Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Куижева Саида Казбековна
Должность: Ректор
Дата подписания: 03.09.2025 21:07:30
Уникальный программный ключ:
71183e1134ef9cfa69b206d480271b3c1a975e6f

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Политехнический колледж филиала федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Майкопский государственный технологический университет» в поселке Яблоновском

Предметная (цикловая) комиссия естественнонаучных и технических дисциплин

УТВЕРЖДАЮ:
Врио директора филиала МГТУ
в поселке Яблоновском
_____ А.А. Схаляхов
«28» мая 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины СГЦ.04 Физическая культура

Наименование специальности 40.02.04 Юриспруденция

Квалификация выпускника юрист

Форма обучения очная (на базе основного общего образования)

Яблоновский, 2025

Рабочая программа составлена на основе ФГОС СПО и учебного плана филиала МГТУ в поселке Яблоновском по специальности 40.02.04 Юриспруденция

Составитель рабочей программы:

преподаватель _____ (подпись) А.И. Ахиджак (И.О. Фамилия)

Рабочая программа утверждена на заседании предметной (цикловой) комиссии естественнонаучных и технических дисциплин

Председатель предметной
(цикловой) комиссии

«28» мая 2025 г. _____ (подпись) А.Г. Дияб (И.О. Фамилия)

СОГЛАСОВАНО:

Зам. дир. по СПО филиала МГТУ
в поселке Яблоновском
«28» мая 2025 г. _____ (подпись) З.Х Тляшок (И.О.Фамилия)

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО РЕАЛИЗАЦИЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3.КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	18
4.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ ПО РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21
6. ЛИСТ ВНЕСЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ	22

1.ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГЦ.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура является составной частью основной профессиональной образовательной программы филиала МГТУ в поселке Яблоновском в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 40.02.04Юриспруденция.

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина СГЦ.04 Физическая культура входит в социально-гуманитарный цикл.

1.3 Цели дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Освоение дисциплины ориентировано на достижение следующих целей:

– развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

– формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно- оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

– овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

– овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

– освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентации;

– приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

знать:

З1-роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2 - основы здорового образа жизни;

З3 - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;

З4 - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

уметь:

У1-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2 - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

У3 - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;

У4 - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

– уметь определить уровень собственного здоровья по тестам;

– уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики;

– овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых;

– уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления;

– уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа;

– овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов;

– повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и подготовка);

– овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений;

– знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности;

– уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции;

– уметь выполнять упражнения:

– сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);

– подтягивание на перекладине (юноши);

– поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);

– прыжки в длину с места;

– бег 100 м;

– бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);

– тест Купера — 12-минутное передвижение.

Образовательная и воспитательная деятельность направлена на формирование у обучающихся следующих компетенций:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.5. Количество часов на освоение программы:

- максимальная учебная нагрузка обучающегося – 122 часа, в том числе:
- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 122 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО РЕАЛИЗАЦИЙ УЧЕЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ<u>СГЦ.04 Физическая культура</u>

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Количество часов (всего)**	**Семестры**			
		3	**4**	**5**	**6**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	**122**	**32**	**38**	**30**	**22**
в том числе:					
теоретические занятия (Л)	-	-	-	-	-
практическая работа (ПР)	122	32	38	30	22
Самостоятельная работа обучающихся (СРС) (всего)	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**
Формой промежуточной аттестации является		**Зачет**	**Зачет**	**Зачет**	**Зачет с оценкой**
Общая трудоемкость	**122**	32	38	30	22

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	Практическая работа	Самостоятельная работа обучающихся
2 курс, 3 семестр						
Раздел 1. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры						
1	ПР 1	Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	2	-	2	-
2	ПР 2	Компоненты физической культуры. Составление комплекса физических упражнений для утренней гимнастики	2	-	2	-
Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки						
3	ПР 3	Легкая атлетика. Отработка техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта	2	-	2	-
4	ПР 4	Легкая атлетика. Отработка техники метания гранаты весом 700 г (юноши) 500г девушки.	2	-	2	-
5	ПР 5	Легкая атлетика Отработка техники бега на средние дистанции. Бег с высокого старта и стартовый разбег,	2	-	2	-
6	ПР 6	Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги. Кроссовая подготовка.	2	-	2	-
7	ПР 7	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег по	2	-	2	-

