

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
АЭРОКОСМИЧЕСКОГО ПРИБОРОСТРОЕНИЯ»

Факультет среднего профессионального образования



УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета СПО, к.т.н.
С.Л. Поляков
«19» июня 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура

для специальности среднего профессионального образования

40.02.04 «Юриспруденция»

<u>Объем учебного предмета, часов</u>	80
Учебные занятия, часов	80
в т.ч. лабораторно-практические занятия, часов	58

Санкт-Петербург 2024

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта по
специальности среднего профессионального образования

40.02.04

код

«Юриспруденция»

наименование специальности(ей)

а также в соответствии с Приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413
«Об утверждении федерального государственного образовательного
стандарта среднего общего образования».

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

Цикловой комиссией

специальности Право и организация

социального обеспечения

Протокол № 12 от 13.06.2024 г.

Председатель: Осипова / Осипова Е.С./

РЕКОМЕНДОВАНА

Методическим

советом факультета СПО

Протокол № 8 от 19.06.2024 г.

Председатель: Шелешнева /Шелешнева С.М./

Разработчики:

Сидоренко В.С., преподаватель высшей квалификационной категории

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТЕ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	15 15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебного предмета является составной частью программно-методического сопровождения образовательной программы (ОП) среднего профессионального образования (СПО) программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 40.02.04 «Юриспруденция».

Программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОП СПО на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

1.2. Место учебного предмета в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина «Физическая культура» является базовой дисциплиной общеобразовательного учебного цикла.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259) и примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций. — М. : Издательский центр «Академия», 2015. — 25 с.

1.3. Цели и задачи учебного предмета– требования к результатам освоения учебного предмета.

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- 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 спортивнооздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специальноприкладными 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 ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	80
в том числе:	
теоритические	22
практические занятия	58
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета во 2 семестре	

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.2.1 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ОСНОВНАЯ ГРУППА)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Введение	Содержание дисциплины. Рабочая программа. Нормативы. Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой.	1	1
Раздел 1	Легкая атлетика	20	1,2
Тема 1.1 Равномерный кросс.	Выполнение кроссов с равномерной скоростью, прыжки и прыжковые упражнения.	4	2
Тема 1.2 Короткие дистанции.	Выполнение скоростных упражнений, характеризующихся выполнением кратковременной работы максимальной мощности.	2	2
Тема 1.3 Переменный бег.	Выполнение скоростных упражнений: -повторные ускорения с ходу на различных отрезках (60-150м) -бег с низкого старта на прямой и по повороту на 60-80м -бег с низкого старта с фиксацией времени на дистанциях 10,100,200,300,400м - специальные упражнения спринтеров. Контрольное занятие- сдача нормативов. Девушки – 500м., юноши 1000м.	10	2
Тема 1.4 Эстафетный бег.	Выполнение приёмов и передачи эстафетной палочки.	4	1
Раздел 2	Общая физическая подготовка	26	1,2
Тема 2.1 ОРУ преимущественной направленности на развитие мышц ног, спины и пресса.	Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие мышц ног, спины и пресса. Используется: гимнастические скамейки, ОРУ в парах и индивидуально, упражнения со скакалкой.	8	1
Тема 2.2 ОРУ преимущественной направленности на развитие мышц плечевого пояса.	Выполнение ОРУ с гантелями, упражнения силовой направленности (подтягивания, статические упражнения).	6	1
Тема 2.3 Круговая тренировка	Выполнение ранее данных упражнений.	4	1

