

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Уровень: базовый**

Рабочая программа учебной общеобразовательной дисциплины Физическая культура разработана с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего общего образования для специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 40.02.04 Юриспруденция

Организация-разработчик: ГБОУ ПОО «Златоустовский техникум технологий и экономики»

Разработчик: Галимзянов Наиль Мавлиевич, преподаватель
ГБОУ ПОО «Златоустовский техникум технологий и экономики».

Программа рекомендована профильной цикловой комиссией военно-спортивных дисциплин:

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

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

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована для организации занятий по физической культуре в учреждениях СПО, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования, при подготовке специалистов среднего звена. Рабочая программа «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Программа учебной дисциплины может быть использована при обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Программа учебной дисциплины может быть реализована с применением дистанционных образовательных технологий.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются

Умения	Знания
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)	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

В результате изучения дисциплины обучающиеся должны обладать общими компетенциями (ОК), включающими в себя способность:

Общие компетенции	
ОК 01.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.
ОК 02.	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.
ОК 03.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной

	сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.
--	--

Личностные результаты реализации программы воспитания	
ЛР13	Способный при взаимодействии с другими людьми достигать поставленных целей, стремящийся к формированию в строительной отрасли и системе жилищно-коммунального хозяйства личностного роста как профессионала
ЛР14	Способный ставить перед собой цели под для решения возникающих профессиональных задач, подбирать способы решения и средства развития, в том числе с использованием информационных технологий;
ЛР15	Содействующий формированию положительного образа и поддержанию престижа своей профессии
ЛР 16	Способный искать и находить необходимую информацию используя разнообразные технологии ее поиска, для решения возникающих в процессе производственной деятельности проблем при строительстве и эксплуатации объектов капитального строительства;
ЛР 17	Способный выдвигать альтернативные варианты действий с целью выработки новых оптимальных алгоритмов; позиционирующий себя в сети как результативный и привлекательный участник трудовых отношений.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	122
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	122
в том числе:	
Практические занятия	120
Практическая подготовка	40
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
Итоговая аттестация в форме зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</i>	<i>Объем в часах</i>	<i>Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы</i>
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		24	
	Практические занятия	12	ОК.01 – ОК.03
Тема 1.1	Роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья: основы организации двигательного режима; меры безопасности на уроках физической культуры.	2	
Тема 1.2	Практические занятия (в т.ч. практическая подготовка) Совершенствование техники спринтерского бега: низкий старт; стартовый разгон; финиширование	2 (2)	
Тема 1.3	Практические занятия (в т.ч. практическая подготовка) Совершенствование техники бега на средние дистанции: высокий старт; бег по дистанции; контр. 100 м на время	2(2)	
Тема 1.4	Практические занятия (в т.ч. практическая подготовка) Совершенствование техники прыжка в длину: бег на время; юноши – 500 м, девушки– 300 м.	2(2)	
Тема 1.5	Прыжок в длину с разбега: способом согнув ноги; повторное пробегание отрезков	2	
Тема 1.6	Прыжок в длину с разбега: изученным способом на результат	2	
Раздел 2. Баскетбол		28	
	Практические занятия	14	ОК.01 – ОК.03
Тема 2.1	Совершенствование техники владения мячом: ведение мяча с изменением отскока; с изменением направления	2	
Тема 2.2	Совершенствование техники ловли и передачи мяча: в движении; после ведения	2	
Тема 2.3	Совершенствование техники броска мяча: с места, после остановки; в движении; после передачи	2	
Тема 2.4	Индивидуальные действия в нападении и защите: игра в уменьшенном составе; штрафной бросок	2	
Тема 2.5	Коллективные действия в нападении: раннее нападение; быстрый прорыв	2	
Тема 2.6	Тактические приёмы игры в нападении и защите; учебная игра	2	