		пересеченной местности 3 км – юноши, 2 км – девушки без учета времени.				
8	ПР 8	Волейбол. Отработка техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками	2	-	2	-
9	ПР 9	Волейбол. Отработка прямой нижней и прямой верхней подачи мяча.	2	-	2	-
10	ПР 10	Волейбол. Отработка сочетаний передач мяча. Отработка нападающего удара	2	-	2	-
11	ПР 11	Волейбол Учебная игра. Разбор правил и результатов игры	2	-	2	-
12	ПР 12	Баскетбол. Отработка техники перемещения по площадке в стойке баскетболиста. Совершенствование техники ведения и владения мячом.	2	-	2	-
13	ПР 13	Баскетбол. Овладение техникой передачи мяча: с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.	2	-	2	-
14	ПР 14	Баскетбол. Отработка техники броска в кольцо одной рукой. Отработка броска в кольцо одной рукой в движении.	2	-	2	-
15	ПР 15	Баскетбол. Совершенствование техники передач мяча. Разбор правил игры по баскетболу.	2	-	2	-
16	ПР 16	Зачет	2	-	2	-
Итого в 3 семестре			**32**	**-**	**32**	**-**
2 курс, 4 семестр						
17	ПР 17	Баскетбол. Учебная игра. Разбор правил и итогов игры. Прием контрольных нормативов.	2	-	2	-
18	ПР 18	Баскетбол. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2	-	2	-
19	ПР 19	Баскетбол. Отработка техники броска в кольцо одной рукой. Отработка броска в кольцо одной	2	-	2	-

		рукой в движении.				
20	ПР 20	Баскетбол. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении. Штрафной бросок, атака кольца на два шага.	2	-	2	-
21	ПР 21	Баскетбол. Учебная игра. Разбор правил и итогов игры. Прием контрольных нормативов.	2	-	2	-
22	ПР 22	Волейбол. Отработка техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча, техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	2	-	2	-
23	ПР 23	Волейбол. Техника нападающего удара. Обучение технике блокирования. Страховка у сетки. Учебная игра.	2	-	2	-
24	ПР 24	Волейбол. Обучение элементам тактики игры в защите и нападении. Расстановка игроков.	2	-	2	-
25	ПР 25	Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры. Учебная игра. Разбор правил и итогов игры.	2	-	2	-
26	ПР 26	Волейбол. Учебная игра. Разбор правил и результатов игры	2	-	2	-
27	ПР 27	Футбол. Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Правила игры.	2	-	2	-
28	ПР 28	Футбол. Совершенствование техники ведения, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2	-	2	-
29	ПР 29	Футбол. Совершенствование ударов по мячу с места и в движении. Штрафной удар.	2	-	2	-
30	ПР 30	Футбол. Тактика и техника простых тактических комбинаций. Учебная игра.	2	-	2	-
31	ПР 31	Футбол. Учебная игра. Разбор правил и результатов игры	2	-	2	-
32	ПР 32	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега по дистанции, техника финиширования.	2	-	2	-

		Контрольный тест 100м.				
33	ПР 33	Легкая атлетика. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200м.	2	-	2	-
34	ПР 34	Легкая атлетика. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000 м.	2	-	2	-
35	ПР 35	Зачет	2	-	2	-
Итого			**38**	**-**	**38**	**-**
		3 курс, 5 семестр				
36	ПР 36	Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину с полного разбега. Отработка постановки стопы на брусок в сочетании с работой рук. Кроссовая подготовка.	2	-	2	-
37	ПР 37	Легкая атлетика. Совершенствование техники метания гранаты. Броски с укороченного разбега. Финальное усилие. Броски на результат.	2	-	2	-
38	ПР 38	Легкая атлетика. Техника эстафетного бега: старт, стартовый разбега, финиширование, передача эстафетной палочки. Эстафетный бег 4х100.м.	2	-	2	-
39	ПР 39	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	2	-	2	-
40	ПР 40	Контроль и самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями. Составление индивидуального плана физического развития.	2	-	2	-
41	ПР 41	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по дистанции, финиширование.	2	-	2	-
42	ПР 42	Легкая атлетика. Бег по прямой и повороту. Старт на вираже. Бег по повороту с выходом на	2	-	2	-

