

26. 12. 2024г.


**Махачкала, 2024**

Рабочая программа профессионального модуля **СГЦ.04**  
**«Физическая культура»** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) **40.02.04 Юриспруденция**

Организация-разработчик: ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный аграрный университет имени М.М. Джембулатова» Аграрно-экономический техникум имени М.Ш. Абуева

**Разработчик:**

Преподаватель АЭТ  
(занимаемая должность)

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)

Шарипов Ш.И.  
(инициалы, фамилия)

Одобрено на заседании ПЦК  
общеобразовательных дисциплин  
от 20 декабря 2024, протокол №4

Председатель ПЦК

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)

Джамбулатова Н.А.  
(инициалы, фамилия)

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 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 задачи дисциплины:**

Цель освоения учебной дисциплины «Физическая культура» - формирование у личности направленности на занятие физической культурой, мотивация самостоятельного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения, и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачами освоения учебной дисциплины являются:

- сформировать мотивационно-ценностные отношения к физической культуре; выработать принципы здорового стиля жизни, способы физического самосовершенствования и самовоспитания; добиться понимания социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовки её к профессиональной деятельности; развить потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- ознакомить с системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, предоставить возможность самоопределения в физической культуре; передать опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;

- обеспечить уровень общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающегося к будущей профессии.

## **1.3. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Изучение дисциплины строится на результатах обучения по ранее изученным дисциплинам гуманитарного цикла школьного образования.

#### 1.4. Результаты освоения учебной дисциплины

Компетенции, на формирование которых ориентировано освоение дисциплины (в соответствии с ФГОС СПО)

Код компетенции	Содержание компетенции
ОК 01.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 04.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

#### 1.5. Планируемые результаты обучения, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код компетенции	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Умения	Знания
ОК 01,04,08	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	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья специальности; средства профилактики перенапряжения

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	122
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	122
в том числе:	
лекции (теоретические занятия)	
практические занятия	122
Самостоятельная работа	
<b>форма промежуточной аттестации</b>	<b>Зачет с оценкой</b>

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды осваиваемых компетенций
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретический раздел.</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 1. Физическая культура, спорт, основные понятия, история возникновения, функции физической культуры, здоровый образ жизни, профессионально-прикладная физическая подготовка.</b>	<p><i><b>Содержание учебного материала</b></i></p> <p>Физическая культура и спорт: основные понятия, функции, история возникновения, их роль в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>Здоровый образ жизни, профессионально-прикладная физическая подготовка. Условия профессиональной деятельности юриста и зоны риска его физического здоровья. Использование средств физической культуры для профилактики перенапряжения и профессиональных заболеваний.</p> <p>Самоконтроль обучающимися физическими упражнениями и спортом.</p> <p>Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств</p>	6	ОК 01,04,08
	<p><i><b>Самостоятельная работа обучающегося</b></i></p> <p>Сообщение об оздоровительных системах физического воспитания</p> <p>Сообщение об особенностях самостоятельных занятий для юношей и девушек</p> <p>Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.</p>	4	

<b>Раздел 2. Практический раздел.</b>		<b>116</b>	
<b>Тема 2. Прикладная гимнастика.</b>	<b><i>Практические занятия</i></b> Обучение общеразвивающим упражнениям, упражнениям на гибкость и расслабление. Освоение упражнений со скакалкой и акробатических упражнений.	20	ОК 01,04,08
	<b><i>Самостоятельная работа обучающегося</i></b> Совершенствование двигательных умений и навыков в спортивных клубах и секциях Общефизические упражнения Общеразвивающие упражнения Упражнения на гибкость и растяжку	4	
<b>Тема 3. Лёгкая атлетика.</b>	<b><i>Практические занятия</i></b> Обучение беговым и прыжковым упражнениям. Освоение техники бега с различной скоростью, и различных видов прыжков, и легкоатлетических метаний. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	20	ОК 01,04,08

	<p>Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив.</p> <p>Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»</p> <p>Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов</p> <p>Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега</p> <p>Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив</p> <p>Техника метания гранаты</p> <p>Техника метания гранаты, контрольный норматив.</p> <p>Кроссовая подготовка.</p> <p>Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 3 км.</p>		
	<p><b><i>Самостоятельная работа обучающегося</i></b></p> <p>Совершенствование двигательных умений и навыков в спортивных клубах и секциях</p> <p>Общефизические упражнения</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p>	4	
<b>Тема 4. Единоборства.</b>	<p><b><i>Практические занятия</i></b></p> <p>Обучение основам техники выполнения различных типов ударов и типов защит от них.</p> <p>Обучение приемам страховки и само страховки, захватов и бросков и основам самообороны.</p>	16	ОК 01,04,08
	<p><b><i>Самостоятельная работа обучающегося</i></b></p> <p>Совершенствование двигательных умений и навыков в спортивных клубах и секциях</p> <p>Общефизические упражнения</p>	4	



	Общеразвивающие упражнения Упражнения для координации		
<b>Тема 5. Атлетическая гимнастика.</b>	<b><i>Практические занятия</i></b> Обучение базовым силовым упражнениям. Освоение комплексов упражнений для отдельных мышечных групп	20	ОК 01,04,08
	<b><i>Самостоятельная работа обучающегося</i></b> Совершенствование двигательных умений и навыков в спортивных клубах и секциях Общефизические упражнения Общеразвивающие упражнения	4	
<b>Тема 6. Спортивные игры.</b>	<b><i>Практические занятия</i></b> Обучение основам техники владения мячом в различных спортивных играх. Освоение командных игровых действий в футболе, волейболе, баскетболе. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:	20	ОК 01,04,08