Тема 2.7	Техника судейства в учебной игре	2	
Раздел 3. Плавание		20	
	Практические занятия	10	ОК.01 – ОК.03
Тема 3.1	Ознакомление со способами плавания: упражнения на освоения с водой; правила поведения на воде	2	
Тема 3.2	Практические занятия (в т.ч. практическая подготовка) Техника плавания способом кроль на груди: работа ног; работа рук	2(2)	
Тема 3.3	Техника плавания кролем на спине: работа ног; работа рук	2	
Тема 3.4	Техника стартов, поворотов: с тумб; из воды; боком; кувырок	2	
Тема 3.5	Прыжки в воду. Зачёт 50 м. изученным способом	2	
Раздел 4. Лыжная подготовка		21	
	Практические занятия	16	ОК.01 – ОК.03
Тема 4.1	Практические занятия (в т.ч. практическая подготовка) Совершенствование техники передвижения на лыжах: одновременных ходов	4(2)	
Тема 4.2	Практические занятия (в т.ч. практическая подготовка) Совершенствование техники попеременных ходов	2(2)	
Тема 4.3	Практические занятия (в т.ч. практическая подготовка) Совершенствование техники конькового хода	2(2)	
Тема 4.4	Практические занятия (в т.ч. практическая подготовка) Совершенствование техники преодоления подъёмов и спусков	2(2)	
Тема 4.5	Практические занятия (в т.ч. практическая подготовка) Совершенствование техники ходов. Прохождение дистанции 10 км	4(2)	
Тема 4.6	Выполнение зачётного норматива: юноши - 5000 м. девушки – 3000 м.	2	
Раздел 5. Волейбол		32	
	Практические занятия	20	ОК.01 – ОК.03
Тема 5.1	Совершенствование техники приёма и передачи мяча	4	
Тема 5.2	Совершенствование техники подачи мяча: нижней прямой; приём и передачи снизу	2	
Тема 5.3	Верхняя прямая подача: нападающий удар	2	
Тема 5.4	Совершенствование техники нападающего удара: прямой; по ходу; переводом	2	
Тема 5.5	Тактические действия в нападении и защите: учебная игра; техника судейства	2	
Тема 5.6	Совершенствование тактических и технических приёмов в учебной игре.	4	
Тема 5.7	Подведение итогов за учебный год	2	

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</i>	<i>Объем в часах</i>	<i>Осваиваемые элементы компетенций</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	
Раздел 6. Легкая атлетика		20	
	Практические занятия	10	ОК.01 – ОК.03
Тема 6.1	Совершенствование техники спринтерского бега: низкий старт; ст. разгон; финиширование	2	
Тема 6.2	Практические занятия (в т.ч. практическая подготовка) Совершенствование техники бега на средние дистанции: высокий старт; бег по дистанции; контр. 100 м на время	2(2)	
Тема 6.3	Практические занятия (в т.ч. практическая подготовка) Совершенствование техники прыжка в длину: бег на время; юноши – 500 м, девушки– 300 м.	2(2)	
Тема 6.4	Прыжок в длину с разбега: способом согнув ноги; повторное пробегание отрезков	2	
Тема 6.5	Прыжок в длину с разбега: изученным способом на результат	2	
Раздел 7. Баскетбол		24	
	Практические занятия	12	ОК.01 – ОК.03
Тема 7.1	Совершенствование техники владения мячом: ведение мяча с изменением отскока; с изменением направления	2	
Тема 7.2	Совершенствование техники ловли и передачи мяча: в движении; после ведения	2	
Тема 7.3	Совершенствование техники броска мяча: с места, после остановки; в движении; после передачи	2	
Тема 7.4	Индивидуальные действия в нападении и защите: игра в уменьшенном составе; штрафной бросок	2	
Тема 7.5	Коллективные действия в нападении: раннее нападение; быстрый прорыв	2	
Тема 7.6	Тактические приёмы игры в нападении и защите Техника судейства в учебной игре.		
Раздел 8. Плавание		16	
	Практические занятия	8	ОК.01 – ОК.03
Тема 8.1	Ознакомление со способами плавания: упражнения на освоения с водой; правила поведения на воде	2	
Тема 8.2	Практические занятия (в т.ч. практическая подготовка)	2(2)	

