Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Куижева Саида Казбековна
Должность: Ректор
Дата подписания: 28.09.2024 12:55:11
Уникальный программный ключ:
71183e1134ef9cfa69b206d480271b3c1a975e6f

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Майкопский государственный технологический университет»

политехнический колледж
предметная (цикловая) комиссия физическ
ой культуры, спорта и ОБЖ

УТВЕРЖДАЮ
Директор
политехнического колледжа
ФГБОУ ВО «МГТУ»
З.А. Хутыз
«26» 06 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины СГЦ.04 Физическая культура

Наименование специальности 40.02.04 Юриспруденция

Квалификация выпускника юрист

Форма обучения очная

Майкоп – 2024

Рабочая программа составлена на основе ФГОС СПО и учебного плана МГТУ по специальности 40.02.04 Юриспруденция

Составитель рабочей программы:

преподаватель первой категории



А.Н.Манченко
И.О. Фамилия

Рабочая программа утверждена на заседании предметной (цикловой) комиссии физической культуры, спорта и ОБЖ

Председатель предметной (цикловой) комиссии

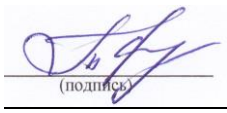
26. 05. 2024 г.



А.Н.Манченко
И.О. Фамилия

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по учебно–методической работе



Ф.А.Топольян
И.О. Фамилия

26. 05. 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

		Стр.
1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	32
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	34
5.	АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	36
6.	ЛИСТ ВНЕСЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ	38

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГЦ.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура
является частью программы политехнического колледжа ФГБОУ ВО «МГТУ» в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 40.02.04 Юриспруденция

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина входит в обязательную часть общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

В результате изучения учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура
обучающийся должен:

У1-- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
З1-- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
З2-- основы здорового образа жизни.

1.4. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
- ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
- ОК 10 Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.

1.5. Количество часов на освоение программы:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося – 244 часа, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 122часа;
- самостоятельной работы обучающегося – 122 часа;

2.1 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГЦ.04 Физическая культура

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	**Кол-во часов (всего)**	**Семестры**			
		III	**IV**	**V**	**VI**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	**122**	**34**	**44**	**24**	**20**
в том числе					
теоретические занятия (Л)					
практические занятия (ПЗ)	114	**34**	**44**	**24**	**20**
Самостоятельная работа обучающихся (СРС) (всего)	**122**	**34**	**44**	**24**	**20**
Форма промежуточной аттестации: зачет в 3, 4, 5, дифференцированный зачет в 6семестре	**8**	**2**	**2**	**2**	**2**
Общая трудоемкость	**244**	**68**	**88**	**48**	**40**

2.2. Тематический план учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура

№ п/п	Шифр и № занятия	Наименование тем	Макс. учебная нагрузка на студента, час.	Количество часов		
				Теоретические занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа обучающихся
2 курс, 3 семестр						
Раздел 1. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры						
1	ПЗ 1	. Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	6		2	4
2	ПЗ 2	Компоненты физической культуры. Составление комплекса физических упражнений для утренней гимнастики	6		2	4
Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки						
3	ПЗ 3	Легкая атлетика. Отработка техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта	4		2	2
4	ПЗ 4	Легкая атлетика. Отработка техники метания гранаты весом 700 г (юноши) 500г девушки.	2		2	
5	ПЗ 5	Легкая атлетика Отработка техники бега на средние дистанции. Бег с высокого старта и стартовый разбег,	4		2	2
6	ПЗ 6	Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги. Кроссовая подготовка.	4		2	2
7	ПЗ 7	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности 3 км – юноши, 2 км –	4		2	2

