

Приложение

К ООП по специальности/профессии

40.02.04 Юриспруденция

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**СГЦ.04 Физическая культура / Адаптивная
физическая культура**

2024

Программу составили:

1. Евтушенко Виктория Давидовна

Дисциплина: СГЦ.04 Физическая культура / Адаптивная физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 40.02.04 Юриспруденция утвержденным приказом Минобрнауки России от 27.10.2023 г. №798.

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основании учебного плана по специальности «40.02.04 Юриспруденция»

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рассмотрено и рекомендовано на заседании кафедры Строительства и дизайна

Протокол №8 от 20.05.2024

Заведующий кафедрой Семькина Елена Григорьевна

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГЦ.04 Физическая культура / Адаптивная физическая культура (наименование дисциплины)

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина СГЦ.04 Физическая культура / Адаптивная физическая культура является обязательной частью цикла основной образовательной программы в соответствии ФГОС «40.02.04 Юриспруденция» по специальности. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций (ОК), профессиональных компетенций (ПК) и личностных результатов (ЛР):

1. ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
2. ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
3. ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК, ЛР	Умения	Знания
ОК 04., ОК 08., ЛР 9	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку	основы здорового образа жизни; способы самоконтроля за состоянием здоровья; тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия; о роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной дисциплины