	Техника плавания способом кроль на груди: работа ног; работа рук		
Тема 8.3	Практические занятия (в т.ч. практическая подготовка) Практические занятия (в т.ч. практическая подготовка) Техника плавания кролем на спине: работа ног; работа рук	2(2)	
Тема 8.4	Практические занятия (в т.ч. практическая подготовка) Техника стартов, поворотов: с тумб; из воды; боком; кувырок Зачёт 50 м. изученным способом	2(2)	
Раздел 9. Лыжная подготовка		20	
	Практические занятия	10	
Тема 9.1	Практические занятия (в т.ч. практическая подготовка) Совершенствование техники передвижения на лыжах: одновременных ходов	2(2)	ОК.01 – ОК.03
Тема 9.2	Практические занятия (в т.ч. практическая подготовка) Совершенствование техники попеременных ходов	2(2)	ОК.01 – ОК.03
Тема 9.3	Практические занятия (в т.ч. практическая подготовка) Совершенствование техники конькового хода. Совершенствование техники преодоления подъёмов и спусков	2(2)	
Тема 9.4	Практические занятия (в т.ч. практическая подготовка) Совершенствование техники ходов. Прохождение дистанции 10 км	2(2)	
Тема 9.5	Практические занятия (в т.ч. практическая подготовка) Выполнение зачётного норматива: юноши - 5000 м. девушки – 3000 м.	2(2)	
Раздел № 10 Волейбол		28	
	Практические занятия	10	ОК.01 – ОК.03
Тема 10.1	Совершенствование техники приёма и передачи мяча	2	
Тема 10.2	Совершенствование техники подачи мяча: нижней прямой; приём и передачи снизу Верхняя прямая подача: нападающий удар	2	
Тема 10.3	Совершенствование техники нападающего удара: прямой; по ходу; переводом	2	
Тема 10.4	Тактические действия в нападении и защите: учебная игра; техника судейства	2	
Тема 10.5	Совершенствование тактических и технических приёмов в учебной игре. <i>Дифференцированный зачет</i>	2	
ИТОГО :		122	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал, открытая спортивная площадка.

Оборудование спортивного зала: брусья, перекладина, бревно гимнастическое, гимнастический козел, мостик гимнастический, гимнастическая скамейка, теннисный стол, баскетбольные щиты, волейбольные стойки, стойка для прыжков, лыжный инвентарь, гимнастические маты, мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные, набивные; скакалки, гранаты.

Технические средства обучения: аудиоманитофон.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5.

2. Здоровье и физическая культура студента [Текст]: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2019. - 336 с.: ил.

Дополнительные источники:

1. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2015. – 350 с.: ил. – Режим доступа: www.znanium.com

2. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - Москва : Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с.: ил.; . ISBN 978-5-98281-157-8.

3. Бишаева, А.А. Физическая культура [Текст] : учебник для НПО и СПО. - 4-е изд., стереотип. - М. : Академия, 2012. - 304 с.

4. Замогильнов, А. И. Сборник олимпиадных теоретико-методических заданий по предмету «Физическая культура» : учеб. пособие / А.И. Замогильнов. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 119 с. - ISBN 978-5-16-108012-2.

5. Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник / Л.К. Караулова. — Москва : ИНФРА-М, 2018. — 336 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-105927-2.

6. Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 243 с. - ISBN 978-5-16-015939-3.

7. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2.

8. Мониторинг с элементами спортивной метрологии при занятиях физической культурой и спортом: Учебное пособие / Вериги Л.И., Вышедко А.М., Данилова Е.Н. - Красноярск : СФУ, 2016. - 224 с.- ISBN 978-5-7638-3560-1.

9. Плавание : учебник / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов [и др.] ; под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 290 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-011850-5.

10. Полиевский, С. А. Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева - Москва : НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 227 с.-ISBN 978-5-16-103421-7.

11. Решетников, Н.В. Физическая культура : учебное пособие / Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицын. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Академия, 2000. - 152 с. - (Среднее профессиональное образование). - ISBN 5-7695-0681-4.

12. Серова, Л. К. Психология физической культуры и спорта : учебное пособие / Л.К. Серова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 129 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-016466-3.
13. Сидорова, Е. Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: Учебное пособие / Сидорова Е.Н., Николаева О.О. - Краснояр.:СФУ, 2016. - 148 с.- ISBN 978-5-7638-3400-0.
14. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / авт.-сост. : Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин ; Кемеров. гос. ин-т культуры. - Кемерово : Кемеров. гос. ин-т культуры, 2019. - 99 с. - ISBN 978-5-8154-0493-9.
15. Физическая культура студентов специального учебного отделения : учебное пособие / Л. Н. Гелецкая, И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. - 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6.
16. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-108141-9.
17. Хуббиев, Ш. З. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: Учебное пособие / Хуббиев Ш.З., Лукина С. - СПб:СПбГУ, 2018. - 272 с. -ISBN 978-5-288-05785-4.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий по физической культуре, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий и занятий в спортивных секциях.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь : -использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Методом наблюдения, тестирования. Зачет практической деятельности
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать : - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни.	Тестирования. Зачет практической деятельности