		девушки без учета времени.				
8	ПЗ 8	Волейбол. Отработка техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками	4		2	2
9	ПЗ 9	Волейбол. Отработка прямой нижней и прямой верхней подачи мяча.	4		2	2
10	ПЗ 10	Волейбол. Отработка сочетаний передач мяча, Отработка нападающего удара	4		2	2
11	ПЗ 11	Волейбол Учебная игра. Разбор правил и результатов игры	4		2	2
12	ПЗ 12	Баскетбол. Отработка техники перемещения по площадке в стойке баскетболиста. Совершенствование техники ведения и владения мячом.	4		2	2
13	ПЗ 13	Баскетбол. Овладение техникой передачи мяча: с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.	4		2	
14	ПЗ 14	Баскетбол. Отработка техники броска в кольцо одной рукой. Отработка броска в кольцо одной рукой в движении.	4		2	2
15	ПЗ 15	Баскетбол. Совершенствование техники передач мяча. Разбор правил игры по баскетболу.	6		2	4
16	ПЗ 16	Баскетбол. Учебная игра. Разбор правил и итогов игры. Прием контрольных нормативов.	4		2	2
17	ПЗ 17	Зачет	2		2	
2 курс 4 семестр						
18	ПЗ 18	Баскетбол. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	4		2	2
19	ПЗ 19	Баскетбол. Отработка техники броска в кольцо	4		2	2

		одной рукой. Отработка броска в кольцо одной рукой в движении.				
20	ПЗ 20	Баскетбол. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении. Штрафной бросок, атака кольца на два шага.	4		2	2
21	ПЗ 21	Баскетбол. Учебная игра. Разбор правил и итогов игры. Прием контрольных нормативов.	6		2	4
22	ПЗ 22	Волейбол. Отработка техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча, техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	4		2	2
23	ПЗ 23	Волейбол. Техника нападающего удара. Обучение технике блокирования. Страховка у сетки.Учебная игра.	4		2	2
24	ПЗ 24	Волейбол. Обучение элемтам тактики игры в защите и нападении. Расстановка игроков.	4		2	2
25	ПЗ 25	Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры. Учебная игра. Разбор правил и итогов игры.	6		2	4
26	ПЗ 26	Волейбол Учебная игра. Разбор правил и результатов игры	4		2	2
27	ПЗ 27	.Футбол Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Правила игры.	6		2	4
28	ПЗ 28	Футбол. Совершенствование техники ведения, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	4		2	2
29	ПЗ 29	Футбол. Совершенствование ударов по мячу с места и в движении. Штрафной удар.	4		2	2
30	ПЗ 30	Футбол. Тактика и техника простых тактических комбинаций. Учебная игра.	4		2	2
31	ПЗ 31	Футбол Учебная игра. Разбор правил и	4		2	2

		результатов игры				
32	ПЗ 32	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега по дистанции, техника финиширования. Контрольный тест 100м.	4		2	2
33	ПЗ 33	Легкая атлетика. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200м.	4		2	2
34	ПЗ 34	Легкая атлетика. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м.	3		2	1
35	ПЗ 35	Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину с полного разбега. Отработка постановки стопы на брусок в сочетании с работой рук. Кроссовая подготовка.	2		2	
36	ПЗ 36	Легкая атлетика. Совершенствование техники метания гранаты. Броски с укороченного разбега. Финальное усилие. Броски на результат.	2		2	
37	ПЗ 37	Легкая атлетика. Техника эстафетного бега: старт, стартовый разбега, финиширование, передача эстафетной палочки. Эстафетный бег 4х100м.	4		2	2
38	ПЗ 38	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	4		2	2
39	ПЗ 39	Зачет	2		2	
3 курс, 5 семестр						
40	ПЗ 40	Контроль и самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями. Составление индивидуального плана физического развития.	6		2	4
41	ПЗ 41	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по дистанции	4		2	2