Тема 2.4 Упражнения с медицинболами в парах и индивидуально.	Выполнение комплекса упражнений направленных на развитие всех групп мышц и особенно на “взрывную” силу, выносливость, быстроту, ловкость. Для занятий используются мячи от 2-6 кг.	4	1
Тема 2.5 Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах.	Выполнение специальных упражнений (активные и пассивные) с постоянной увеличивающейся амплитудой.	4	2
Раздел 3	Спортивные игры. Волейбол.	14	2
Тема 3.1 Техника передач.	Изучение техники выполнения передачи (положение ног, корпуса, рук.). Отработка техники выполнения передач в упрощённых условиях.	2	2
Тема 3.2 Техника подачи.	Изучение техники подачи. Выполнение подачи в упрощённых условиях.	2	2
Тема 3.3 Нападающий удар.	Овладение техникой выполнения удара и техническими приемами, для переигрывания соперника за счёт разнообразных технических действий. Выполнение нападающего удара в различных тренировочных условиях.	4	2
Тема 3.4 Игра на блоке.	Освоение техники группового и одиночного блока, в движение и на месте. Подстраховка после блокирования.	2	2
Тема 3.5 Тактика нападения и защиты.	Обучение принимать наиболее целесообразное место для последующих технических приёмов, варьировать технические действия в зависимости от ситуации на площадке. Отработка индивидуальных, групповых и командных действий. Контрольное занятие – сдача нормативов.	4	2
Раздел 4	Спортивные игры. Баскетбол.	18	2
Тема 4.1 Стойка и передвижения.	Освоение устойчивого положения. Передвижение на площадке. Выполнение поворотов и остановки по отношению к защитнику.	2	2
Тема 4.2 Совершенствование техники передач, ведения, броска.	Обучение структуре техники передач, ведения, броска. Выполнять технических приёмов без зрительного контроля. Выполнение упражнения в различных тренировочных и игровых условиях.	4	2
Тема 4.3 Тактика нападения.	Отработка индивидуальных, групповых и командных действий.	6	2
Тема 4.4 Тактика защиты.	Отработка индивидуальных, групповых и командных действий. Контрольное занятие-сдача нормативов.	6	2
Раздел 5	Основы здорового образа жизни	2	3

Тема 5.1 Основы здорового образа жизни	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации. Физическое самовоспитание и самосовершенствование при здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	2	3
Всего:		80	

2.2.2 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (СПЕЦИАЛЬНАЯ ГРУППА)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1	Легкая атлетика	12	1
Тема 1.1 Ходьба.	Ознакомление с техникой ходьбы. Знать о применении норвежской ходьбы в лечебных целях (способности восстановления подвижности суставов), влияния на деятельность органов кровообращения, дыхания, обмена веществ. Проба Руфье-Диксона(оценка работоспособности сердца).	4	1
Тема 1.2 Переменный бег.	Ознакомление с техникой бега. Дыхание при беге. Бег в спокойном темпебег, чередуемый с ходьбой и с упражнениями. Проба «Апноэ»(на дыхание)	4	1
Тема 1.3 Метание мяча.	Ознакомление с техникой метания. Метание мяча на точность попадания, бросание и ловля набивного мяча (медбола).Знать о восстановительных функциях метания.	4	1
Раздел 2	Гимнастика	40	2
Тема 2.1 Координация и равновесие.	Упражнения на координацию и равновесие. Передвижение по уменьшенной площадке опоры на высоте до 30 см. различными способами с движением рук: на всей ступне, на носках, лицом вперед, боком или спиной вперед, повороты на 90° и 180° на месте и в движении, опускание на калено, равновесие на одной ноге, расхождение (равновесие с предметами.). Проба Ромберга.	10	2
Тема 2.2 Растяжка и гибкость.	Упражнения ЛФК разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний. Пробы определяющие степень гибкости.	10	2
Тема 2.3 Упражнения с набивными мячами.	Комплексы общеразвивающих упражнений с набивным мячом; перекатывание набивного мяча ногами стоя на месте (в парах, тройках, четверках); броски мяча снизу двумя руками в подвешенную мишень (гимнастический обруч); броски набивного мяча от правого и левого плеча в парах и тройках стоя на месте. Проба Мартине(оценка функционального состояния)	10	2
Тема 2.4 Упражнения с фитболом.	Комплексы упражнений направленные на все группы мышц и улучшение координации. Составление индивидуального комплекса упражнений с учётом своего заболевания.	10	2
Раздел 3	Спортивные игры. Волейбол.	8	1,2
Тема 3.1 Техника выполнения.	Знание техники выполнения-верхней передачи, нижней передачи, подачи	2	1
Тема 3.2 Судейские практики.	Знание правил судейства, проведение судейской практики.	6	2
Раздел 4	Спортивные игры. Баскетбол.	8	1,2

