



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
Республики Крым
«Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова»
(ГБОУВО РК КИПУ имени Февзи Якубова)

Центр среднего профессионального образования

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ОП СПО

Г.Н. Кондратюк

«20» Февраля 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЦСПО

Р.Э. Зитляев

«20» Февраля 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 Физическая культура**

специальность 40.02.04 Юриспруденция

Рабочая программа учебной дисциплины «СГ.04 Физическая культура» для обучающихся специальности 40.02.04 Юриспруденция составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.04 Юриспруденция, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от «27» октября 2023 г. № 798, а также на основании федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» мая 2012 г. № 413, и положений федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от «18» мая 2023 г. № 371.

Составитель рабочей программы:

(подпись)

В.В. Сенченко, преподаватель
(ИОФ, должность)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании цикловой комиссии ЦСПО от «20» февраля 2025 г., протокол № 12

Председатель ЦК _____ Сарыбиял Э.А.
(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по специальности 40.02.04 Юриспруденция, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от «27» октября 2023 г. № 798.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии компетенций 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 компетенции	Умения	Знания
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	психологические основы деятельности коллектива; психологические особенности личности.
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	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 для 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	160
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	120
самостоятельная работа	32
промежуточная аттестация (зачеты в 3, 4, 5 семестрах)	6

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч.	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Лёгкая атлетика		24	
Тема 1. Средства физической культуры	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности. Средства профилактики перенапряжения, стресса	2	
Тема 2. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики	Содержание учебного материала (практические занятия)	4	ОК 04, ОК 08
	Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Бег по пересечённой местности. Совершенствование техники специально беговых упражнений	4	
Тема 3. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04, ОК 08
	Бег на короткие дистанции. Старт из разных И.п. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров	2	
Тема 4. Прыжки в длину с разбега	Содержание учебного материала (практические занятия)	4	ОК 04, ОК 08
	Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений	4	
Тема 5. Метание мяча	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04, ОК 08
	Совершенствование техники метания малого мяча. Метание небольших предметов до 80-100 гр. на дальность. Метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча с места в цель и с разбега на дальность	2	
Тема 6. Спортивная ходьба	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04, ОК 08
	Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м.	2	
Тема 7. Эстафетный бег	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04, ОК 08
	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафета 4x100 м. Бег в командах	2	
Тема 8. Бег на средние	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04, ОК 08

и длинные дистанции	Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование. Бег 1000 метров на время	2	
Тема 9. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	Содержание учебного материала (практические занятия)	4	ОК 04, ОК 08
	Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр	4	
Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол)		16	
Тема 10. Передвижение, остановки, повороты	Содержание учебного материала (практические занятия)	4	ОК 04, ОК 08
	Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите	4	
Тема 11. Передачи мяча	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04, ОК 08
	Освоение передачи мяча отскоком от площадки, от груди, из – за головы, от плеча на месте и в движении. Овладение передачей мяча правой, левой рукой снизу	2	
Тема 12. Ведения мяча	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04, ОК 08
	Совершенствование техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости с сопротивлением и без сопротивления защитника, с изменением высоты отскока	2	
Тема 13. Бросок в корзину	Содержание учебного материала (практические занятия)	4	ОК 04, ОК 08
	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения. Освоение техники штрафного броска. Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей	4	
Тема 14. Индивидуальные, групповые и командные действия	Содержание учебного материала (практические занятия)	4	ОК 04, ОК 08
	Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке. Двухсторонняя игра	2	
	Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода	2	
Самостоятельная работа Подготовка в сдаче контрольных нормативов		8	ОК 08
Промежуточная аттестация (зачет)		2	
Раздел 3. Гимнастика		16	
Тема 15. Физические	Содержание учебного материала (практические занятия)	8	ОК 04, ОК 08

упражнения	ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов	4	
	Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц	4	
Тема 16. Современные оздоровительные виды гимнастики	Содержание учебного материала (практические занятия)	4	ОК 04, ОК 08
	Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки	4	
Тема 17. Акробатика	Содержание учебного материала (практические занятия)	4	ОК 04, ОК 08
	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик» из положения стоя с помощью и самостоятельно. Выполнение комбинации из нескольких элементов	2	
	Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов	2	
Раздел 4. Лёгкая атлетика		16	
Тема 18. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала (практические занятия)	4	ОК 04, ОК 08
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 – 200 м. Низкий старт, старт из разных И. П. Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиш. Отработка всех этапов бега	4	
Тема 19. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала (практические занятия)	4	ОК 04, ОК 08
	Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости	2	
	Кросс по пересеченной местности 2000 м	2	
Тема 20. Прыжки в длину	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04, ОК 08
	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега	2	
Тема 21. Эстафетный бег	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04, ОК 08
	Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении	2	
Тема 22. Подвижные игры и эстафеты	Содержание учебного материала (практические занятия)	4	ОК 04, ОК 08
	Игры преимущественно с бегом. Игры преимущественно с прыжками. Бег 100 метров	4	
Раздел 5. Гимнастика		14	
Тема 23. Упражнения дыхательной гимнастики	Содержание учебного материала (практические занятия)	4	ОК 04, ОК 08
	Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений	4	