		финиширование.				
42	ПЗ 42	Легкая атлетика. Бег по прямой и повороту. Старт на вираже. Бег по повороту с выходом на прямую.	2		2	
43	ПЗ 43	Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину способом согнув ноги. Кросс.	4		2	2
44	ПЗ 44	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Кросс 2000м.	4		2	2
45	ПЗ 45	Волейбол Совершенствование техники игры в защите и нападении. Учебная игра.	5		2	3
46	ПЗ 46	Волейбол Совершенствование тактики игры в защите и нападении. Учебная игра.	4		2	2
47	ПЗ 47	Волейбол. Двусторонняя игра с разбором правил и результатов игры. Правила игры.	4		2	2
48	ПЗ 48	Баскетбол Совершенствование техники игры в защите и нападении. Техника штрафного броска.	4		2	2
49	ПЗ 49	Баскетбол Совершенствование тактики игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам.	4		2	2
50	ПЗ 50	Баскетбол. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры.	6		2	4
51	ПЗ 51	Зачет	2		2	
3 курс, 6 семестр						
52	ПЗ 52	Баскетбол. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	4		2	2
53	ПЗ 53	Баскетбол. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении. Штрафной бросок, атака кольца на два шага.	4		2	2

54	ПЗ 54	Баскетбол. Учебная игра. Разбор правил и итогов игры. Прием контрольных нормативов.	4		2	2
55	ПЗ 55	Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу и сверху.	4		2	2
56	ПЗ 56	Волейбол. Совершенствование техники видов нападающего удара. Техники блокирования.	4		2	2
57	ПЗ 57	Волейбол. Двусторонняя игра с разбором правил и результатов игры. Правила игры.	4		2	2
58	ПЗ 58	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега по дистанции, техника финиширования. Контрольный тест 100м.	4		2	2
59	ПЗ 59	Легкая атлетика. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200м.	4		2	2
60	ПЗ 60	Легкая атлетика. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м.	4		2	2
61	ПЗ 61	Зачет	2		2	
		ИТОГО	**244**		**122**	**122**

2.3. Содержание учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура

Наименование разделов дисциплины	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды формируемых компетенций, осваиваемых знаний и умений
	2 курс, 3 семестр		
Теоретическая часть.	**Содержание учебного материала** Влияние физической культуры на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека Физическая культура, как форма самовыражения личности через социально активную полезную деятельность Спорт – явление культурной жизни. Спорт – часть физической культуры. Современное Олимпийского движение, символика и ритуалы Олимпийских игр Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Основные факторы, определяющие ППФП: виды, условия и характер труда, режим труда и отдыха, особенности динамики работоспособности *Легкая атлетика* Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка; Правила безопасности во время занятий легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Оказание первой доврачебной помощи при травмах, переломах, растяжениях, ушибах Техника беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и		У1; З1; З2; ОК-2; ОК-3; ОК-6 ОК-10

	длинные дистанции). Бег с высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Бег 60 и 100 м, эстафетный бег 4´ 100 м,. Бег по пересеченной местности Техника метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Способы держания гранаты. Фазы метания: разбег и подготовка к броску, финальное усилие и выход из метания. Ошибки при метании и их устранение. Техника выполнения прыжков (прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»; Фазы прыжка: разбег, толчок, полет, приземление. Разбег, его длина и ритм. Прыжки с укороченного разбега, прыжки с полного разбега. *Волейбол* Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. *Баскетбол* Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		
	Практические занятия	34	
	Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	2	
	Компоненты физической культуры. Составление комплекса физических упражнений для утренней гимнастики	2	
	Легкая атлетика. Отработка техники бега на короткие дистанции с низкого и	2	

	высокого старта		
	Легкая атлетика. Отработка техники метания гранаты весом 700 г (юноши) 500г девушки.	2	
	Легкая атлетика Отработка техники бега на средние дистанции. Бег с высокого старта и стартовый разбег,	2	
	Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги. Кроссовая подготовка.	2	
	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности 3 км – юноши, 2 км – девушки без учета времени.	2	
	Волейбол. Отработка техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками	2	
	Волейбол. Отработка прямой нижней и прямой верхней подачи мяча.	2	
	Волейбол. Отработка сочетаний передач мяча, Отработка нападающего удара	2	
	Волейбол Учебная игра. Разбор правил и результатов игры	2	
	Баскетбол. Отработка техники перемещения по площадке в стойке баскетболиста. Совершенствование техники ведения и владения мячом.	2	
	Баскетбол. Овладение техникой передачи мяча: с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.	2	
	Баскетбол. Отработка техники броска в кольцо одной рукой. Отработка броска в кольцо одной рукой в движении.	2	
	Баскетбол. Совершенствование техники передач мяча. Разбор правил игры по баскетболу.	2	
	Баскетбол. Учебная игра. Разбор правил и итогов игры. Прием контрольных нормативов.	2	
	Зачет	2	
	Самостоятельная работа		
	1. Составлениеи обоснование индивидуального комплекса физических	**34**	

	упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки). 2.Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов.		
Практическая часть.			
	2курс 4 семестр		
	Содержание учебного материала *Баскетбол* Совершенствование техники игры. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват; приемы, применяемые против броска – накрывание. Совершенствование тактики игры. Тактика нападения, тактика защиты. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцом. Правила игры. Техника безопасности игры. Учебная игра: игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре. *Волейбол* Совершенствование техники игры. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Совершенствование тактики игры: блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Учебная игра:		У1; З1; З2; ОК-2; ОК-3; ОК-6

	игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху,подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе. *Футбол* (*для юношей*) Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. *Легкая атлетика* Кроссовая подготовка; Совершенствование техники бега по пересеченной местности, бег в гору и под уклон. Беговая выносливость. Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.); высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4х100 м, 4х400м. Совершенствование техники бега на средние дистанции: бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Выполнение контрольных нормативов		
	Практические занятия	**44**	
	1.Баскетбол. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2	

	2.Баскетбол. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении. Штрафной бросок, атака кольца на два шага.	2	
	3.Баскетбол. Учебная игра. Разбор правил и итогов игры. Прием контрольных нормативов.	2	
	4.Волейбол. Отработка техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча, техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	2	
	5.Баскетбол. Учебная игра. Разбор правил и итогов игры. Прием контрольных нормативов.	2	
	6.Волейбол. Техника нападающего удара. Обучение технике блокирования. Страховка у сетки. Учеб-ная игра.	2	
	7.Волейбол. Обучение элементам тактики игры в защите и нападении. Расстановка игроков.	2	
	8.Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры. Учебная игра. Разбор правил и итогов игры.	2	
	9. Волейбол Учебная игра. Разбор правил и результатов игры	2	
	10.Футбол Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Правила игры.	2	
	11.Футбол. Совершенствование техники ведения, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2	
	12.Футбол. Совершенствование ударов по мячу с места и в движении. Штрафной удар.	2	
	13.Футбол. Тактика и техника простых тактических комбинаций. Учебная игра.	2	
	14.Футбол Учебная игра. Разбор правил и результатов игры		
	15.Легкая атлетика. Совершенствование техники бега по дистанции, техника финиширования. Контрольный тест 100м.	2	
	16.Легкая атлетика. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200м.	2	
	17.Легкая атлетика. Совершенствование техники высокого старта, стартового	2	

	разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м.		
	18.Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину с полного разбега. Отработка постановки стопы на брусок в сочетании с работой рук. Кроссовая подготовка.	2	
	19.Легкая атлетика. Совершенствование техники метания гранаты. Броски с укороченного разбега. Финальное усилие. Броски на результат.	2	
	20Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2	
	21.Легкая атлетика. Совершенствование техники бега по пересеченной местности.	2	
	21Зачет.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся *Подготовка докладов и сообщений на темы:* 1.Студенческий спорт. Его организационные особенности.. 2.Современные популярные системы физических упражнений. 3.Пути достижений физической, технической, тактической и психологической подготовленности. Режим труда и отдыха при занятиях физическими упражнениями. Изучение правил игры волейбол, баскетбол. Элементы судейства в игровых видах спорта. Правила техники безопасности при занятиях. Владение арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.	**44**	
	3курс 5 семестр		
	Содержание учебного материала Составление индивидуальных комплексов физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма, физической подготовки		

	Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья Коррекция и развитие физических качеств в практической деятельности и повседневной жизни Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели. Ознакомление с дневником самоконтроля. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль		У1; З1; З2; ОК-2; ОК-3; ОК-6 ОК-10
	Практические занятия	2	
	1.Контроль и самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями. Составление индивидуального плана физического развития.	2	
Теоретическая часть.	**Самостоятельная работа обучающихся** *Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий.* 1. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий. 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. 4. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Составление индивидуальных упражнений для самостоятельных занятий физическими упражнениями. Гигиена физических упражнений. Правильное питание при занятиях спортом. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа.Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений или системе физических упражнений	2	
	Содержание учебного материала *Легкая атлетика*		

Практическая часть	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка; Правила безопасности во время занятий легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Оказание первой доврачебной помощи при травмах, переломах, растяжениях, ушибах Техника беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции). Бег с высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Бег 60 и 100 м, эстафетный бег 4´ 100 м,. Бег по пересеченной местности Техника метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Способы держания гранаты. Фазы метания: разбег и подготовка к броску, финальное усилие и выход из метания. Ошибки при метании и их устранение. Техника выполнения прыжков (прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»; Фазы прыжка: разбег, толчок, полет, приземление. Разбег, его длина и ритм. Прыжки с укороченного разбега, прыжки с полного разбега. *Волейбол* Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. *Баскетбол* Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), приемы техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по прави-		У1; З1; З2; ОК-2; ОК-3; ОК-6 ОК-10

	лам.		
	Практические занятия	2	
	1.Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по дистанции финиширование.	2	
	2.Легкая атлетика. Бег по прямой и повороту. Старт на вираже. Бег по повороту с выходом на прямую.	2	
	3.Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину способом согнув ноги. Кросс.	2	
	4.Легкая атлетика. Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Кросс 2000м.	2	
	5.Волейбол Совершенствование техники игры в защите и нападении. Учебная игра.	2	
	6.Волейбол Совершенствование тактики игры в защите и нападении. Учебная игра.	2	
	7.Волейбол. Двусторонняя игра с разбором правил и результатов игры. Правила игры.	2	
	8.Баскетбол Совершенствование техники игры в защите и нападении. Техника штрафного броска.	2	
	9.Баскетбол Совершенствование тактики игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам.	2	
	10.Баскетбол. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры.	2	
	11.Зачет	2	
	Самостоятельная работа	**22**	
	Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий. 1. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показаниям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания. 2. Использование методов стандартов, антропометрических индексов,		

	функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма. 2. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля. Изучение правил игры волейбол, баскетбол, футбол. Элементы судейства в игровых видах спорта. Правила техники безопасности при занятиях. Общеразвивающие упражнения; Комплексы упражнений на отдельные группы мышц; Владение арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения. Занятия ФК вовне учебного времени, самостоятельно или в спортивных секциях. Освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО)		
	3 курс, 6 семестр		
Практическая часть.	**Содержание учебного материала** *Баскетбол* Совершенствование техники игры. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват; приемы, применяемые против броска – накрывание. Совершенствование тактики игры. Тактика нападения, тактика защиты. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок		У1; З1; З2; ОК-2; ОК-3; ОК-6 ОК-10

	мяча с места под кольцом. Правила игры. Техника безопасности игры. Учебная игра: игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре. *Волейбол* Совершенствование техники игры. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Совершенствование тактики игры: блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Учебная игра: игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху, подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе. *Легкая атлетика* Кроссовая подготовка; Совершенствование техники бега по пересеченной местности, бег в гору и под уклон. Беговая выносливость. Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.); высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4х100 м, 4х400м. Совершенствование техники бега на средние дистанции: бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Выполнение		