	<p>Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.</p> <p>Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.</p> <p>Отработка техники прямого нападающего удара.</p> <p>Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.</p> <p>Учебная игра с применением изученных положений.</p> <p>Отработка техники владения техническими элементами в волейболе</p>		
	<p><b><i>Самостоятельная работа обучающегося</i></b></p> <p>Совершенствование двигательных умений и навыков в спортивных клубах и секциях</p> <p>Общефизические упражнения</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Упражнения для координации</p>	4	
	<b>Всего</b>	<b>122</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к материально-техническому обеспечению**

Реализация программы учебной дисциплины осуществляется в следующих специальных помещениях:

– Игровой зал.

Волейбольная сетка, волейбольные столбы. 2 игровых баскетбольных щита и 2 игровых кольца Мячи баскетбольные, мячи волейбольные. Шведская стенка – 2 шт. Перекладина – 2шт.

– Фитнес зал.

Степ платформы, боди-бар, мячи для фитнеса, коврики для фитнеса, скакалки, гантели.

– Конькобежный стадион.

– Гимнастический зал.

Борцовский ковер, Шведская стенка, Конь, Козел, Брусья, Перекладина, Боксерская груша

– Тренажерный зал.

Гантели. Тренажеры для разных групп мышц. Перекладина. Велосипед.

– Стрелковый тир (электронный)

Учебно-тренировочный комплекс огневой подготовки «Стрелец-5».

– Учебная аудитория

комплекты учебной мебели, колонки, проектор, экран, возможность подключения проводного микрофона, флипчарт, доска меловая, оборудование для представления тематических иллюстраций, учебно-наглядные пособия, в том числе электронные

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **3.2.1. основная литература:**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>
2. 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, 2024. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539729>
3. 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, 2020. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/465965>

4. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448769>

### **3.2.2. дополнительная литература:**

1. Министерство спорта Российской Федерации. Развитие самбо до 2024 года <https://xn--blatfbladk.xn--plai/page361/projects/page36/>
2. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448840>
3. Шеенко, Е.И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие : [12+] / Е.И. Шеенко, Б.Г. Толистинов, И.А. Халев ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. — Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. — 81 с. : ил., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370>

### **3.2.3. Периодические издания и реферативные базы данных:**

1. Теория и практика физической культуры <https://dlib.eastview.com/browse/publication/71966>
2. Спорт: экономика, право, управление. Режим доступа: СПС «КонсультантПлюс»
3. Адаптивная физическая культура
4. Физкультура и спорт
5. Краткая олимпийская энциклопедия : энциклопедия : [12+] / авт.-сост. В.Л. Штейнбах ; худож. А. Литвиненко. — Москва : Спорт, 2016. — 528 с. : ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454243>

### **3.2.4. информационно-справочные системы:**

1. Электронная база периодических изданий «ИВИС» <https://dlib.eastview.com/>
2. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»

## **3.3. Образовательные технологии**

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» ежегодно обновляется с учетом запросов работодателей, особенностей развития региона, законодательства, науки и социальной сферы в рамках, установленных Федеральным государственным образовательным стандартом.

При преподавании дисциплины используются как традиционные, так и инновационные образовательные технологии, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Наряду с традиционными практическими занятиями, в целях реализации компетентностного подхода предусматривается использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (деловых и ролевых игр, индивидуальных и групповых проектов, разбора конкретных ситуаций, психологических и иных тренингов, групповых дискуссий и др.) в сочетании с внеаудиторной работой для формирования и развития общих и профессиональных компетенций обучающихся.

#### **4. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

В университете образовательная деятельность обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется на основе образовательных программ, адаптированных, при необходимости, для обучения указанных лиц, с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

В университете созданы специальные условия для получения образования по образовательным программам обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, которые включают в себя использование специальных методов обучения и воспитания, печатные и (или) электронные образовательные ресурсы в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья, специальные технические средства обучения, предоставление услуг ассистента (при необходимости), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, обеспечение доступа в здания университета.

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий. Зачет проводится в форме устной беседы и практических заданий.

Обучающиеся, временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам устного опроса и заданных тематических рефератов. Вопросы прилагаются.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>знать:</p> <p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья специальности; средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Обучающийся формулирует собственные, правильные суждения о физической культуре в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, об основах здорового образа жизни; условиях профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья специальности; о средствах профилактики перенапряжения, понимает сущность материала, логично его излагает, используя в деятельности.</p>	<p>Фронтальная беседа Устный опрос Реферат Тестирование Оценка результатов выполнения работы на практических занятиях</p>
<p>уметь:</p> <p>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>При выполнении практических заданий движения или отдельные их элементы выполняются в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований; обучающийся понимает сущность движения, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях. обучающийся умеет самостоятельно организовывать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий Выполнение индивидуальных заданий Принятие нормативов Оценка результатов выполнения работы на практических занятиях, выполнение нормативов</p>

	<p>выполнения деятельности и оценивать итоги. Уровень физической подготовленности обучающегося соответствует должному уровню развития физических качеств.</p>	
--	---	--