Тема 24. Комплекс упражнений на развитие силовой выносливости	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04, ОК 08
	Освоение комплексов аэробики, степ-аэробики	2	
Тема 25. Комплекс упражнений на развитие координации движений	Содержание учебного материала (практические занятия)	4	ОК 04, ОК 08
	Выполнение комплекса упражнений для развития координации движений	4	
Тема 26. Фитнес аэробика	Содержание учебного материала (практические занятия)	4	ОК 04, ОК 08
	Выполнения комплекса фитнес аэробики. Составление и демонстрация комплекса индивидуальной тренировки	4	
Самостоятельная работа Подготовка в сдаче контрольных нормативов		12	ОК 08
Промежуточная аттестация (зачет)		2	
Раздел 6. Спортивные игры (Волейбол)		14	
Тема 27. Техника передвижения волейболиста	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04, ОК 08
	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке	2	
Тема 28. Прием и передача мяча	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04, ОК 08
	Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: верхняя и нижняя передача мяча и прием. Подготовительные упражнения. Подводящие упражнения. Специальные упражнения. Передачи в парах на месте. Упражнения во встречных колоннах	2	
Тема 29. Подача мяча	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04, ОК 08
	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам)	2	
Тема 30. Техника игры в волейбол	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04, ОК 08
	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам)	2	
Тема 31. Двухсторонняя игра	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04, ОК 08
	Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты	2	

Тема 32. Подвижные игры с элементами волейбола	Содержание учебного материала (практические занятия)	4	ОК 04, ОК 08
	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему»	2	
	Оценка техники элементов игры в волейбол. Выполнение передач и подач	2	
Раздел 7. Легкая атлетика		10	
Тема 33. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала (практические занятия)	4	ОК 04, ОК 08
	Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на короткие дистанции. Бег с низкого старта по прямой. Бег по повороту, бег с низкого старта по повороту, ускорение в конце поворота с переходом к бегу по прямой. Финиширование	4	
Тема 34. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04, ОК 08
	Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на длинные дистанции. Бег со средней скоростью с сохранением правильности осанки и работы рук. Бег по повороту с выбеганием на прямую, вбегание с прямой в круг, бег по виражу 3-4 раза. Бег с высокого старта	2	
Тема 35. Челночный бег	Содержание учебного материала (практические занятия)	4	ОК 04, ОК 08
	Совершенствование техники челночного бега. Проведение подвижных игр и эстафет на занятиях легкой атлетикой. Игры с бегом	2	
	Проведение подвижной игры с элементами л/а	2	
Раздел 8. Гимнастика		12	
Тема 36. Общеразвивающие упражнения с предметами	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04, ОК 08
	Выполнение ОРУ с обручами, со скакалкой. Выполнение упражнений для профилактики нарушений осанки	2	
Тема 37. Оздоровительная гимнастика	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04, ОК 08
	Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений осанки и плоскостопия	2	
Тема 38. Базовая аэробика	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04, ОК 08
	Освоение комплексов базовой аэробики, основных шагов, дыхательной гимнастики	2	
Тема 39. Танцевальная аэробика	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04, ОК 08
	Освоение комплексов танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики	2	

Тема 40. Степ аэробика	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04, ОК 08
	Освоение комплексов степ аэробики, основных шагов	2	
Тема 41. Фитбол аэробика	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04, ОК 08
	Освоение комплексов фитбол аэробики, развитие физических качеств	2	
Самостоятельная работа Подготовка в сдаче контрольных нормативов		12	ОК 08
Промежуточная аттестация (зачет)		2	
Всего		160	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

учебная аудитория, оснащенная учебной мебелью (столы аудиторные, стулья, меловая доска), интерактивной системой со встроенным ультракороткофокусным проектором, беспроводным доступом к сети Интернет;

спортивный зал, оснащенный гимнастическими скамьями, стенкой гимнастической, матами гимнастическими, скакалками, ковриками гимнастическими, обручами металлическими, ковриками массажными, мячами баскетбольными, мячами волейбольными, стойками волейбольными, сеткой волейбольной, насосом;

тренажерный зал, оснащенный гантелями, степами, гимнастическими скамьями, скакалками, помостами тяжелоатлетическими, спортивными силовыми и кардиотренажерами, штангами тяжелоатлетическими, тумбочкой для магнезий, тренажером для тренировок: мышц ног, рук, шеи, живота, спины, груди, брусьями, перекладиной.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации располагает печатными и электронными образовательными и информационными ресурсами, рекомендованными для использования в образовательном процессе, в объеме и количестве, отвечающими требованиям федерального государственного образовательного стандарта по специальности.

3.2.1. Основные печатные и (или) электронные издания

1. Физическая культура и спорт студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.]. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2020. — 115 с. — Текст : электронный.

2. Листкова М. Л., Сидоров Л. К. Физическое воспитание студенческой молодежи: учебное пособие / М. Л. Листкова, Л. К. Сидоров. – Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2021. – ISBN 978-5-94472-069-6. – Текст: электронный.

3.2.2. Дополнительные источники

1. Краснов, С. В. Легкая атлетика : методические указания / С. В. Краснов, Д. А. Аксенов. — Самара : СамГАУ, 2022. — 36 с. — Текст : электронный.

2. Безбородов, А. А. Физическая культура: практические занятия по баскетболу / А. А. Безбородов, С. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 112 с. — ISBN 978-5-507-45206-4. — Текст : электронный.

3. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 56 с. — ISBN 978-5-507-46039-7. — Текст : электронный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение дисциплины заканчивается зачетом.

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p>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 для специальности; средства восстановления, профилактики перенапряжения</p>	<p>Обучающийся демонстрирует знание роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; знает основы ЗОЖ, формы и содержание физических упражнений; знает основные факторы риска труда воспитателя, характеризует физическую культуру как форму самовыражения личности; значимость физической культуры в профессиональной деятельности; знает средства восстановления, профилактики перенапряжения</p>	<p>практические занятия, устный опрос, зачет</p>
<p>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</p>	<p>Обучающийся использует содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использует их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>	<p>практические занятия, устный опрос, зачет</p>