

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
«МИРНИНСКИЙ ПРОМЫШЛЕННО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

название дисциплины

Для специальности: 40.02.04 Юриспруденция

(заочная форма обучения)

40.02.04.СГ.03

2023г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 40.02.04 Юриспруденция. Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Архангельской области «Мирнинский промышленно-экономический техникум»
Разработчик: Онкина А.В., преподаватель техникума

ОДОБРЕНА цикловой комиссией социально- экономических и правовых дисциплин	Составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования <u>40.02.04 Юриспруденция</u>
Протокол № <u>1.</u> от <u>03.09.2023</u> Председатель цикловой комиссии <u>Е.В. Степанова</u>	Заместитель директора техникума по учебной работе <u>М.В. Венедиктова</u>

СОДЕРЖАНИЕ

1	Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	3
2	Структура и содержание учебной дисциплины	5
3	Условия реализации программы учебной дисциплины	8
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	10

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 основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 40.02.04 Юриспруденция.

Учебная дисциплина «Физическая культура» (СГ.03) обеспечивает формирование общих компетенций по специальности 40.02.04 Юриспруденция. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии следующих общих компетенций (ОК):

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 04. Работать в коллективе и в команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;

ОК 08. 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
ОК 03.	– объяснять роль и значение физической культуры в развитии общества и человека; – характеризовать особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой; – применять приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями;	– основные критерии, определяющие здоровье человека; – о режиме своего дня (учеба, активный отдых, нормальный здоровый сон);
ОК 04.	– объяснять влияние на развитие массовой физической культуры в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни; – проводить приемы оказания первой помощи при травмах или ушибах;	– факторы, влияющие на состояние здоровья; – что такое здоровье по определению Всемирной организации здоровья;
ОК 06.	– использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре; – соблюдать правила организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом; – соблюдать правила профилактики травматизма;	– основные составляющие здорового образа жизни; – влияние биологических ритмов на работоспособность человека; – о вредных привычках и их влиянии на здоровье человека;
ОК 08.	– демонстрировать после окончания каждого семестра рекомендуемые учебные нормы (тесты) по освоению физических способностей; – соблюдать правила личной гигиены и закаливания организма.	– информацию о правильном видовом, полноценном питании; – информацию о переутомлении и самоконтроле.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	40
в том числе:	
теоретическое обучение	-
лабораторные работы	-
практические занятия	10
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено для специальностей)</i>	-
контрольная работа	-
самостоятельная работа	30
Промежуточная аттестация в форме дифференцированных зачетов	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Уровень освоения программы
1	2	3	4
Практический раздел	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий:	4	
Тема 2. Легкая атлетика	Занятие 1. Развитие быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств: челночный бег 10X10 м, бег на 60, 100 м, бег на 400 метров	2	репродуктивный
	Занятие 2. Развитие общей и скоростной выносливости: бег на 2000, 3000 метров в среднем темпе	2	репродуктивный
Тема 3. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий:	4	
	Занятие 1. Изучение техники попеременного двухшажного классического хода, передвижение по пересеченной местности на дистанции 5 км	2	репродуктивный
	Занятие 2. Изучение техники одновременного двухшажного конькового хода. Прохождение тренировочной дистанции 5 км	2	репродуктивный
Тема 4. Спортивные игры	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий:	2	
	Занятие 1. Ведение баскетбольного мяча, бросок по кольцу с места и в движении, передача мяча партнеру. Подача волейбольного мяча, прием мяча снизу и сверху, нападающий удар. Двусторонняя командная игра	2	репродуктивный
Самостоятельная подготовка обучающихся	Тема 2. Легкая атлетика	10	
	Тема 3. Лыжная подготовка	8	
	Тема 4. Спортивные игры	6	

	Тема 5. Атлетическая подготовка	6	
	Итого часов самостоятельной подготовки:	30	
	Всего часов:	40	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» требует наличия спортивных объектов, оборудования и спортивного инвентаря:

- Стадион с беговыми дорожками, гимнастический городок;
- спортивный зал с игровыми площадками по волейболу, баскетболу, мини-футболу;
- лыжная трасса;
- столы для игры в настольный теннис;
- лыжный инвентарь, коньки, клюшки;
- оборудование и инвентарь для спортивных игр;
- гири 16 кг, гантели разных весов;
- гимнастические маты;
- скакалки, резиновые эспандеры, гранаты 500 г, теннисные мячи;
- секундомеры, рулетка, флажки, нагрудные номера, эстафетные палочки, насос для накачки мячей, конуса для разметки дистанций.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы:

Основные источники:

1. Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небрятенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022.
2. Развитие двигательных качеств у студентов на занятиях по физической культуре : учебное пособие / В. А. Гриднев, Е. В. Щигорева, Е. В. Голякова [и др.]. — Тамбов : Тамбовский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2020.
3. Лях, В. И. Физическая культура: 10-11 класс: учебник: базовый уровень/ В.И. Лях. М.:– Просвещение, 2023.

Интернет-ресурсы:

1. Журнал Физкультура и спорт в школе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: vk.com/http://academy-of-sports.ru.
2. Карась, Т. Ю. Методика обучения предмету «Физическая культура» : учебно-практическое пособие для СПО / Т. Ю. Карась. — Саратов : Профобразование, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4488-0332-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/86140> (дата обращения: 24.09.2025).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Умения		
– объяснять роль и значение физической культуры в развитии общества и человека; – характеризовать особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой; – применять приемы страховки самостраховки во время занятий физическими упражнениями;	– демонстрирует способности объяснять роль и значение физической культуры, характеризует особенности развития физических способностей; – применяет приемы страховки при выполнении физических упражнений;	Контроль за выполнением реферативной работы
– объяснять влияние на развитие массовой физической культуры в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни; – проводить приемы оказания первой помощи при травмах или ушибах;	– применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	Контроль за выполнением реферативной работы
– использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре; – соблюдать правила организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом; – соблюдать правила профилактики травматизма;	– владеет техниками выполнения двигательных действий; – применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – использует средства профилактики перенапряжения при выполнении физических упражнений;	Контроль сдачи учебных нормативов Наблюдение за выполнением Практических занятий, в рамках секционных занятий, во время проведения спортивных праздников и соревнований
– демонстрировать после окончания каждого семестра рекомендуемые учебные нормы (тесты) по освоению физических способностей; – соблюдать правила личной гигиены и закаливания организма.	– владеет техниками выполнения двигательных действий;	Контроль сдачи учебных нормативов Результаты тестирования

Знания:		
– основные критерии, определяющие здоровье человека; – о режиме своего дня (учеба, активный отдых, нормальный здоровый сон);	– выполняет реферативную работу по заданной теме	Контроль за выполнением реферативной работы
– факторы, влияющие на состояние здоровья; – что такое здоровье по определению Всемирной организации здоровья;	– выполняет реферативную работу по заданной теме	Контроль за выполнением реферативной работы
– основные составляющие здорового образа жизни; – влияние биологических ритмов на работоспособность человека; – о вредных привычках и их влиянии на здоровье человека;	– выполняет реферативную работу по заданной теме	Контроль за выполнением реферативной работы
– информацию о правильном видовом, полноценном питании; – информацию о переутомлении самоконтроле.	– выполняет реферативную работу по заданной теме	Контроль за выполнением реферативной работы