

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
Брасовский промышленно – экономический техникум – филиал федерального
государственного бюджетного образовательного учреждения высшего
образования «Брянский государственный аграрный университет»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

образовательной программы среднего профессионального образования -
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 40.02.04 Юриспруденция

Брянская область, 2024

Рекомендована ЦМК преподавателей
общеобразовательных и юридических
дисциплин

Протокол № 10 от 23.05.2024г

Председатель Фисенко С.С.

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий филиалом

О.Е.Шведова

« ____ » _____ 20__ г

СОГЛАСОВАНО

Зав. библиотекой

Н.Ю.Кацун

« ____ » _____ 20__ г

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.04 Юриспруденция, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации 27.10.2023 № 798.

Организация – разработчик: Брасовский промышленно – экономический техникум

Разработчик: Цымбулов В.Н. – преподаватель физической культуры Брасовского филиала ФГБОУ ВО Брянский ГАУ

СОДЕРЖАНИЕ

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

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

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально - гуманитарного цикла образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 40.02.04 Юриспруденция.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	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 часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	128
В т. ч. в форме практической подготовки	10
В т.ч.:	
теоретическое обучение	0
практические занятия	10
Самостоятельная работа	118
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

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
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретический раздел.		2/0	
Тема 1. Физическая культура, спорт, основные понятия, история возникновения, функции физической культуры, здоровый образ жизни, профессионально-прикладная физическая подготовка.	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	1. Физическая культура и спорт: основные понятия, функции, история возникновения, их роль в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	0	
	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.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Подготовка конспекта			
Раздел 2. Практический раздел.		126	
Тема 2. Прикладная гимнастика.	Содержание учебного материала	24/2	ОК 08
	1. Обучение общеразвивающим упражнениям, упражнениям на гибкость и расслабление.	-	
	2. Освоение упражнений со скакалкой и акробатических упражнений.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие 1. Обучение общеразвивающим упражнениям,	1	

	упражнениям на гибкость и расслабление.		
	Практическое занятие 2. Освоение упражнений со скакалкой и акробатических упражнений.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	22	
	Выполнение практических заданий		
Тема 3. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала	26/2	ОК 08
	1. Обучение беговым и прыжковым упражнениям.		
	2. Освоение техники бега с различной скоростью, и различных видов прыжков и легкоатлетических метаний.	-	
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие 3. Обучение беговым и прыжковым упражнениям.	1	
	Практическое занятие 4. Освоение техники бега с различной скоростью, и различных видов прыжков и легкоатлетических метаний.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	24	
	Выполнение практических заданий		
Тема 4. Единоборства.	Содержание учебного материала	22/2	ОК 08
	1. Обучение основам техники выполнения различных типов ударов и типов защит от них.		
	2. Обучение приемам страховки и само страховки, захватов и бросков и основам самообороны.	-	
	В том числе практических и лабораторных занятий	22	
	Практическое занятие 5. Обучение основам техники выполнения различных типов ударов и типов защит от них.	1	
	Практическое занятие 6. Обучение приемам страховки и само страховки, захватов и бросков и основам самообороны.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	20	
	Выполнение практических заданий		
Тема 5. Атлетическая гимнастика.	Содержание учебного материала	22/2	ОК 08
	1. Обучение базовым силовым упражнениям.	-	

	2. Освоение комплексов упражнений для отдельных мышечных групп		
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие 7. Обучение базовым силовым упражнениям.	1	
	Практическое занятие 8. Освоение комплексов упражнений для отдельных мышечных групп	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	20	
	Выполнение практических заданий		
Тема 6. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	34/2	ОК 08
	1. Обучение основам техники владения мячом в различных спортивных играх.	-	
	2. Освоение командных игровых действий в футболе, волейболе, баскетболе.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие 9. Обучение основам техники владения мячом в различных спортивных играх.	1	
	Практическое занятие 10. Освоение командных игровых действий в футболе, волейболе, баскетболе.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	32	
	Выполнение практических заданий		
Всего:		128	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный комплекс, включающий в себя:

Спортивный зал, оснащенный оборудованием:

- посадочные места по количеству обучающихся (столы, парты, - игровой зал для занятий спортивными играми; тренажерный зал с тренажерами; фойе - где размещены два теннисных стола; две раздевалки; душ, Брусья мужские, Лыжи беговые, палки беговые, крышка борцовская, сетка волейбольная, тренажеры, щит баскетбольный с кольцом (передвижной. гири тяжелоатлетическая., граната д/м 0,5 кг, граната д/м 0,7 кг. мяч волейбольный, мяч гандбол (мужской)., мяч набивной 1 кг., мяч набивной 3 кг., обруч алюминиевый 1000 мм 400 гр., обручи, перекладина, сетка волейбольная с тросом, скакалки., скамейка гимнастическая, стена гимнастическая. стойка волейбольная, щит баскетбольный., ядро., секундомер, рулетка, флажки, эстафетная палочка, свисток, маты гимнастические, бревно, брусья, «козел» гимнастический, ворота мини-футбол, мяч мини – футбольный, туристическое снаряжение, рюкзак, палатка, аптечка, компас, плакаты, коврики гимнастические, лестницы гимнастические, штанги, грабли, лопата, щиты, кольца баскетбольные

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: футбольное поле; беговые дорожки (4 шт.); спортивные площадки для игровых видов спорта (волейбол, баскетбол, мини-футбол); полоса препятствий

Место для стрельбы, оснащенное мишенями, инструкциями по технике безопасности при стрельбе

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3

3.2.2. Основные электронные издания

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
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, оценка результатов выполнения работы на практических занятиях
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	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	Тестирование, оценка результатов выполнения работы на практически занятиях, выполнение нормативов

<p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</p>	<p>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.</p>	
---	--	--