	контрольных нормативов		
	Практические занятия	**20**	
	1.Баскетбол. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2	
	2.Баскетбол. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении. Штрафной бросок, атака кольца на два шага.	2	
	3.Баскетбол. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры.	2	
	4.Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу и сверху.	2	
	5.Волейбол. Совершенствование техники видов нападающего удара. Техники блокирования.	2	
	6.Волейбол. Двусторонняя игра с разбором правил и результатов игры. Правила игры.	2	
	7.Легкая атлетика. Совершенствование техники бега по дистанции, техника финиширования. Контрольный тест 100м.	2	
	8.Легкая атлетика. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200м.	2	
	9.Легкая атлетика. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м.	2	
	Самостоятельная работа **Подготовка докладов и сообщений на темы:** 1. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период. 2. Типы изменений умственной работоспособности студента. 3.Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни. 4. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.	**20**	

	Занятия ФК вовне учебного времени, самостоятельно или в спортивных секциях. Освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО)		
Промежуточная аттестация	**Дифференцированный зачет**	2	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1.– ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2.-- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГЦ.04 Физическая культура

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, спортивного инвентаря, спортивного оборудования.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

Для реализации программы дисциплины имеется в наличии спортивный зал, открытый стадион широкого профиля, тренажерный зал.

Оборудование спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; маты гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, кг, секундомеры, весы напольные, приборы для измерения давления и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные,

защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50,55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

- тренажерный зал;

- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, мини-футболом.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий основной и дополнительной литературы, Интернет-ресурсов

Основные источники:

1. Кузнецов, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. - Москва: КноРус, 2020. - 256 с. - ЭБС «BOOK.RU» - Режим доступа: https://book.ru/book/932718

2. Виленский, М.Я. Физическая культура. [Электронный ресурс]: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - Москва: КноРус, 2020. - 214 с. - ЭБС «BOOK.RU» - Режим доступа: https://www.book.ru/book/932719

3. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум / А.Б. Муллер [и др.]. - Москва: Юрайт, 2020. - 424 с. - ЭБС «Юрайт» - Режим доступа: http://www.biblio-online.ru/bcode/448769

4. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. - Москва: Юрайт, 2020. - 493 с. - ЭБС «Юрайт» - Режим доступа: http://www.biblio-online.ru/bcode/448586

Дополнительные источники:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 320 с. - ЭБС «Академия» - Режим доступа: https://academia-moscow.ru/reader/?id=366974 (для авториз. пользователей)

Интернет-ресурсы (при наличии):

1. http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject%5b%5d=38
2. http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html

3.3. Примерные темы курсовых проектов (работ)

Курсовой проект (работа) учебным планом не предусмотрен(а).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
У1-- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	. Умение выполнять различные физические упражнения, использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал курса, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами и вопросами, не затрудняется с ответами при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятые решения, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач; оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал курса, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения; оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических задач; оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно Демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх; Владеет техниками выполнения	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов Наблюдение за деятельностью в процессе освоения программы дисциплины студента и оценка достижения результата через: -активное участие в ходе занятия; - устный и письменный опрос; - задания для самостоятельной работы; - выполнение творческой работы.

	двигательных действий; Выполняет тактико-технические действия в игре; Выполняет требуемые элементы; Применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Использует средства профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	
З1-- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З2-- основы здорового образа жизни.	Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал курса, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами и вопросами, не затрудняется с ответами при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятые решения, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач; оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал курса, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения; оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических задач; оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно.	Наблюдение за деятельностью в процессе освоения программы дисциплины студента и оценка достижения результата через: -активное участие в ходе занятия; - устный и письменный опрос; - задания для самостоятельной работы; - выполнение творческой работы.

5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Адаптация рабочей программы дисциплины СГЦ.04 Физическая культура

прово-дится при реализации адаптивной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 40.02.04 Юриспруденция в целях обеспечения права инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на получение профессионального образования, создания необходимых для получения среднего профессионального образования условий, а также обеспечения достижения обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья результатов формирования практического опыта.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) форма проведения практических занятий по физической культуре устанавливается с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Организация учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья начинается с организации врачебного контроля, врачебно-педагогического наблюдения и самоконтроля студентов.

Профилактические медицинские осмотры студентов с ограниченными возможностями здоровья осуществляются в рамках ежегодных профилактических медицинских осмотров студентов первого, второго и третьего курсов в соответствии с утвержденными учебными планами и графиками осмотров.

