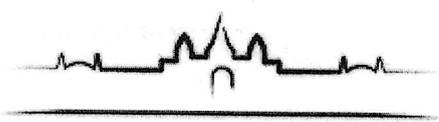


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Катрич Ольга Владимировна
Должность: директор
Дата подписания: 28.02.2024 13:31:19
Уникальный программный ключ:
cfda5e8f32dda9141ed5a8a5d0d754bre51afd91



**Автономная некоммерческая организация среднего профессионального образования
«Новосибирский городской открытый колледж»
(АНО СПО «НГОК», НГОК)**

Рассмотрено и принято
на заседании Педагогического совета
АНО СПО «НГОК»
Протокол № 3
от «25» декабря 2023 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор АНО СПО «НГОК»

О.В.Катрич
«25» декабря 2023 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

специальности
40.02.04 Юриспруденция

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта 40.02.04 Юриспруденция, утвержденного приказом Минпросвящения России № 798 от 27.10.2023

Организация-разработчик: АНО СПО «Новосибирский городской открытый колледж»

Разработчики-составители: Кульнева Ольга Владимировна, преподаватель, методист

Габидулин Олег Васильевич, преподаватель

Кузнецов Андрей Игоревич, преподаватель ВКК

Иванчиков Михаил Александрович, преподаватель ВКК

СОДЕРЖАНИЕ

1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина «Физическая культура» принадлежит к социально-гуманитарному циклу основной профессиональной образовательной программы.

1.2. Цели и задачи дисциплины- требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен уметь:**

- 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 профессии (специальности).

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен знать:**

- 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.

Реализация дисциплины направлена на формирование общих компетенций:

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.3. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 104 часов, в том числе:

по очной форме обучения:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося- 104 часов.

по заочной форме обучения:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося- 12 часов.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем учебной дисциплины (максимальный)	104
в том числе:	
Лекции, уроки	
Практические занятия	104

Вид учебной работы	Объем часов
Объем учебной дисциплины (максимальный)	104
в том числе:	
Лекции, уроки	12
Практические занятия	
Самостоятельная работа	92

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

наименование разделов и тем <i>1</i>	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа студентов <i>2</i>	Объем часов <i>2</i>
Легкая атлетика		30
Бег на короткие дистанции	Практические занятия 1.Обучение технике бега на короткие дистанции (старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование). 2.Повторение и совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта.	10
Прыжок в высоту с разбега	Практические занятия 1.Прыжковая подготовка: специальные и подводящие упражнения. Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «Перешагивание»,(подбор разбега и отталкивания, переход через планку, приземление). 2.Прыжковая подготовка: специальные и подводящие упражнения. Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «Фосбери-флоп» (подбор разбега и отталкивания, переход через планку, приземление). 3.Закрепление техники прыжка в высоту с разбега. 4.Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Тест: прыжок в высоту с разбега.	10
Эстафетный бег	Практические занятия Контрольный норматив Эстафетный бег 4×100 м. Техника передачи эстафетной палочки.	10
Гимнастика		58
. Строевые упражнения и гимнастические построения	Практические занятия Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Строй, шеренга, колонна, дистанция. Строевой и походный шаг на месте и в движении. Совершенствование техники выполнения команд «Становись», «Равняйсь», «Смирно» и «Вольно; построение в одну и две шеренги, в колонну по одному, по два. Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий.	16
Кувырки и стойки	Практические занятия Совершенствование техники выполнения кувырка вперед Совершенствование техники длинный кувырок вперед, кувырок вперед ноги врозь. Техника выполнения кувырка назад через плечо; кувырок назад. Совершенствование техники выполнения стойки на голове; стойки на руках с опорой на стену; стойки на лопатках	14
Опорный прыжок	Практические занятия Опорный прыжок. Совершенствование техники прыжка, ноги врозь через козла, коня высотой до 120 см (юн.) и до 110 см (дев.) Совершенствование техники прыжка, ноги врозь через козла, коня. Развитие прыгучести.	12
Лазание по канату	Практические работы	12

	Лазание по канату. Изучение техники выполнения лазания по канату в три приема, без учета времени. Контрольный норматив. Лазание по канату в три приема	
Виды спорта		16
Виды спорта.	Практические работы	16
	Ритмическая гимнастика. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Элементы единоборства. Дыхательная гимнастика.	
Всего:		104

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала и инвентарь:

1. гимнастические скамейки,
2. скакалки
3. обручи,
4. гимнастические палки,
5. гантели
6. доска для прессы,
7. мячи.
8. музыкальный центр,
9. ноутбук,
10. принтер,
11. секундомер,
12. рулетка,
13. калькулятор

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основная литература:

Демчук, Е. Е. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов: учебное пособие / Е. Е. Демчук, И. Ф. Межман. — Самара: ПГУТИ, 2019. — 88 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/223184> (дата обращения: 07.12.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Григорьева, И. В. Физическая культура. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО заочной формы обучения: учебное пособие / И. В. Григорьева. — Воронеж: ВГЛУ, 2021. — 112 с. — ISBN 978-5-7994-0429-1. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/225350> (дата обращения: 07.12.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Дополнительная литература:

1. Токарь, Е. В. Лечебная физическая культура: учебное пособие для СПО / Е. В. Токарь. — Саратов: Профобразование, 2021. — 76 с. — ISBN 978-5-4488-1142-5. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/105144.html>

2. Физическая культура: учебное пособие / А. Г. Наймушина, Ю. А. Петрова, О. А. Драгич, Н. Н. Рябова. — Тюмень: Тюменский индустриальный университет, 2019. — 75 с. — ISBN 978-5-9961-2006-2. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/101437.html>

Физическая культура и спорт: учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.]; под редакцией А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. — 372 с. — ISBN 978-5-8064-2668-1. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/98630.html>.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
<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 профессии (специальности).	<ul style="list-style-type: none">-сдача контрольных нормативов;-экспертная оценка практических занятий;- экспертная оценка ведение календаря самонаблюдения.
Знания:	
<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.	<ul style="list-style-type: none">-Тесты;-устный опрос- дифференцированный зачет