

**ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании Педагогического совета

Протокол № 6

от «30» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ЧПОУ МТК

Приказ № 93 от «30» августа 2024г.

Гарагуля И.Г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

среднего профессионального образования

по специальности

**40.02.04 Юриспруденция**

Квалификация подготовки специалиста среднего звена:

юрист

Форма обучения: заочная

Нормативный срок обучения:

3 года 10 месяцев на базе основного общего образования;

2 год 10 месяцев на базе среднего общего образования

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.04 Юриспруденция.

**Организация-разработчик:** \_\_\_\_\_ ЧПОУ МТК \_\_\_\_\_

**Разработчик:** \_\_\_\_\_ Осипов В.А., к.пед.н. \_\_\_\_\_  
(Фамилия, Имя, Отчество, должность, звание)

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии компетенции:

<b>ОК 08</b>	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

Код ОК	Умения	Знания
<b>ОК 08</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	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>52</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	16
<i>Самостоятельная работа</i>	104
<b>Промежуточная аттестация: зачет</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
<b>Раздел 1. Теоретический раздел.</b>		<b>5</b>	
<b>Тема 1. Физическая культура, спорт, основные понятия, история возникновения, функции физической культуры, здоровый образ жизни, профессионально-прикладная физическая подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>5</b>	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.	5	
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
<b>Раздел 2. Практический раздел.</b>		<b>57/52</b>	
<b>Тема 2. Прикладная гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>11/10</b>	ОК 08
	1. Обучение общеразвивающим упражнениям, упражнениям на гибкость и расслабление.	1	
	2. Освоение упражнений со скакалкой и акробатических упражнений.		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>10</b>	
	Практическое занятие 1. Обучение общеразвивающим упражнениям, упражнениям на гибкость и расслабление.	5	
	Практическое занятие 2. Освоение упражнений со скакалкой и акробатических упражнений.	5	

	Самостоятельная работа обучающихся	10	
<b>Тема 3. Лёгкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>11/10</b>	ОК 08
	1. Обучение беговым и прыжковым упражнениям.	<b>1</b>	
	2. Освоение техники бега с различной скоростью, и различных видов прыжков и легкоатлетических метаний.		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>10</b>	
	Практическое занятие 3. Обучение беговым и прыжковым упражнениям.	5	
	Практическое занятие 4. Освоение техники бега с различной скоростью, и различных видов прыжков и легкоатлетических метаний.	5	
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
<b>Тема 4. Единоборства.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>11/10</b>	ОК 08
	1. Обучение основам техники выполнения различных типов ударов и типов защит от них.	<b>1</b>	
	2. Обучение приемам страховки и само страховки, захватов и бросков и основам самообороны.		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>10</b>	
	Практическое занятие 5. Обучение основам техники выполнения различных типов ударов и типов защит от них.	5	
	Практическое занятие 6. Обучение приемам страховки и само страховки, захватов и бросков и основам самообороны.	5	
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
<b>Тема 5. Атлетическая гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>11/10</b>	ОК 08
	1. Обучение базовым силовым упражнениям.	<b>1</b>	
	2. Освоение комплексов упражнений для отдельных мышечных групп		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>10</b>	
	Практическое занятие 7. Обучение базовым силовым упражнениям.	5	
	Практическое занятие 8. Освоение комплексов упражнений для отдельных мышечных групп	5	
	Самостоятельная работа обучающихся	10	

<b>Тема 6. Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>13/12</b>	ОК 08
	1. Обучение основам техники владения мячом в различных спортивных играх.	<b>1</b>	
	2. Освоение командных игровых действий в футболе, волейболе, баскетболе.		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>12</b>	
	Практическое занятие 9. Обучение основам техники владения мячом в различных спортивных играх.	6	
	Практическое занятие 10. Освоение командных игровых действий в футболе, волейболе, баскетболе.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>		-	
<b>Всего:</b>		<b>122/52</b>	

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

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

Реализация программы учебной дисциплины производится с применением дистанционных технологий и требует наличия электронной образовательной среды; учебного кабинета.

##### **Оборудование учебного кабинета:**

- классная доска;
- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- учебно-практическое оборудование, необходимое для проведения предусмотренных программой практических занятий. В соответствии с п.4.4 ФГОС СПО допускается замена оборудования его виртуальными аналогами.

##### **Технические средства обучения:**

- компьютеры с выходом в сеть Internet;
- сайт «Личная студия» с возможностью работы с электронным образовательным ресурсом;
- электронные библиотечные ресурсы.

##### **Учебно-методическое обеспечение дисциплины:**

- методические указания по организации практических занятий;
- методические указания по самостоятельной работе.

##### **Программное обеспечение:**

Программное обеспечение, являющееся частью электронной информационно-образовательной среды и базирующееся на телекоммуникационных технологиях:

- компьютерные обучающие программы;
- тренинговые и тестирующие программы;
- интеллектуальные роботизированные системы оценки качества выполненных работ;
- справочно-правовая система «Консультант плюс», «Гарант»;
- электронно-библиотечная система (ЭБС) ЭБС «IPRbooks» <http://iprbookshop.ru/>;
- программа управления образовательным процессом в ЭИОС (Информационная технология. Программа управления образовательным процессом. КОМБАТ).



## **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

### **Основные источники**

1 Барчуков И.С. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. [Электронный ресурс]: рабочий учебник / Барчуков И.С. - 2022. - <https://library.roweb.online>

2 Барчуков И.С. Биологические и психофизиологические основы физической культуры. [Электронный ресурс]: рабочий учебник / Барчуков И.С. - 2022. - <https://library.roweb.online>

3 Барчуков И.С. Основы здорового образа жизни обучающегося. [Электронный ресурс]: рабочий учебник / Барчуков И.С. - 2022. - <https://library.roweb.online>

4 Барчуков И.С. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. [Электронный ресурс]: рабочий учебник / Барчуков И.С. - 2022. - <https://library.roweb.online>

5 Барчуков И.С. Основы физического и спортивного самосовершенствования [Электронный ресурс]: рабочий учебник / Барчуков И.С. - 2022. - <https://library.roweb.online>

6 Барчуков И.С. Основы профессионально-прикладной физической подготовки. [Электронный ресурс]: рабочий учебник / Барчуков И.С. - 2022. - <https://library.roweb.online>

7 Барчуков И.С. Формы и технологии практического обучения и воспитания студентов. [Электронный ресурс]: рабочий учебник / Барчуков И.С. - 2022. - <https://library.roweb.online>.

**Интернет-ресурсы (базы данных, информационно-справочные и поисковые системы):**

- <http://lib.sportedu.ru>
- <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk>
- <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot>
- <http://www.sportedu.ru>
- <http://www.infosport.ru>
- [www.garant.ru](http://www.garant.ru) - справочная правовая система «Гарант»
- Электронно-библиотечная система (ЭБС) ЭБС «IPRbooks» <http://iprbookshop.ru/>

### **Нормативные правовые акты**

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации [Текст]: Федеральный закон № 329-ФЗ (в ред. от 02.07.2021) // СЗ РФ. – 2007. – № 50. – Ст. 6242.

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

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 культуре 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; - выполнение практических заданий - выполнение заданий на дифференцированном зачете
<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 конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. Уровень физической подготовленности обучающегося соответствует должному уровню развития физических качеств.	- тестирование; - выполнение практических заданий - выполнение заданий на дифференцированном зачете