раздел 4. Лыжная подготовка			48
Тема 4.1.1. Попеременные лыжные ходы	Содержание учебного материала: Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Лекция Практические занятия		2
	1	Техника выполнения попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными попеременными ходами.	2
Тема 4.1.2. Одновременные лыжные ходы	Содержание учебного материала: Практические занятия		
	1	Техника выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции одновременным бесшажным ходом.	2
	2	Техника выполнения одновременного одношажного хода, двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными одновременными ходами.	2
Тема 4.1.3. Коньковый ход	Содержание учебного материала: Практические занятия		
	1	Техника выполнения одноименного односложного конькового хода, одноименного двухшажного конькового хода. Прохождение дистанции.	2
Тема 4.1.4. Способы перехода с хода на ход	Содержание учебного материала: Практические занятия		
	1	Изучение способов перехода с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции.	2
Тема 4.1.5. Способы преодоления подъемов и спусков	Содержание учебного материала: Практические занятия		
	1	Выполнение подъема в гору скольжением, скользящим шагом, ступающим шагом, елочкой, полулелочкой, лесенкой.	2
Тема 4.1.6. Способы торможений	Содержание учебного материала: Практические занятия		
	1	Выполнение торможения «плугом», упором, боковым соскальзыванием, преднамеренное падение.	2
	Сдача контрольных нормативов по разделу «Лыжная подготовка».		2
Раздел 5 Гимнастика			52
Тема 5.1 Строевые упражнения	Содержание учебного материала: Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Лекция		1
	1	Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение	2

		комплекса УТГ.	
	2	Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий.	4
Тема 5.2 Общеразвивающие упражнения	Содержание учебного материала: Практические занятия		
	1	Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног.	2
	2	Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах.	2
Тема 5.3 Акробатические упражнения	Содержание учебного материала: Практические занятия		
	1	Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи. Изучение способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад.	4
	2	Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат).	4
	3	Выполнение комплекса акробатических упражнений из освоенных элементов.	4
		Сдача контрольных нормативов по разделу «Гимнастика».	4
Всего:	Обязательная аудиторная учебная нагрузка:		120
	Самостоятельная работа:		2

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» требует наличия: открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, спортивного зала, стрелкового тира.

Оборудование спортивного зала:

баскетбольные щиты, футбольные ворота, волейбольные стойки, мячи: для баскетбола, для волейбола, для футбола, конусы для проведения эстафет, гимнастический конь, скакалки, шведская стенка, гимнастические скамейки, маты, теннисные мячи, стол для игры в настольный теннис, боксерский ринг, боксерские груши, защита для рук и ног (бокс), гимнастические обручи, тренажеры, медицинские мяч, планка для прыжков в высоту, степ-платформа, секундомер электронный, счетчик судейский, манишки, гриф гантельный, утяжелитель универсальный, барьер для легкой атлетики, пневматическая винтовка.

Элементы полосы препятствий: ров, лабиринт, забор с наклонной доской, разрушенный мост, разрушенная лестница, стенка с двумя проломами, окоп для стрельбы и метания гранат. Спортивный зал, тренажерный зал, тренажеры, спортивный инвентарь.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

Основная

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А.Бишаева.- [8-е изд. стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2022. - 320с. - ISBN 978-5-0054-0884-6 - Текст: непосредственный.

3.2.2. Основные электронные издания

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

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

Аллянов, Ю. Н. 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. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

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>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><u>Знать:</u> <i>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</i></p>	<p>обучающийся понимает <i>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</i></p>	<p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов</p>
<p><u>Уметь:</u> <i>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; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</i></p>	<p>обучающийся использует <i>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 специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм</i></p>	<p>Выполнение комплекса упражнений. Выполнение контрольных нормативов с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма</p>