

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"><li>- использовать физкультурно оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей,</li><li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности,</li><li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека,</li><li>- основы здорового образа жизни,</li><li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности,</li><li>- средства профилактики перенапряжения.</li></ul>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

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

## 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
<b>Введение</b>	Содержание дисциплины. Рабочая программа. Нормативы. Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой.	2	1
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>21</b>	<b>3</b>
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
<b>Раздел 2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>45</b>	<b>3</b>

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
<b>Раздел 3.</b>	<b>Спортивные игры. Волейбол.</b>	<b>26</b>	<b>3</b>
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
<b>Раздел 4.</b>	<b>Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>26</b>	<b>3</b>
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
<b>Раздел 5.</b>	<b>Основы здорового образа жизни</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
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><b><u>Самостоятельная работа:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Составление комплекса самостоятельных упражнений утренней гимнастики.</li> <li>2. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.</li> <li>3. Овладение приемами массажа и самомассажа.</li> <li>4. Овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.</li> <li>5. Освоение приемов корригирующей гимнастики для глаз.</li> <li>6. Овладение приемами дыхательной гимнастики.</li> <li>7. Ознакомление и занятия нетрадиционными видами спорта.</li> <li>8. Изучить приемы самоконтроля при занятиях физической культурой.</li> <li>9. Изучить правила игры и судейства в волейбол, футбол, баскетбол.</li> <li>10. Уметь определять уровень здоровья.</li> <li>11. Подготовка рефератов по физической культуре.</li> <li>12. Правильное питание при занятиях физическими упражнениями. Гигиена физических упражнений.</li> </ol>	<b>24</b>	
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>144</b>	

## 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
<b>Раздел 1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>12</b>	<b>1</b>
<b>Тема 1.1</b> 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
<b>Тема 1.2</b> 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
<b>Тема 1.3</b> Метание мяча.	Ознакомление с техникой метания. Метание мяча на точность попадания, бросание и ловля набивного мяча (медбола).Знать о восстановительных функциях метания.	4	1
<b>Раздел 2</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>40</b>	<b>2</b>
<b>Тема 2.1</b> 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
<b>Тема 2.2</b> 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
<b>Тема 2.3</b> 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
<b>Тема 2.4</b> Упражнения с фитболом.	Комплексы упражнений направленные на все группы мышц и улучшение координации. Составление индивидуального комплекса упражнений с учётом своего заболевания.	10	2
<b>Раздел 3</b>	<b>Спортивные игры. Волейбол.</b>	<b>8</b>	<b>1,2</b>
<b>Тема 3.1</b> Техника выполнения.	Знание техники выполнения-верхней передачи, нижней передачи, подачи	2	1
<b>Тема 3.2</b> Судейские практики.	Знание правил судейства, проведение судейской практики.	6	2
<b>Раздел 4</b>	<b>Спортивные игры. Баскетбол.</b>	<b>8</b>	<b>1,2</b>

<b>Тема 4.1</b> 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
<b>Тема 4.2</b> Судейские практики.	Знание правил судейства, проведение судейской практики.	6	2
<b>Раздел 5</b>	<b>Спортивные игры. Бадминтон.</b>	<b>4</b>	
<b>Тема 5.1</b> Техника выполнения.	Знание техники-держания ракетки, подачи, удары, передвижения. Овладение основами бадминтона.	2	1
<b>Тема 5.2</b> Судейские практики.	Знание правил судейства, проведение судейской практики.	2	2
<b>Всего:</b>		<b>72</b>	

## 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, тренажёрном 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>