		прямую.				
43	ПР 43	Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину способом согнув ноги. Кросс.	2	-	2	-
44	ПР 44	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Кросс 2000м.	2	-	2	-
45	ПР 45	Волейбол. Совершенствование техники игры в защите и нападении. Учебная игра.	2	-	2	-
46	ПР 46	Волейбол. Совершенствование тактики игры в защите и нападении. Учебная игра.	2	-	2	-
47	ПР 47	Волейбол. Двусторонняя игра с разбором правил и результатов игры. Правила игры.	2	-	2	-
48	ПР 48	Баскетбол. Совершенствование техники игры в защите и нападении. Техника штрафного броска.	2	-	2	-
49	ПР 49	Баскетбол. Совершенствование тактики игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам.	2	-	2	-
50	ПР 50	Зачет	2	-	2	-
Итого в 5 семестре			**30**	**-**	**30**	**-**
3 курс, 6 семестр						
51	ПР 51	Баскетбол. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры.	2	-	2	-
52	ПР 52	Баскетбол. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2	-	2	-
53	ПР 53	Баскетбол. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении. Штрафной бросок, атака кольца на два шага.	2	-	2	-
54	ПР 54	Баскетбол. Учебная игра. Разбор правил и итогов игры. Прием контрольных нормативов.	2	-	2	-
55	ПР 55	Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу и сверху.	2	-	2	-

56	ПР 56	Волейбол. Совершенствование техники видов нападающего удара. Техники блокирования.	2	-	2	-
57	ПР 57	Волейбол. Двусторонняя игра с разбором правил и результатов игры. Правила игры.	2	-	2	-
58	ПР 58	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега по дистанции, техника финиширования. Контрольный тест 100 м.	2	-	2	-
59	ПР 59	Легкая атлетика. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200 м.	2	-	2	-
60	ПР 60	Легкая атлетика. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000 м.	2	-	2	-
61	ПР 61	Зачет с оценкой	2	-	2	-
Итого в 6 семестре			**22**	**-**	**22**	**-**
		ИТОГО	**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
Раздел 1. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры	**Содержание учебного материала.** Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Компоненты физической культуры. Составление комплекса физических упражнений для утренней гимнастики	**4**	ОК 04, ОК 08, З1-З4, У1-У4
	Практическая работа	**4**	
	1.Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	2	
	2.Компоненты физической культуры. Составление комплекса физических упражнений для утренней гимнастики	2	
Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки	**Содержание учебного материала:** Легкая атлетика. Волейбол. Баскетбол. Футбол.Контроль и самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями. Составление индивидуального плана физического развития.	**118**	ОК 04, ОК 08, З1-З4, У1-У4
	Практическая работа	**118**	
Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры	3.Легкая атлетика. Отработка техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта	2	
	4.Легкая атлетика. Отработка техники метания гранаты весом 700 г (юноши) 500г девушки.	2	
	5.Легкая атлетика Отработка техники бега на средние дистанции. Бег с высокого старта и стартовый разбег,	2	
	6.Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом	2	

Мини футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры	«согнув ноги. Кроссовая подготовка.		
	7.Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности 3 км – юноши, 2 км – девушки без учета времени.	2	
	8.Волейбол. Отработка техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками	2	
	9.Волейбол. Отработка прямой нижней и прямой верхней подачи мяча.	2	
	10.Волейбол. Отработка сочетаний передач мяча. Отработка нападающего удара	2	
	11.Волейбол Учебная игра. Разбор правил и результатов игры	2	
	12.Баскетбол. Отработка техники перемещения по площадке в стойке баскетболиста. Совершенствование техники ведения и владения мячом.	2	
	13.Баскетбол. Овладение техникой передачи мяча: с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.	2	
	14.Баскетбол. Отработка техники броска в кольцо одной рукой. Отработка броска в кольцо одной рукой в движении.	2	
	15.Баскетбол. Совершенствование техники передач мяча. Разбор правил игры по баскетболу.	2	
	16.Зачет	2	
	17.Баскетбол. Учебная игра. Разбор правил и итогов игры. Прием контрольных нормативов.	2	
	18.Баскетбол. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2	
	19.Баскетбол. Отработка техники броска в кольцо одной рукой. Отработка броска в кольцо одной рукой в движении.	2	
	20.Баскетбол. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении. Штрафной бросок, атака кольца на два шага.	2	
	21.Баскетбол. Учебная игра. Разбор правил и итогов игры. Прием контрольных нормативов.	2	
	22.Волейбол. Отработка техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча, техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	2	

