

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Пашнанов Эрдне Лиджиевич

Должность: И.о. директора филиала

Дата подписания: 06.08.2024 13:52:54

Уникальный программный ключ:

f29e48b9891aa9797b1ae9fac0693fa267ac161d

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение инклюзивного высшего образования

**«Российский государственный
университет социальных технологий»**

КАЛМЫЦКИЙ ФИЛИАЛ ФГБОУ ИВО «РГУ СоцТех»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
по специальности
40.02.04 Юриспруденция
квалификация – юрист

г. Элиста, 2024 г.

ОДОБРЕНА
Предметно-цикловой комиссией
Дисциплин общеобразовательного
цикла

Разработана на основе Федерального
государственного образовательного
стандарта среднего
профессионального
образования по специальности
40.02.04 Юриспруденция

протокол № 4
от « 15 » 03 2024 г.
председатель предметно-цикловой
комиссии [подпись] /А.С. Ашаева/

Одобрена научно-методическим советом

протокол № 5
от « 20 » 03 2024 г.
заместитель директора по
учебно-методической работе [подпись] /Н.С.Бамбушева/

составитель:

[подпись] Г.Ю. Бембетова, преподаватель Калмыцкого филиала
ФГБОУ ИВО «Российский государственный университет социальных
технологий»

рецензенты:

[подпись] О.П. Худаев, преподаватель Калмыцкого филиала ФГБОУ
ИВО «Российский государственный университет социальных технологий»

[подпись] Ю.М. Миндяев, высшая квалификационная категория
преподаватель: БПОУ РК «Элистинский политехнический колледж имени
Эльвартынова И.Н.»»



РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по учебной дисциплине СГ.04 Физическая культура
для специальности СПО 40.02.04 Юриспруденция,
разработанную преподавателем Калмыцкого филиала ФГБОУ ИВО «Российский
государственный университет социальных технологий»
Бембетовой Г.Ю.

Представленная рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.04 Юриспруденция.

Структура рабочей программы соответствует структуре примерных программ учебных дисциплин среднего профессионального образования на основе Федеральных государственных образовательных стандартов СПО.

В общей характеристике рабочей программы определена область применения программы, отражено место учебной дисциплины в структуре образовательной программы, раскрываются цели и планируемые результаты освоения дисциплины.

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы, предусмотренные структурой учебной дисциплины, соответствуют тематическому содержанию учебной дисциплины.

Содержание программы направлено на приобретение обучающимися знаний, умений, направленных на формирование общих и профессиональных компетенций, определенных ФГОС СПО по специальности 40.02.04 Юриспруденция и соответствует объему часов, указанному в рабочем учебном плане.

Материально-техническое обеспечение включает наличие учебного кабинета, оснащенного оборудованием и техническими средствами обучения.

Информационное обеспечение обучения содержит перечень современных учебных изданий, дополнительной литературы и интернет-ресурсов. В программе предусмотрены особенности обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины содержит результаты обучения, критерии и методы оценки.

Рабочая программа позволит студентам в достаточной мере освоить учебную дисциплину, овладеть общими и профессиональными компетенциями, необходимых для качественного освоения программы подготовки специалистов среднего звена.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» рекомендуется к применению в учебном процессе Калмыцкого филиала ФГБОУ ИВО «Российский государственный университет социальных технологий».

Рецензент



Ю.М. Миндяев, высшая квалификационная категория
преподаватель БПОУ РК «Элистинский политехнический
колледж имени Эльвартынова И.Н.»»

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по учебной дисциплине СГ.04 Физическая культура
для специальности СПО 40.02.04 Юриспруденция,
разработанную преподавателем Калмыцкого филиала ФГБОУ ИВО «Российский
государственный университет социальных технологий»
Бембетовой Г.Ю.

Представленная рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.04 Юриспруденция.

Структура рабочей программы соответствует структуре примерных программ учебных дисциплин среднего профессионального образования.

Рецензируемая рабочая программа учебной дисциплины имеет четкую структуру и включает все необходимые компоненты.

В общей характеристике рабочей программы определена область применения программы, отражено место учебной дисциплины в структуре образовательной программы, раскрываются цели и планируемые результаты освоения дисциплины.

Объем учебной дисциплины, виды учебной работы, тематический план и содержание учебной дисциплины раскрывают структуру и содержание учебной дисциплины. Указанные объем часов образовательной программы учебной дисциплины, теоретических и практических занятий, форма промежуточной аттестации соответствуют учебному плану. Виды практических работ позволяют привить обучающимся умения и навыки в овладении, изучении, усвоении и систематизации приобретаемых знаний в процессе обучения, обеспечить высокий уровень успеваемости в период обучения. В тематическом плане и содержании учебной дисциплины раскрывается последовательность изучения разделов и тем программы, показываются распределение учебных часов по разделам, темам и указываются коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы.

Условия реализации учебной дисциплины определяют требования к необходимому материально-техническому обеспечению, к оборудованию учебного кабинета и техническим средствам обучения. Информационное обеспечение обучения содержит современный перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы и интернет-ресурсов. В программе предусмотрены особенности обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины содержит результаты обучения, критерии и методы оценки.

Рецензируемая рабочая программа рекомендуется для реализации в образовательном процессе.

Рецензент



О.П.Худаев, преподаватель Калмыцкого филиала ФГБОУ
ИВО «Российский государственный университет
социальных технологий»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья специальности; средства профилактики перенапряжения
ПК 1.3. Владеть навыками подготовки юридических документов, в том числе с использованием информационных технологий.	<ul style="list-style-type: none"> - формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами вида спорта; - воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества; - развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура», удовлетворение 	<ul style="list-style-type: none"> - умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения; - умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию и тактику поведения в учебной, тренировочной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, судейской практике с учётом гражданских и

	индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;	нравственных ценностей; - способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, умение ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических норм, норм информационной безопасности.
--	---	---

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	122
в т.ч. в форме практической подготовки	120
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	120
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Промежуточная аттестация	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, академических часов в практической подготовке, академических часов.	Коды компетенций, формируемых в которых способствует элемент программы
I	2	3	4
Раздел 1. Теоретический раздел.		2	
Тема 1. Физическая культура, спорт, основные понятия, история возникновения, их роль в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Содержание учебного материала 1. Физическая культура и спорт: основные понятия, функции, история возникновения, их роль в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	2	ОК 08
Тема 2. Прикладная физическая подготовка.	2. Здоровый образ жизни, профессионально-прикладная физическая подготовка. Условия профессиональной деятельности юриста и зоны риска его физического здоровья. Использование средств физической культуры для профилактики перенапряжения и профессиональных заболеваний.	2	
Раздел 2. Практический раздел.		120	
Тема 2. Прикладная гимнастика.	Содержание учебного материала	24	ОК 08

	1. Обучение общеразвивающим упражнениям, упражнениям на гибкость и расслабление.	-	
	2. Освоение упражнений со скакалкой и акробатических упражнений.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	24	
	Практическое занятие 1. Обучение общеразвивающим упражнениям, упражнениям на гибкость и расслабление.	12	
	Практическое занятие 2. Освоение упражнений со скакалкой и акробатических упражнений.	12	
Тема 3. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала	24	ОК 08
	1. Обучение беговым и прыжковым упражнениям.		
	2. Освоение техники бега с различной скоростью, и различных видов прыжков и легкоатлетических метаний.	-	
	В том числе практических и лабораторных занятий	24	
	Практическое занятие 3. Обучение беговым и прыжковым упражнениям.	12	
	Практическое занятие 4. Освоение техники бега с различной скоростью, и различных видов прыжков и легкоатлетических метаний.	12	
Тема 4. Атлетическая гимнастика.	Содержание учебного материала	22	ОК 08
	1. Обучение базовым силовым упражнениям.		
	2. Освоение комплексов упражнений для отдельных мышечных групп	-	
	В том числе практических и лабораторных занятий	22	
	Практическое занятие 7. Обучение базовым силовым упражнениям.	10	
	Практическое занятие 8. Освоение комплексов упражнений для отдельных мышечных групп	12	
Тема 5. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	50	ОК 08
	1. Обучение основам техники владения мячом в различных спортивных играх.	-	

	2. Освоение командных игровых действий в футболе, волейболе, баскетболе.	
	В том числе практических и лабораторных занятий	50
	Практическое занятие 9. Обучение основам техники владения мячом в различных спортивных играх.	26
	Практическое занятие 10. Освоение командных игровых действий в футболе, волейболе, баскетболе.	24
Промежуточная аттестация		
Всего:		122

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья специальности; средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Обучающийся формулирует собственные, правильные суждения о физической культуре в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, об основах здорового образа жизни; условиях профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья специальности; о средствах профилактики перенапряжения, понимает сущность материала, логично его излагает, используя в деятельности.</p>	<p>Тестирование, оценка результатов выполнения работы на практических занятиях</p>
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p>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</p>	<p>При выполнении практических заданий движения или отдельные их элементы выполняются в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований; обучающийся понимает сущность движения, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях. обучающийся умеет самостоятельно организовывать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. Уровень физической подготовленности обучающегося соответствует должному уровню развития физических качеств.</p>	<p>Тестирование, оценка результатов выполнения работы на практических занятиях, выполнение нормативов</p>