Тема 4.1 Техника выполнения.	Знание техники - ведения мяча, прием мяча (двумя руками на уровне груди, пояса) передвижение в стойке, остановки (внезапной, в два шага), повороты передачи одной и двумя руками (от груди, снизу, из-за головы, от плеча, от места, от шага), броска в корзину с близкого и среднего расстояния.	2	1
Тема 4.2 Судейские практики.	Знание правил судейства, проведение судейской практики.	6	2
Раздел 5	Спортивные игры. Бадминтон.	4	1,2
Тема 5.1 Техника выполнения.	Знание техники-держания ракетки, подачи, удары, передвижения. О владение основами бадминтона.	2	1
Тема 5.2 Судейские практики.	Знание правил судейства, проведение судейской практики.	2	2
Всего:		72	

2.2.3 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов устанавливается особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура» на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры: подвижные занятия адаптивной физической культурой в специально оборудованных спортивных, тренажерных залах и на открытом воздухе.

В процессе освоения учебной дисциплины преподаватели дисциплины «Физическая культура» контролируют выполнение обучающимися рекомендаций врачей ЛФК в соответствии с основным заболеванием обучающегося.

Для полноценного занятия лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов физической культурой установлены тренажеры общеукрепляющей направленности и фитнес - тренажеры в тренажерных залах. Всё спортивное оборудование отвечает требованиям доступности, надежности, прочности, удобства.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Учебная дисциплина реализуется в спортивном зале, на открытом стадионе широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного и тренажёрного зала в соответствии с установленным протоколом Методического совета факультета № 8 от 19.06.2024 г.:

- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);
- оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы);
- гимнастическая перекладина;
- шведская стенка;
- гимнастические маты;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические скамейки.

Спортивный инвентарь:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- гантели;
- секундомеры;
- мячи для тенниса.
- медицинболы;
- скакалки;
- штанги;
- гири.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр;
- компьютер;
- экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники: 1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. — <https://znanium.com/catalog/product/1071372> – Режим доступа: по подписке. 2. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРАМ, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. <https://znanium.com/catalog/product/927378> – Режим доступа: по подписке. 3. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527> – Режим доступа: по подписке.

Дополнительные источники:

1. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020559> – Режим доступа: по подписке.

Интернет-ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>• личностные:</p> <p>-готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</p> <p>-сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p> <p>-потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; - приобретение личного опыта творческого использования профессиональнооздоровительных средств и методов двигательной активности;</p> <p>-формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</p> <p>-готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; -способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; -способность использования системы значимых социальных и межличностных</p>	<p>-регулярное наблюдение за правильностью и эффективностью выполнения физических упражнений;</p> <p>-оценка использования методов самоконтроля за показателями здоровья (пульс, антропометрические показатели и т.д.);</p> <p>-оценка индивидуальных возможностей при занятиях физической культуры; -экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний обучающихся в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; -экспертная оценка знаний обучающихся при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных заданий;</p> <p>-экспертная оценка использования спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков</p>

отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и

--	--

физической культуре, получаемую из различных источников; -формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих

<p>профессиональную подготовку; -умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;</p> <p>•предметные:</p> <p>-умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>-владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>-владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	
--	--

Специальная группа:

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
определять уровень собственного здоровья по тестам; определять	-оценка использования методов самоконтроля за показателями здоровья

использовать индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями.	(пульс, антропометрические показатели и т.д.); -регулярное наблюдение за правильностью и эффективностью выполнения физических упражнений; -оценка индивидуальных возможностей при занятиях физической культуры.
Знания:	-экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий; -экспертная оценка использования спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков.
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	
основы здорового образа жизни;	
индивидуальные медицинские показания, особенности своего физического развития и физической подготовленности;	
основные подходы к индивидуализации занятий оздоровительной физической культурой с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности;	
основные принципы, методы и факторы регуляции нагрузки.	