

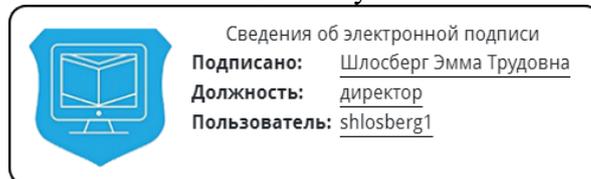
**ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПЕНЗЕНСКИЙ ГУМАНИТАРНО-ТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
(ЧПОУ ПГТК)**

РАССМОТРЕНО

на заседании Педагогического совета
Протокол № 1
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧПОУ ПГТК
Э.Т.Шлосберг
«30» августа 2024 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:

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 ПГТК

Разработчик: Сысоев Дмитрий Михайлович
(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:

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 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 в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	122
в т.ч. в форме практической подготовки	52
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	16
<i>Самостоятельная работа</i>	104
Промежуточная аттестация: зачет	

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
Раздел 1. Теоретический раздел.		5	
Тема 1. Физическая культура, спорт, основные понятия, история возникновения, функции физической культуры, здоровый образ жизни, профессионально-прикладная физическая подготовка.	Содержание учебного материала	5	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	
Раздел 2. Практический раздел.		57/52	
Тема 2. Прикладная гимнастика.	Содержание учебного материала	11/10	ОК 08
	1. Обучение общеразвивающим упражнениям, упражнениям на гибкость и расслабление.	1	
	2. Освоение упражнений со скакалкой и акробатических упражнений.		
	В том числе виртуальных практических и лабораторных занятий	10	
	Практическое занятие 1. Обучение общеразвивающим упражнениям, упражнениям на гибкость и расслабление.	5	
	Практическое занятие 2. Освоение упражнений на растяжку в акробатических упражнениях.	5	

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

Тема 6. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	13/12	ОК 08
	1. Методика обучение основам техники владения мячом в различных спортивных играх.	1	
	2. Методика освоения командных игровых действий в футболе, волейболе, баскетболе.		
	В том числе виртуальных практических и лабораторных занятий	12	
	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	
Промежуточная аттестация в форме зачета		-	
Всего:		122/52	

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 - 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
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; - выполнение практических заданий - выполнение заданий на дифференцированном зачете
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; 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