Вид учебной работы	Объем в часах
Практические занятия	144
Общий объем образовательной программы учебной дисциплины, в том числе в форме практической подготовки	144
Форма(-ы) контроля: Зачет, Зачет, Дифференцированный зачет, Зачет	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура / Адаптивная физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	
Тема 1 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08., ЛР 9	
	1	Практические занятия №1 Фитнес-аэробика	2		2
	2	Самостоятельная работа №1 Фитнес-аэробика	2		3
Тема 2 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 08., ЛР 9, ОК 04.	
	1	Практические занятия №2 Настольный теннис	2		2
	2	Самостоятельная работа №2 Настольный теннис	2		3
Тема 3 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ЛР 9, ОК 04.	
	1	Практические занятия №3 Баскетбол	2		2
	2	Самостоятельная работа №3 Баскетбол	2		3
Тема 4 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ЛР 9	
	1	Самостоятельная работа №4 Волейбол	2		3
	2	Практические занятия №4 Волейбол	2		2
Тема 5 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 08., ЛР 9, ОК 04.	
	1	Самостоятельная работа №5 Атлетическая гимнастика	2		3
	2	Практические занятия №5 Атлетическая гимнастика	2		2
Тема 6 Основы знаний	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ЛР 9	
	1	Самостоятельная работа №6 Основы знаний	2		3
	2	Практические занятия №6 Основы знаний	2		2
Тема 7 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08., ЛР 9	
	1	Практические занятия №7 Лёгкая атлетика	2		2
	2	Самостоятельная работа №7 Лёгкая атлетика	2		3
Тема 8 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 08., ЛР 9, ОК 04.	
	1	Самостоятельная работа №8 Настольный теннис	2		3
	2	Практические занятия №8 Настольный теннис	2		2
Тема 9 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08., ЛР 9	
	1	Практические занятия №9 Волейбол	2		2
	2	Самостоятельная работа №9 Волейбол	2		3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	
Тема 10 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 04., ЛР 9, ОК 08.	
	1	Самостоятельная работа №10 Баскетбол	2		3
	2	Практические занятия №10 Баскетбол	2		2
Тема 11 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 04., ЛР 9, ОК 08.	
	1	Самостоятельная работа №11 Фитнес-аэробика	2		3
	2	Практические занятия №11 Фитнес-аэробика	2		2
Тема 12 Футбол	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08., ЛР 9	
	1	Практические занятия №12 Футбол	2		2
	2	Самостоятельная работа №12 Футбол	2		3
Тема 13 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 04., ЛР 9, ОК 08.	
	1	Практические занятия №13 Настольный теннис	2		2
	2	Самостоятельная работа №13 Настольный теннис	2		3
Тема 14 ОФП	Содержание учебного материала			ОК 04., ЛР 9, ОК 08.	
	1	Практические занятия №14 ОФП	2		2
	2	Самостоятельная работа №14 ОФП	2		3
Тема 15 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08., ЛР 9	
	1	Самостоятельная работа №15 Лёгкая атлетика	2		3
	2	Практические занятия №15 Лёгкая атлетика	2		2
Тема 16 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ЛР 9	
	1	Самостоятельная работа №16 Настольный теннис	2		3
	2	Практические занятия №16 Настольный теннис	2		2
Тема 17 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08., ЛР 9	
	1	Данные не найдены (не указан вид занятия) Атлетическая гимнастика	2		2
	2	Данные не найдены (не указан вид занятия) Атлетическая гимнастика	2		2
Тема 18 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08., ЛР 9	
	1	Самостоятельная работа №17 Волейбол	2		3
	2	Практические занятия №17 Волейбол	2		2
Тема 19 Футбол	Содержание учебного материала			ОК 04., ЛР 9, ОК 08.	
	1	Самостоятельная работа №18 Футбол	2		3
	2	Практические занятия №18 Футбол	2		2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	
Тема 20 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08., ЛР 9	
	1	Данные не найдены (не указан вид занятия) Лёгкая атлетика	2		2
	2	Данные не найдены (не указан вид занятия) Лёгкая атлетика	2		2
Тема 21 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ЛР 9	
	1	Данные не найдены (не указан вид занятия) Настольный теннис	2		2
	2	Данные не найдены (не указан вид занятия) Настольный теннис	2		2
Тема 22 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08., ЛР 9	
	1	Практические занятия №19 Фитнес-аэробика	2		2
	2	Самостоятельная работа №19 Фитнес-аэробика	2		3
Тема 23 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 04., ЛР 9, ОК 08.	
	1	Самостоятельная работа №20 Волейбол	2		3
	2	Практические занятия №20 Волейбол	2		2
Тема 24 Футбол	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08., ЛР 9	
	1	Самостоятельная работа №21 Футбол	2		3
	2	Практические занятия №21 Футбол	2		2
Тема 25 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08., ЛР 9	
	1	Практические занятия №22 Атлетическая гимнастика	2		2
	2	Самостоятельная работа №22 Атлетическая гимнастика	2		3
Тема 26 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ЛР 9	
	1	Практические занятия №23 Настольный теннис	2		2
	2	Самостоятельная работа №23 Настольный теннис	2		3
Тема 27 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08., ЛР 9	
	1	Самостоятельная работа №24 Фитнес-аэробика	2		3
	2	Практические занятия №24 Фитнес-аэробика	2		2
Тема 28 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08., ЛР 9	
	1	Самостоятельная работа №25 Атлетическая гимнастика	2		3
	2	Практические занятия №25 Атлетическая гимнастика	2		2
Тема 29 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08., ЛР 9	
	1	Самостоятельная работа №26 Баскетбол	2		3
	2	Практические занятия №26 Баскетбол	2		2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	
Тема 30 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08., ЛР 9	
	1	Самостоятельная работа №27 Атлетическая гимнастика	2		3
	2	Практические занятия №27 Атлетическая гимнастика	2		2
Тема 31 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ЛР 9	
	1	Практические занятия №28 Волейбол	2		2
	2	Самостоятельная работа №28 Волейбол	2		3
Тема 32 Футбол	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08., ЛР 9	
	1	Самостоятельная работа №29 Футбол	2		3
	2	Практические занятия №29 Футбол	2		2
Тема 33 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08., ЛР 9	
	1	Данные не найдены (не указан вид занятия) Фитнес-аэробика	2		2
	2	Данные не найдены (не указан вид занятия) Фитнес-аэробика	2		2
Тема 34 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ЛР 9	
	1	Практические занятия №30 Лёгкая атлетика	4		2
	2	Самостоятельная работа №30 Лёгкая атлетика	2		3
Тема 35 ОФП	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08., ЛР 9	
	1	Практические занятия №31 ОФП	2		2
	2	Самостоятельная работа №31 ОФП	2		3
Тема 36 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08., ЛР 9	
	1	Практические занятия №32 Атлетическая гимнастика	2		2
	2	Самостоятельная работа №32 Атлетическая гимнастика	2		3
Тема 37 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08., ЛР 9	
	1	Самостоятельная работа №33 Баскетбол	4		3
	2	Практические занятия №33 Баскетбол	2		2
Тема 38 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08., ЛР 9	
	1	Самостоятельная работа №34 Атлетическая гимнастика	2		3
	2	Практические занятия №34 Атлетическая гимнастика	2		2
Тема 39 Футбол	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08., ЛР 9	
	1	Практические занятия №35 Футбол	2		2
	2	Самостоятельная работа №35 Футбол	2		3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Всего		Тематическая и плановая расчасовка не совпадает (144 пл. ч. / 160 тем. ч.)		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 - ознакомительный (ознакомление с ранее изученными объектами, свойствами);
- 2 - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие помещения:

