

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«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 ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

для специальности среднего профессионального образования

40.02.04 «Юриспруденция»

<u>Объем дисциплины, часов</u>	144
Учебные занятия, часов	120
в т.ч. лабораторно–практические занятия, часов	120
Самостоятельная работа, часов	24

Санкт-Петербург 2024

Рабочая программа дисциплины разработана на основе ФГОС СПО по специальности среднего профессионального образования

40.02.04

код

Юриспруденция

наименование специальности(ей)

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

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

1.1. Область применения программы

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

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в социально-гуманитарный цикл (СГ.04).

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

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	<ul style="list-style-type: none">- 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.	<ul style="list-style-type: none">- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека,- основы здорового образа жизни,- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности,- средства профилактики перенапряжения.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	144
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	120
в том числе:	
лабораторные работы	
практические занятия	120
контрольные работы	
Самостоятельная работа	24
Итоговая аттестация в форме зачета в 1,2,3 семестрах и форме дифференцированного зачета в 4 семестре.	

2.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.2.1 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ОСНОВНАЯ ГРУППА)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Введение	Содержание дисциплины. Рабочая программа. Нормативы. Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой.	2	1
Раздел 1.	Легкая атлетика	21	3
Тема 1.1. Равномерный кросс	Выполнение кроссов с равномерной скоростью, прыжки и прыжковые упражнения.	6	3
Тема 1.2. Короткие дистанции	Выполнение скоростных упражнений, характеризующихся выполнением кратковременной работы максимальной мощности.	6	3
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.	4	3
Тема 1.4 Эстафетный бег	Выполнение приёмов и передачи эстафетной палочки.	5	3
Раздел 2.	Общая физическая подготовка	45	3

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.	10	3
Тема 2.2. ОРУ преимущественной направленности на развитие мышц	Выполнение ОРУ с гантелями, упражнения силовой направленности (подтягивания, статические упражнения).	8	3

плечевого пояса			
Тема 2.3. Круговая тренировка	Выполнение ранее данных упражнений.	8	3
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.	9	3
Тема 2.5. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах	Выполнение специальных упражнений (активные и пассивные) с постоянной увеличивающейся амплитудой.	10	3
Раздел 3.	Спортивные игры. Волейбол.	26	3
Тема 3.1. Техника передач	Изучение техники выполнения передачи (положение ног, корпуса, рук.). Отработка техники выполнения передач в упрощённых условиях.	5	3
Тема 3.2. Техника подач	Изучение техники подач. Выполнение подачи в упрощённых условиях.	5	3
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.	6	3

Тема 3.4 Игра на блоке	Освоение техники группового и одиночного блока, в движение и на месте. Подстраховка после блокирования.	5	3
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.	5	3
Раздел 4.	Спортивные игры. Баскетбол	26	3
Тема 4.1. Стойка и передвижения	Освоение устойчивого положения. Передвижение на площадке. Выполнение поворотов и остановки по отношению к защитнику.	2	3
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	8	3
Тема 4.3 Тактика нападения	Отработка индивидуальных, групповых и командных действий.	8	3
Тема 4.4 Тактика защиты	Отработка индивидуальных, групповых и командных действий. Контрольное занятие- сдача нормативов.	8	3
Раздел 5.	Основы здорового образа жизни	2	3
Тема 5.1. Основы здорового образа жизни	Содержание: 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

	<p><u>Самостоятельная работа:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Составление комплекса самостоятельных упражнений утренней гимнастики. 2. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. 3. Овладение приемами массажа и самомассажа. 4. Овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. 5. Освоение приемов корригирующей гимнастики для глаз. 6. Овладение приемами дыхательной гимнастики. 7. Ознакомление и занятия нетрадиционными видами спорта. 8. Изучить приемы самоконтроля при занятиях физической культурой. 9. Изучить правила игры и судейства в волейбол, футбол, баскетбол. 10. Уметь определять уровень здоровья. 11. Подготовка рефератов по физической культуре. 12. Правильное питание при занятиях физическими упражнениями. Гигиена физических упражнений. 	24	
	ВСЕГО:	144	

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 колени, 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; перекачивание 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	
Тема 5.1 Техника выполнения.	Знание техники-держания ракетки, подачи, удары, передвижения. Овладение 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 физической культурой лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, 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, тренажерном зале, на открытом стадионе широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оснащение учебных кабинетов и лабораторий установлено в соответствии с 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 рекомендуемых 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 : ИНФРА-М, 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.

Электронные ресурсы

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. - URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Официальный сайт Олимпийского комитета России. - URL: <https://olympic.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<p>Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни, условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения.</p>	<p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p>	<p>Знания: – письменный и устный опрос, – тестирование, – дифференцированный зачет. –</p> <p>Умения: – оценка результатов практических занятий, – оценка ведения календаря самонаблюдения, – зачет,</p>
<p>Умения: 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>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	<p>дифференцированный зачет.</p>