



**Министерство образования и науки Тамбовской области
Тамбовское областное государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Мичуринский агросоциальный колледж»
(ТОГБПОУ «Мичуринский агросоциальный колледж»)**

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УПР
 С.Ю.Гусельникова
«02» 09 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура
специальности
40.02.04 Юриспруденция**

РАССМОТРЕНО
На заседании методического совета
Протокол № 1 от 02.09 2024 г.
Председатель  А.В. Свиридов

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12

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

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы среднего профессионального образования в соответствии с ФГОС СПО по специальности.

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

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код и наименование ПК, ОК	Умения	Знания
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	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; 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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	116
в т.ч. в форме практической подготовки	-
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	112
консультации	-
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов ¹ , формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ		2	
Тема 1.1. Здоровый образ жизни.	<i>Теоретические занятия</i>	2	ОК 04, ОК 08
	Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье.	2	
	Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ.		
	Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки.		
Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология.			
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.1. Лёгкая атлетика.	<i>Практические занятия</i>	13	ОК 04, ОК 08
	Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений	1	
	Совершенствование техники высокого старта.	2	
	Совершенствование техники низкого старта.	2	
	Совершенствование техники стартового разгона, финиширования	2	
	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив	2	
	Совершенствование техники бега на дистанции 1000 м., контрольный норматив	2	
Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	2		
Тема 2.2. Атлетическая гимнастика.	<i>Практические занятия</i>	11	ОК 04, ОК 08
	Техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике.	1	
	Освоение упражнений с собственным весом для развития различных групп мышц.	2	

¹ В соответствии с Рабочей программой воспитания по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

	Освоение упражнений на перекладине для развития различных групп мышц.	2	
	Освоение упражнений с гантелями для развития различных групп мышц.	2	
	Освоение упражнений на тренажерах для развития различных групп мышц.	2	
	Круговая тренировка для развития силовой выносливости.	2	
Дифференцированный зачет		2	
Тема 2.3. Лыжная подготовка	Практические занятия	7	ОК 04, ОК 08
	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	1	
	Овладение техникой лыжных ходов, переход с одновременных ходов на попеременные.	1	
	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	
	Передвижение на лыжах бесшажным ходом.	1	
	Передвижение на лыжах одношажным ходом.	1	
	Овладение коньковым ходом.	1	
Прохождение дистанций до 5 км (девушки) 10 км (юноши).	1		
Тема 2.4. Спортивные игры.	Практические занятия	30	ОК 04, ОК 08
	Баскетбол:	10	
	Техника безопасности на занятиях по баскетболу.	1	
	Овладение техникой выполнения ведения мяча.	1	
	Овладение техникой передачи мяча в движении.	2	
	Овладение техникой выполнения штрафного броска.	2	
	Выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок».	2	
	Учебная игра.	2	
	Волейбол:	10	
	Техника безопасности при игре в волейбол.	1	
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.	2	
Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая	2		
Подача мяча: верхняя прямая, верхняя боковая.	2		
Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	1		
Учебная игра.	2		
	Бадминтон:	10	

	Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Правила игры в бадминтон. Овладение техникой подачи. Овладение техникой приема. Освоение и совершенствование приёмов защиты. Освоение и совершенствование тактики нападения. Учебная игра.	1 2 2 1 2 2	
Дифференцированный зачет		2	
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ			
Тема 1.2. Общекультурное и социальное значение физической культуры.	Теоретические занятия Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Социально-биологические основы физической культуры. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Цели и задачи физической культуры.	2 2	ОК 04, ОК 08
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.1. Лёгкая атлетика.	Практические занятия Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Техника беговых упражнений, высокий и низкий старт Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Контрольный норматив: бег на дистанции 100 м. Совершенствование техники бега на дистанции 2000м. (девушки), 3000 м.(юноши) Контрольный норматив: бег на дистанции 2000м. (девушки), 3000 м.(юноши) Совершенствование техники бега на дистанции 1000 м. Контрольный норматив: бег на дистанции 1000 м. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Контрольный норматив: прыжок в длину с места	9 1 1 1 1 1 1 1 1	ОК 04, ОК 08
Тема 2.2. Атлетическая гимнастика	Практические занятия Техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике. Освоение упражнений с собственным весом для развития различных групп мышц. Освоение упражнений с резиновыми кольцевыми эспандерами. Освоение упражнений с гантелями для развития различных групп мышц. Освоение упражнений с гирями для развития различных групп мышц. Круговая тренировка для развития силовой выносливости с использованием медбольных мячей.	8 1 2 2 2 1	ОК 04, ОК 08

Дифференцированный зачет		2	
Тема 2.3. Лыжная подготовка	Практические занятия	8	ОК 04, ОК 08
	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	1	
	Овладение техникой лыжных ходов, переход с одновременных ходов на попеременные.	2	
	Передвижение на лыжах одношажным ходом.	2	
	Овладение коньковым ходом.	2	
	Передвижение по пересечённой местности.	1	
Тема 2.4. Спортивные игры.	Практические занятия	18	ОК 04, ОК 08
	Баскетбол:	6	
	Техника безопасности на занятиях по баскетболу.	1	
	Овладение техникой выполнения ведения мяча.	1	
	Овладение техникой передачи мяча в движении.	1	
	Овладение техникой выполнения штрафного броска.	1	
	Выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок».	1	
	Учебная игра.	1	
	Волейбол:	6	
	Техника безопасности при игре в волейбол.	1	
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.	1	
	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая	1	
	Подача мяча: верхняя прямая, верхняя боковая.	1	
	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	1	
Учебная игра.	1		
Бадминтон:	6		
Техника безопасности на занятиях по бадминтону.	1		
Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом.	1		
Подачи в бадминтоне: снизу и сбоку.	2		
Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа.	1		
Учебная игра.	1		
Дифференцированный зачет		2	
Всего:		116	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный:

- оборудованными раздевалками;
- спортивным оборудованием:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брус, бревно.); маты гимнастические; канат для перетягивания; беговая дорожка;

скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные); гири 16, 24, 32 кг; секундомеры;

весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные;

оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля: ракетки для бадминтона, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт–Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры;

- техническими средствами обучения:

компьютер с лицензионным программным обеспечением.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

1. 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/viewer/fizicheskaya-kultura-511813>

2. 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/viewer/fizicheskaya-kultura-517442>

3.2.2. 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, 2023. 493 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-02309-1. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-513286>

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. - Москва: Издательство Юрайт, 2023. - 113 с.- (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-10349-6. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-osnovy-sportivnoy-etiki-517710>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения ²	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p><u>Знать:</u> 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</p>	<p>обучающийся понимает 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</p>	<p>Текущий контроль: Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов</p> <p>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет</p>
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p><u>Уметь:</u> 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</p>	<p>обучающийся 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 специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>Текущий контроль: Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий</p> <p>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет</p>

² Личностные результаты обучающихся в соответствии с Рабочей программой воспитания по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике учитываются в ходе оценки результатов освоения учебной дисциплины.