

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Мельный Сергей Николаевич
Должность: Директор
Дата подписания: 10.10.2024 01:41:44
Уникальный программный ключ:
03482327d605da34b7c6b81d14adbd403345a249

АНО ПО «КОЛЛЕДЖ ЭКОНОМИЧЕСКИХ МЕЖДУНАРОДНЫХ СВЯЗЕЙ»

COLLEGE OF ECONOMIC INTERNATIONAL RELATIONS

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности СПО
40.02.04 Юриспруденция

Программа предназначена для очной, очно-заочной и заочной форм обучения
на базе среднего общего образования

Москва
2024

РАССМОТРЕНА
на заседании Педагогического
совета
Протокол от 31.05.2024 № 5

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

Директор

С.Н. Малый

31.05.2024



Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 40.02.04 Юриспруденция.

Организация-разработчик: АВТОНОМНАЯ НЕКОМЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «Колледж экономических международных
связей»

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «СГ.04 Физическая культура» является обязательной частью Общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО подготовки специалистов среднего звена по специальности 40.02.04 Юриспруденция.

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

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	значение физического воспитания в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов		
	ОФО	ОЗФО	ЗФО
Объем образовательной программы	162		
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	162		
В том числе:			
Теоретическое обучение (лекции, уроки)			
Практические занятия			
Самостоятельная работа			
Курсовая работа (проект) (если предусмотрена)			
Консультации			
Промежуточная аттестация в форме	Дифференцированный зачет		

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах			Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		ОФО	ОЗФО	ЗФО	
1	2	3	4	5	6
Семестр 1		40			
Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	Содержание учебного материала	20			ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	Теория и практика физической культуры. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Социальные функции физической культуры. Физическая культура в структуре профессионального образования. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.	20			
	Самостоятельная работа				
Тема 2. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	20			ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Правила техники безопасности при занятии физической культурой. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	20			
	Самостоятельная работа				

Промежуточная аттестация		Дифференцированный зачет		
<i>2 семестр</i>		42		
Тема 3. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов	Содержание учебного материала	42		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08.
	Общеразвивающие упражнения. Упражнения в паре с партнером. Упражнения с набивными мячами. 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). Упражнения для коррекции зрения. Упражнения с обручем (девушки).	42		
	Самостоятельная работа			
Промежуточная аттестация		Дифференцированный зачет		
<i>3 семестр</i>		40		
Тема 4. Спортивные игры	Содержание учебного материала	40		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08.
	Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.	40		
	Самостоятельная работа			
Промежуточная аттестация		Дифференцированный зачет		
<i>4 семестр</i>		40		
Тема 5. Спортивная аэробика	Содержание учебного материала	20		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08.
	Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений. Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений.	20		
	Самостоятельная работа			
Тема 6.	Содержание учебного материала	20		

Силовая подготовка	Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины.	20			ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08.
	Самостоятельная работа				
Промежуточная аттестация		Дифференцированный зачет			
Всего:		162			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Спортивный зал

Для занятий физической культурой заключен договор сетевого взаимодействия с **Федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением высшего образования «Всероссийская академия внешней торговли Министерства экономического развития Российской Федерации» (далее – «Спортивно-оздоровительный центр»)**

Инфраструктура:

- раздевалки
- душевая

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- Большой зал: 36х18 м, крытый, покрытие – доска
- Малый зал: 15х6 м, крытый, покрытие – татами
- Футбольное поле: 22х44 м, покрытие – искусственное покрытие пятого поколения (ворс 5 см), современная система дренажа

Для занятий в залах и на поле:

- коврики гимнастические 22 шт.
- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина и др.), брусья – 5 шт.
- банкетки – 10 шт.
- канат
- маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), секундомеры, весы напольные, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, мячи для мини-футбола, обручи, скакалки, лента гимнастическая, ворота для минифутбола.

Доступность для лиц с ограниченными возможностями.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

3.2.1. Основные источники

1. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования/ Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1. – URL: <https://urait.ru/bcode/491233>
2. Муллер А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования/ А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. –

Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – URL: <https://urait.ru/bcode/489849>

3.2.2. Дополнительные 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, 2022. – 599 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13554-1. – URL: <https://urait.ru/bcode/495018>
2. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-10352-6. – URL: <https://urait.ru/bcode/495253>
3. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 793 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-10350-2. – URL: <https://urait.ru/bcode/495252>
4. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для среднего профессионального образования/ В. Л. Кондаков [и др.]; под редакцией В. Л. Кондакова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 149 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13332-5. – URL: <https://urait.ru/bcode/488422>
5. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования/ Д. С. Алхасов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 216 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-15307-1. – URL: <https://urait.ru/bcode/488234>
6. Пельменев В. К. История физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования/ В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 184 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13023-2. – URL: <https://urait.ru/bcode/495086>
7. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования/ А. Е. Ловягина [и др.]; под редакцией А. Е. Ловягиной. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 338 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-00690-2. – URL: <https://urait.ru/bcode/491409>

3.2.3. Интернет-ресурсы

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). – URL: <https://minsport.gov.ru/>
2. Федеральный портал «Российское образование». – URL: <https://edu.ru/>
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России. – URL: <https://olympic.ru/>
4. Электронные книги по спортивной тематике [Электронный ресурс]. – URL: <https://avidreaders.ru/genre/sport/>
5. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. – URL: <http://fkSPORT.ru/>
6. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – URL: <https://libSPORT.ru/>
7. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – URL: <http://lib.sportedu.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Знать:</p> <p>значение физического воспитания в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.</p>	<p>Регулярность посещения практических занятий</p> <p>Выполнение контрольных упражнений и тестов.</p> <p>Выполнение домашних заданий, написание рефератов. Самостоятельные работы по составлению комплексов упражнений, тренировочных занятий.</p>	<p>Экспертная оценка посещения обязательных практических занятий. Экспертное наблюдение за ходом выполнения заданий на практических занятиях. Оценка уровня общей физической подготовленности студентов (сдачи контрольных нормативов). Экспертная оценка выполнения самостоятельных работ. Оценка индивидуальных заданий, презентаций, рефератов, докладов.</p>
<p>Уметь:</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>Выполнение домашних заданий, написание рефератов. Самостоятельные работы по составлению планов, тезисов, конспектов.</p> <p>Выступления с презентациями, докладами.</p> <p>Тренировочные упражнения.</p> <p>Выполнение тестовых заданий</p>	<p>Экспертная оценка самостоятельных работ.</p> <p>Экспертная оценка выполненных практических работ. Экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы</p> <p>Оценка результатов выполнения практической работы</p> <p>Оценка тестовых заданий. Оценка индивидуальных заданий, презентаций, рефератов, докладов.</p>