Спортивная площадка:

1. Ворота мини-футбольные (2 шт.)
2. Лаз «Разрушенный мост» (1 шт.)
3. Лабиринт (1 шт.)
4. Бум-бревно на цепях (1 шт.)
5. Лаз «Трап» (1 шт.)
6. Стойки для волейбола (2 шт.)

Спортивный зал:

1. (Оборудование для лиц с ОВЗ и инвалидов) Гимнастическая лестница (1 шт.)
2. (Оборудование для лиц с ОВЗ и инвалидов) Комплексные тренажёры (для укрепления позвоночника, укрепления мышц бедра и голени, разработки нижних конечностей) (3 шт.)
3. (Оборудование для лиц с ОВЗ и инвалидов) Велотренажёры (2 шт.)
4. (Оборудование для лиц с ОВЗ и инвалидов) Шведская стенка (1 шт.)
5. (Оборудование для лиц с ОВЗ и инвалидов) Беговая (роликовая) дорожка (1 шт.)
6. навесная скамья на шведскую стенку (2 шт.)
7. Скакалки (20 шт.)
8. Обручи (5 шт.)
9. Поролоновые гимнастические маты (4 шт.)
10. Пристанные лестницы с навесными перекладинами (2 шт.)
11. фитнес платформа (15 шт.)
12. ракетка для н/т DonicSchidkroet (4 шт.)
13. мяч для настольного тенниса TORRES (3 шт.)
14. мячи волейбольные (5 шт.)
15. мячи мини футбольные (6 шт.)
16. шведская стенка комбинированная (2 шт.)
17. турник на шведскую стенку (2 шт.)
18. навесные брусья на шведскую стенку (2 шт.)
19. мячи баскетбольные (4 шт.)

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Физическая культура (СПО): Учебник КноРус, 2021 <https://www.book.ru/book/919382>

3.2.2. Дополнительные источники

1. Виленский М.Я. , Горшков А.Г Физическая культура (СПО): Учебник КноРус, 2021 <https://www.book.ru/book/926242>

3.2.3. Интернет-ресурсы

1. <http://znanium.com/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Образовательные результаты освоения образовательной программы учебной дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знание		
основы здорового образа жизни	знает основы здорового образа жизни	Приём контрольные нормативы, защита рефератов
способы самоконтроля за состоянием здоровья	знает способы самоконтроля за состоянием здоровья	Приём контрольные нормативы, защита рефератов
тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия	знает тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия	Приём контрольные нормативы, защита рефератов
о роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	знает о роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Приём контрольные нормативы, защита рефератов
Умение		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Приём контрольные нормативы, защита рефератов
самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку	умеет самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку	Приём контрольные нормативы, защита рефератов

4.2. Матрица соответствия контрольно-оценочных средств образовательным результатам учебной дисциплины

Результаты обучения	Коды компетенций	Фонды оценочных средств
Знание		
основы здорового образа жизни	ЛР 9, ОК 04., ОК 08.	Задания к практическим занятиям №1-340
способы самоконтроля за состоянием здоровья	ЛР 9, ОК 04., ОК 08.	Задания к практическим занятиям №1-340
тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия	ЛР 9, ОК 04., ОК 08.	Задания к практическим занятиям №1-340
о роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	ЛР 9, ОК 04., ОК 08.	Задания к практическим занятиям №1-340
Умение		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	ЛР 9, ОК 04., ОК 08.	Задания к практическим занятиям №1-340
самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку	ЛР 9, ОК 04., ОК 08.	Задания к практическим занятиям №1-340

Вопросы к практическому занятию указаны в методических указаниях к практическим занятиям по дисциплине Физическая культура / Адаптивная физическая культура для обучающихся специальности "Правоохранительная

деятельность". Ставрополь, 2024 Вопросы к самостоятельной работе указаны в методических указаниях к по дисциплине Физическая культура / Адаптивная физическая культура для обучающихся специальности "Правоохранительная деятельность". Ставрополь, 2024