	23.Волейбол. Техника нападающего удара. Обучение технике блокирования. Страховка у сетки. Учебная игра.	2	
	24.Волейбол. Обучение элементам тактики игры в защите и нападении. Расстановка игроков.	2	
	25.Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры. Учебная игра. Разбор правил и итогов игры.	2	
	26.Волейбол. Учебная игра. Разбор правил и результатов игры	2	
	27.Футбол. Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Правила игры.	2	
	28.Футбол. Совершенствование техники ведения, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2	
	29.Футбол. Совершенствование ударов по мячу с места и в движении. Штрафной удар.	2	
	30.Футбол. Тактика и техника простых тактических комбинаций. Учебная игра.	2	
	31.Футбол. Учебная игра. Разбор правил и результатов игры	2	
	32.Легкая атлетика. Совершенствование техники бега по дистанции, техника финиширования. Контрольный тест 100м.	2	
	33.Легкая атлетика. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200м.	2	
	34.Легкая атлетика. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м.	2	
	35.Зачет	2	
	36.Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину с полного разбега. Отработка постановки стопы на брусок в сочетании с работой рук. Кроссовая подготовка.	2	
	37.Легкая атлетика. Совершенствование техники метания гранаты. Броски с укороченного разбега. Финальное усилие. Броски на результат.	2	
	38.Легкая атлетика. Техника эстафетного бега: старт, стартовый разбега, финиширование, передача эстафетной палочки. Эстафетный бег 4х100.м.	2	
	39.Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	2	
	40.Контроль и самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями. Составление индивидуального плана физического развития.	2	

	41.Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по дистанции, финиширование.	2	
	42.Легкая атлетика. Бег по прямой и повороту. Старт на вираже. Бег по повороту с выходом на прямую.	2	
	43.Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину способом согнув ноги. Кросс.	2	
	44.Легкая атлетика. Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Кросс 2000м.	2	
	45.Волейбол. Совершенствование техники игры в защите и нападении. Учебная игра.	2	
	46.Волейбол. Совершенствование тактики игры в защите и нападении. Учебная игра.	2	
	47.Волейбол. Двусторонняя игра с разбором правил и результатов игры. Правила игры.	2	
	48.Баскетбол. Совершенствование техники игры в защите и нападении. Техника штрафного броска.	2	
	49.Баскетбол. Совершенствование тактики игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам.	2	
	50.Зачет	2	
	51.Баскетбол. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры.	2	
	52.Баскетбол. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2	
	53.Баскетбол. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении. Штрафной бросок, атака кольца на два шага.	2	
	54.Баскетбол. Учебная игра. Разбор правил и итогов игры. Прием контрольных нормативов.	2	
	55.Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу и сверху.	2	
	56.Волейбол. Совершенствование техники видов нападающего удара. Техники блокирования.	2	
	57.Волейбол. Двусторонняя игра с разбором правил и результатов игры. Правила игры.	2	

	58.Легкая атлетика. Совершенствование техники бега по дистанции, техника финиширования. Контрольный тест 100м.	2	
	59.Легкая атлетика. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200м.	2	
	60.Легкая атлетика. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м.	2	
	61.Зачет с оценкой	2	
	Итого	**122**	

3. КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Модуль 6. Досуговая, творческая и социально-культурная деятельность по организации и проведению значимых событий и мероприятий

Дата, место, проведения	Название мероприятия	Форма проведения мероприятия	Ответственный	Достижения обучающихся
Ноябрь, 2025г. Политехнический колледж филиала МГТУ в поселке Яблоновском	Осенний кросс	Индивидуально-групповая	А.И. Ахиджак	Сформированность ОК 04, ОК 08
Апрель, 2026г. Политехнический колледж филиала МГТУ в поселке Яблоновском	Турнир по волейболу среди вторых курсов	Индивидуально-групповая	А.И.Ахиджак	Сформированность ОК 04, ОК 08
Октябрь, 2026г. Политехнический колледж филиала МГТУ в поселке Яблоновском	Турнир по стрит-болу среди третьих курсов	Индивидуально-групповая	А.И.Ахиджак	Сформированность ОК 04, ОК 08
Март, 2027г. Политехнический колледж филиала МГТУ в поселке Яблоновском	Турнир по мини-футболу среди третьих курсов	Индивидуально-групповая	А.И.Ахиджак	Сформированность ОК 04, ОК 08

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

4.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Наличие универсального спортивного зала, тренажерный зал, раздевалки.

Оборудование учебного кабинета:

Оборудование спортивного зала, тренажерного зала:
- мячи баскетбольные;
- кольца баскетбольные;
- щиты баскетбольные;
- сетки баскетбольные;
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- антенны волейбольные с карманами;
- мячи волейбольные;
- гири 16, 24 кг;
- скакалки;
- гимнастические маты;
- гимнастические скамейки;
- перекладины навесные;

- гимнастические снаряды;
- мячи для метаний;
- гимнастическая стенка;
- гантели (разные);
- палочки эстафетные;
-мини-футбольные мячи;
- мини-футбольные ворота;
-сетка для ворот;
- нагрудные номера.

4.2. Технические средства обучения:
- секундомеры;
- магнитофон;
- рулетка металлическая.

4.3 Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий основной и дополнительной литературы, Интернет-ресурсов

Основная литература

1. Бишаева, А. А., Физическая культура: учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. — Москва :КноРус, 2023. — 379 с. —. — URL: https://book.ru/book/949532

2. Быченков, С. В. Физическая культура: учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2024. — 122 с. —— URL: https://profspo.ru/books/77006

3. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с.— URL: https://e.lanbook.com/book/156380

Дополнительная литература

1. Виленский, М.Я. Физическая культура. [Электронный ресурс]: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - Москва: КноРус, 2024. - 214 с. - ЭБС «BOOK.RU» - Режим доступа: https://book.ru/books/951559

2. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 144 с.— URL: https://e.lanbook.com/book/333308

3. Кузнецов, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. - Москва: КноРус, 2024. - 256 с. - ЭБС «BOOK.RU» - Режим доступа: https://book.ru/books/951558

4. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, О. А. Габов [и др.]; под ред.: Овчинников В. П.. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 152 с.— URL: https://e.lanbook.com/book/284144

Интернет-ресурсы

1. Лечебная физкультура и спортивная медицина: научно-практический журнал. – Режим доступа: http://lfksport.ru/

2. Теория.Ру: научный портал. – Режим доступа: http://www.teoriya.ru

3. Паралимпийский комитет России: официальный сайт. – Режим доступа https://paralymp.ru/

4. Олимпийский комитет России: официальный сайт. - Режим доступа: https://olympic.ru/

5. Российская спортивная энциклопедия. – Режим доступа: http://www.libsport.ru

6. Спортzone территория спорта. -Режим доступа:

https://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport.
7. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – URL: http://www.minstm.gov.ru
8. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – URL: http://www.olympic.ru
9. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – URL: http://www.valeo.edu.ru
10. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – URL: http://www.teoriya.ru

4.4. Примерные темы курсовых проектов (работ)

Курсовой проект по дисциплине не предусмотрен

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ ПО РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГЦ.04 Физическая культура

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знать: З1-роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З2 - основы здорового образа жизни; З3 - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; З4 - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов
Уметь: У1-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2 - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У3 - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; У4 - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм	Выполнение комплекса упражнений. Выполнение контрольных нормативов с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма

6. ЛИСТ ВНЕСЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ

Дополнения и изменения в рабочей программе

на_____/_____ учебный год

В рабочую программуСГЦ.04 Физическая культура
по специальности 40.02.04 Юриспруденция
вносятся следующие дополнения и изменения:

Дополнения и изменения внес _____ А.И.Ахиджак
(подпись) И.О. Фамилия

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании предметной (цикловой) комиссии естественнонаучных и технических дисциплин

«____»_____20____г.

Председатель предметной
(цикловой) комиссии _____ А.Г. Дияб
(подпись) И.О. Фамилия