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья осуществляется динамическое врачебное наблюдение за их состоянием здоровья с периодичностью осмотров не менее двух раз в течение года.

Студенты, не прошедшие медицинское обследование и не получившим допуск к практическим учебным занятиям по дисциплине «Физическая культура» не допускаются.

Программа дисциплины «Физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями предполагает решение комплекса педагогических задач по реализации следующих направлений работы:

• проведение занятий по физической культуре для студентов с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов, с учетом индивидуальных особенностей студентов и образовательных потребностей в области физической культуры;

• разработку индивидуальных программ физической реабилитации в зависимости от нозологии и индивидуальных особенностей студента с ограниченными возможностями здоровья; разработку и реализацию физкультурных образовательно-реабилитационных технологий, обеспечивающих выполнение индивидуальной программы реабилитации;

• разработку и реализацию методик, направленных на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы; обучение новым способам и видам двигательной деятельности; развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента;

• обеспечение психолого-педагогической помощи студентам с отклонениями в состоянии здоровья, использование на занятиях методик психоэмоциональной разгрузки и саморегуляции, формирование позитивного психоэмоционального настроя;

• проведение спортивно-массовых мероприятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья по различным видам адаптивного спорта, формирование навыков судейства;

• организацию дополнительных (внеурочных) и секционных занятий физическими упражнениями для поддержания (повышения) уровня физической подготовленности студентов с ограниченными возможностями с целью увеличению объема их двигательной активности и социальной адаптации в студенческой среде;

• привлечение студентов к занятиям адаптивным спортом; подготовку студентов с ограниченными возможностями здоровья для участия в соревнованиях; систематизацию информации о существующих в городе спортивных командах для инвалидов и привлечение студентов-инвалидов к спортивной деятельности в этих командах (в соответствии с заболеванием) как в качестве участников, так и в качестве болельщиков.

-формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом на основе полученный теоретических и практических знаний.

-овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в адаптивной физической культуре и адаптивном спорте;

-приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональн возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

На каждом занятии физической культуры применяются элементы технологии уровневой дифференциации: Цель использования технологии создание условий для личностного развития студента с ОВЗ, независимо от его индивидуальных способностей и особенностей. Найти оптимальный уровень физической активности для каждого студента, на занятии студентам дается задание с учетом уровня их физической подготовки и физического развития; при оценивании учитывается не только достигнутый результат, но и динамика изменений физической подготовленности студента с ОВЗ;

В учебном процессе при реализации компетентностного подхода используются активные и интерактивные формы проведения занятий: на основе следующих методов: «обучающийся в роли преподавателя», «каждый учит каждого», «интеллектуальная разминка», «разыгрывание ситуаций в ролях», «задания по поиску и обработки информации».

В процессе освоения дисциплин студенты с ОВЗ по заданию преподавателя осуществляют внеаудиторную самостоятельную работу. Организация самостоятельной работы студентов осуществляется с использованием интернет- технологий. Задания для самостоятельной работы направлены на поиск студентами информации и обработку информации:

написание реферата; подготовка к собеседованию.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения.

Применяемые при реализации рабочей программы дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» формы и методы контроля проводятся с учетом ограничения здоровья обучающихся.

Целью текущего контроля является своевременное выявление затруднений и отставания обучающегося с ограниченными возможностями здоровья и внесение коррективов в учебную деятельность.

Форма промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

При проведении промежуточной аттестации обучающемуся с ограниченными возможностями здоровья предоставляется время на подготовку к ответу, увеличенное не более чем в три раза установленного для подготовки к ответу обучающемуся, не имеющим ограничений в состоянии здоровья.

6. ЛИСТ ВНЕСЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ

Дополнения и изменения в рабочей программе

за 2020/2021 учебный год

В рабочую программу СГЦ.04 Физическая культура

по специальности 40.02.04 Юриспруденция

вносятся следующие дополнения и изменения: