

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Погребная Ярослава Адольфовна
Должность: Директор
Дата подписания: 19.08.2024 14:41:24
Уникальный программный ключ:
df3b41101d3b2b77a07bf7ecfceb4c437367e6f2

**Частное образовательное учреждение
профессионального образования
«Налоговый колледж»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины**

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 40.02.04 Юриспруденция
Квалификация выпускника: юрист

Образовательная программа на базе среднего общего образования
Образовательная программа на базе основного общего образования

Формы обучения: очная/заочная

Москва 2024

Рабочая программа производственной практики разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 40.02.04 Юриспруденция, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 октября 2023 г. №798 (зарегистрировано в Минюсте России 01.12.2023 N 76207).

Составитель (автор): Погребная Я. А., к.п.н.

Рабочая программа обсуждена на заседании ЦК общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Протокол № 05 от 24 мая 2024 г.

Заместитель директора по УМР

_____ Ложникова Т.В.

(подпись, фамилия и инициалы)

24 мая 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | стр. 4 |
| 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 6 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 10 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 11 |
| 5. ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ | 22 |

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной 40.02.04 Юриспруденция.

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по специальности 40.02.04 Юриспруденция

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 06, ОК8.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие умения и знания.

| Код ПК, ОК | Умения | Знания |
|-------------------|---|---|
| ОК 06, ОК 08. | Использовать физкультурно-оздоровительную 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 профессии (специальности); Средства профилактики перенапряжения |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|--------------------|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины | 88 |
| в том числе: | |
| 3 семестр | 28 |
| теоретическое обучение | 2 |
| практические занятия | 26 |
| <i>Самостоятельная работа</i> | |
| 4 семестр | 26 |
| теоретическое обучение | 2 |
| практические занятия | 24 |
| <i>Самостоятельная работа</i> | |
| 5 семестр | 28 |
| теоретическое обучение | 0 |
| практические занятия | 20 |
| Самостоятельная работа | |
| 6 семестр | 14 |
| теоретическое обучение | 2 |
| практические занятия | 12 |
| Самостоятельная работа | |
| Промежуточная аттестация | |
| 6 семестр | Дифф.зачет |

Заочная форма обучения

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|--------------------|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины | 88 |
| в том числе: | |

| | |
|---------------------------------|------------|
| 1 семестр | 6 |
| теоретическое обучение | 2 |
| практические занятия | 4 |
| 2 семестр | 4 |
| практические занятия | 4 |
| 3 семестр | 6 |
| практические занятия | 6 |
| 4 семестр | 4 |
| практические занятия | 4 |
| 5 семестр | 6 |
| практические занятия | 6 |
| 6 семестр | 4 |
| практические занятия | 4 |
| Самостоятельная работа | 54 |
| Промежуточная аттестация | |
| 6 семестр | Дифф.зачет |

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в часах очно/заочная | Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы |
|--|---|----------------------------|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Тема 1. Легкая атлетика. | Содержание учебного материала | 34/4 | ОК4, ОК8, ЛР1-ЛР15. |
| | 1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | | |
| | 2. Правила техники безопасности при занятии физической культурой. | | |
| | 3. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. | | |
| | 4. Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м. | | |
| | 5. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). | | |
| | 6. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». | | |
| | 7. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. | | |
| | В том числе, практических занятий | | |
| | 1. Обучение технике низкого старта. | | |
| 2. Стартовый разгон. | 4/1 | | |
| 3. Бег на короткие дистанции. | 8/1 | | |
| 4. Повторить технику низкого старта. | 8/1 | | |
| 5. Техника бега по дистанции. | 8 | | |
| Тема 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и | Содержание учебного материала | 32/2 | ОК4, ОК8, ЛР1-ЛР15. |
| | 1. Общеразвивающие упражнения. | | |
| | 2. Упражнения в паре с партнером. | | |
| | 3. Упражнения с гантелями. | | |

| | | | |
|---|---|-------------|---------------------|
| гимнастических снарядов | 4. Упражнения с набивными мячами. | | |
| | 5. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). | | |
| | 6. Упражнения для коррекции зрения | | |
| | 7. Упражнения с обручем (девушки). | | |
| | В том числе, практических занятий | 32/2 | |
| | 1. Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс. | 6/1 | |
| | 2. Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс. | 6/1 | |
| | 3. Развитие силовой выносливости. | 4 | |
| | 4. Комплекс силовых упражнений. | 6 | |
| | 5. Выполнение ОРУ. | 4 | |
| | 6. Комплекс ОРУ с набивными мячами. | 6 | |
| Тема 3. Спортивные игры. | Содержание учебного материала | 32/2 | ОК4, ОК8, ЛР1-ЛР15. |
| | Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. | | |
| | Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. | | |
| | Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. | | |
| | В том числе, практических занятий | 32/2 | |
| | 1. 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. | 12/1 | |
| 2. 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, тактика нападения, тактика защиты. | 10/1 | | |

| | | | |
|---|--|-------------|---------------------|
| | 3. 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. | 10 | |
| Тема 4. Виды спорта (по выбору). | Содержание учебного материала | 32/2 | ОК4, ОК8, ЛР1-ЛР15. |
| | 1. Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. | | |
| | 2. Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений. | | |
| | 3. Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений. | 32/2 | |
| | В том числе, практических занятий | 4/1 | |
| | 1. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. | 4/1 | |
| | 2. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. | 6 | |
| | 3. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. | 6 | |
| | 4. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. | 6 | |
| | 5. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений. | 6 | |
| 6. Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины. | 6 | | |
| Тема 5. Силовая | Содержание учебного материала | 32/2 | ОК4, ОК8, ЛР1-ЛР15. |

| | | | |
|--|---|-------------|--|
| подготовка. | 1. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук. | | |
| | 2. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди. | | |
| | 3. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. | | |
| | 4. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног. | | |
| | 5. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины. | | |
| | В том числе, практических занятий | 32/2 | |
| | 1. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук. | 2/1 | |
| | 2. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди. | 4/1 | |
| | 3. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса. | 4 | |
| | 4. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног. | 4 | |
| | 5. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины. | 4 | |
| | 6. Обучение развитию общей и силовой выносливости. | 6 | |
| | 7. Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки. | 2 | |
| | 8. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений. | 4 | |
| 9. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения. | 2 | | |
| Промежуточная аттестация | 2 | | |
| Всего: | 88/88 | | |
| | | | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению;

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: специальные спортивные объекты в соответствии с п.6.1.1 Примерной программы по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Кабинет «Физической культуры», оснащенный оборудованием: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны; оборудование для силовых упражнений; оборудование для занятий аэробикой; гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

Для занятий лыжным спортом: лыжная база, учебно-тренировочные лыжни и трассы, отвечающие требованиям безопасности, лыжный инвентарь.

Техническими средствами обучения: музыкальный центр с микрофоном, электронное табло.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые ФУМО, для использования в образовательном процессе.

При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбраны два издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основных.

3.2.1 Основные источники

1. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. -2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2023. - 599 с.

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. -3-е изд., испр. - Москва: Издательство Юрайт, 2023. - 493 с.

3.2.2 Электронные источники (электронные ресурсы)

1. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт].- URL: <https://urait.ru/bcode/517442>.

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/513286>.

3. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.valeo.edu.ru>.

4. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://lfksport.ru/>.

3.2.3 Дополнительные источники

1. Щанкин А. А. Двигательная активность и здоровье человека / Щанкин А. А., Николаев В. С. – М.: Директ-Медиа, 2018. – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/183309>

2. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура 10-11 кл. - М.: Издательство «Спорт», 2019. – 236 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Контроль и критерии оценки

| Код компетенции | Результаты освоения компетенции | Критерии оценки | Методы оценки |
|---|--|--|---|
| <p style="text-align: center;">ОК 08</p> <p>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> | <p>Знать: номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации.</p> <p>Уметь: определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска</p> | <p>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;</p> <p>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;</p> | <p>Оценка результатов устного и письменного опроса. Оценка результатов тестирования</p> <p>Оценка результатов решения ситуационных задач.</p> <p>Оценка результата ответа на промежуточной аттестации</p> |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>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;</p> <p>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.</p> | |
|--|---|--|

4.2 Методика оценки сформированности компетенций

При проведении промежуточной аттестации, экзамена уровень подготовки обучающегося оценивается традиционно в пятибалльной шкале: 5 (отлично), 4 (хорошо), 3 (удовлетворительно), 2 (неудовлетворительно).

Шкала оценивания полученных в результате изучения дисциплины знаний, умений:

При проведении дифференцированного зачета в устной форме критерии оценивания следующие:

| Компетенции | Планируемые результаты обучения | Критерии оценивания результатов обучения | | | |
|--|---|---|---|---|--|
| | | 2 (неудовлетворительно) | 3 (удовлетворительно) | 4 (хорошо) | 5 (отлично) |
| <p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> | <p>Знать: номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации.</p> | <p>Не знает значительную часть материала по учебной дисциплине</p> <p>Допускает грубые ошибки в изложении теоретических вопросов, применении терминологии</p> | <p>Демонстрирует частичные знания без грубых ошибок: неполно излагает теоретические вопросы, допускает терминологические и содержательные неточности либо неточности в знании нормативных правовых актов по вопросам дисциплины</p> | <p>Знает достаточно в базовом объеме: полно и достоверно излагает теоретические вопросы, допускает терминологические и содержательные неточности либо неточности в знании нормативных правовых актов по вопросам дисциплины</p> | <p>Демонстрирует высокий уровень знаний: полно, достоверно и уверенно излагает теоретические вопросы, отсутствие терминологические ошибки, частично знает нормативные и правовые акты по вопросам дисциплины</p> |

| | | | | | |
|--|---|---|--|---|---|
| | <p>Уметь: определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска</p> | <p>Не умеет формулировать правильные ответы на вопросы промежуточной аттестации;</p> <p>Демонстрирует частичные умения, допуская грубые ошибки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - не выполняет практические и домашние задания; - имеет низкую оценку текущей работы в | <p>Демонстрирует частичные умения без грубых ошибок: - решает ситуационные задачи и выполняет все виды заданий, допуская существенные погрешности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - имеет удовлетворительную оценку текущей работы в семестре | <p>Умеет применять знания на практике в базовом объеме:</p> <ul style="list-style-type: none"> - решает ситуационные задачи и выполняет все виды заданий, допуская несущественные погрешности; - имеет хорошую оценку текущей работы в семестре | <p>Демонстрирует высокий уровень умений: - правильно решает тесты/ситуационные задачи и выполняет все виды заданий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - имеет отличную оценку текущей работы в семестре |
|--|---|---|--|---|---|

Оценка сформированности ключевых компетенций обучающихся при проведении дифференцированного зачета может проводиться при выполнении заданий в формате тестирования и по результатам ставится отметка:

- «5» - за правильное выполнение более 100-91% заданий;
- «4» - за 90-81% правильно выполненных заданий;
- «3» - за 80-61% правильно выполненных заданий;
- «2» - за 60% и менее правильно выполненных заданий.

5 ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

| Личностные результаты реализации программы воспитания | Код личностных результатов реализации программы воспитания |
|---|---|
| Осознающий себя гражданином и защитником великой страны. | ЛР 1 |
| Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций. | ЛР 2 |
| Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих. | ЛР 3 |
| Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа». | ЛР 4 |
| Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России. | ЛР 5 |
| Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях. | ЛР 6 |
| Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности. | ЛР 7 |
| Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства. | ЛР 8 |
| Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях. | ЛР 9 |
| Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой. | ЛР 10 |
| Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. | ЛР 11 |

Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

ЛР 12