

Приложение

К ООП по специальности/профессии

40.02.04 Юриспруденция

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

2025

Программу составили:

1. Глазова Елена Анатольевна

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 №10 от 13.05.2025

Заведующий кафедрой Воробьева Лариса Викторовна

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):

1. ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
2. ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

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

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, Зачет, Дифференцированный 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, формированию которых способствует элемент программы
Тема 1 Основы знаний	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08.
	1 Практические занятия №1 Основы знаний	2	2	
Тема 2 Основы знаний	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04.
	1 Практические занятия №2 Основы знаний	2	2	
Тема 3 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04.
	1 Практические занятия №3 Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	
Тема 4 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04.
	1 Практические занятия №4 Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	
Тема 5	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08.
	1 Практические занятия №5	2	2	
Тема 6	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04.
	1 Практические занятия №6	2	2	
Тема 7 Основная гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04.
	1 Практические занятия №7 Основная гимнастика	2	2	
Тема 8 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04.
	1 Практические занятия №8 Лёгкая атлетика	2	2	
Тема 9 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08.
	1 Практические занятия №9 Лёгкая атлетика	2	2	
Тема 10 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04.
	1 Практические занятия №10 Баскетбол	2	2	
Тема 11 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04.
	1 Практические занятия №11 Баскетбол	2	2	
Тема 12	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04.
	1 Практические занятия №12	2	2	
Тема 13 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08.
	1 Практические занятия №13 Волейбол	2	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 14 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04.
	1 Практические занятия №14 Настольный теннис	2	2	
Тема 15 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04.
	1 Практические занятия №15 Настольный теннис	2	2	
Тема 16 Футбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04.
	1 Практические занятия №16 Футбол	2	2	
Тема 17	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04.
	1 Практические занятия №17	2	2	
Тема 18 Основы знаний	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04.
	1 Практические занятия №18 Основы знаний	2	2	
Тема 19 Основы знаний	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04.
	1 Практические занятия №19 Основы знаний	2	2	
Тема 20 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04.
	1 Практические занятия №20 Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	
Тема 21 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04.
	1 Практические занятия №21 Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	
Тема 22 Основная гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04.
	1 Практические занятия №22 Основная гимнастика	2	2	
Тема 23 Основная гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04.
	1 Практические занятия №23 Основная гимнастика	2	2	
Тема 24 Основная гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08.
	1 Практические занятия №24 Основная гимнастика	2	2	
Тема 25 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04.
	1 Практические занятия №25 Лёгкая атлетика	2	2	
Тема 26 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04.
	1 Практические занятия №26 Лёгкая атлетика	2	2	
Тема 27 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04.
	1 Практические занятия №27 Баскетбол	2	2	
Тема 28 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04.
	1 Практические занятия №28 Баскетбол	2	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 29 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04.
	1 Практические занятия №29 Волейбол	2	2	
Тема 30 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04.
	1 Практические занятия №30 Волейбол	2	2	
Тема 31 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04.
	1 Практические занятия №31 Настольный теннис	2	2	
Тема 32 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04.
	1 Практические занятия №32 Настольный теннис	2	2	
Тема 33 Футбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04.
	1 Практические занятия №33 Футбол	2	2	
Тема 34 Футбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04.
	1 Практические занятия №34 Футбол	2	2	
Тема 35 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08.
	1 Практические занятия №35 Фитнес-аэробика	2	2	
Тема 36 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 04.
	1 Практические занятия №36 Фитнес-аэробика	2	2	
Тема 37 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 04.
	1 Практические занятия №37 Фитнес-аэробика	2	2	
Тема 38 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 04.
	1 Практические занятия №38 Атлетическая гимнастика	2	2	
Тема 39 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 04.
	1 Практические занятия №39 Атлетическая гимнастика	2	2	
Тема 40 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 04.
	1 Практические занятия №40 Атлетическая гимнастика	2	2	
Тема 41 Основы знаний	Содержание учебного материала			ОК 04.
	1 Практические занятия №41 Основы знаний	2	2	
Тема 42 Основы знаний	Содержание учебного материала			ОК 04.
	1 Практические занятия №42 Основы знаний	2	2	
Тема 43	Содержание учебного материала			ОК 04.
	1 Практические занятия №43	2	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 44 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ОК 04.
	1 Практические занятия №44 Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	
Тема 45	Содержание учебного материала			ОК 04.
	1 Практические занятия №45	2	2	
Тема 46 Основная гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 04.
	1 Практические занятия №46 Основная гимнастика	2	2	
Тема 47	Содержание учебного материала			ОК 04.
	1 Практические занятия №47	2	2	
Тема 48	Содержание учебного материала			ОК 04.
	1 Практические занятия №48	2	2	
Тема 49 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 04.
	1 Практические занятия №49 Лёгкая атлетика	2	2	
Тема 50	Содержание учебного материала			ОК 04.
	1 Практические занятия №50	2	2	
Тема 51 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 04.
	1 Практические занятия №51 Баскетбол	2	2	
Тема 52	Содержание учебного материала			ОК 04.
	1 Практические занятия №52	2	2	
Тема 53 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 04.
	1 Практические занятия №53 Волейбол	2	2	
Тема 54	Содержание учебного материала			ОК 04.
	1 Практические занятия №54	2	2	
Тема 55 Основная гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 04.
	1 Практические занятия №55 Основная гимнастика	2	2	
Тема 56 Основная гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 04.
	1 Практические занятия №56 Основная гимнастика	2	2	
Тема 57 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 04.
	1 Практические занятия №57 Лёгкая атлетика	2	2	
Тема 58 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 04.
	1 Практические занятия №58 Лёгкая атлетика	2	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 59 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 04.
	1 Практические занятия №59 Баскетбол	2	2	
Тема 60 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 04.
	1 Практические занятия №60 Баскетбол	2	2	
Тема 61	Содержание учебного материала			ОК 04.
	1 Практические занятия №61	2	2	
Тема 62 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 04.
	1 Практические занятия №62 Волейбол	2	2	
Тема 63 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 04.
	1 Практические занятия №63 Настольный теннис	2	2	
Тема 64 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 04.
	1 Практические занятия №64 Настольный теннис	2	2	
Тема 65	Содержание учебного материала			ОК 04.
	1 Практические занятия №65	2	2	
Тема 66 Футбол	Содержание учебного материала			ОК 04.
	1 Практические занятия №66 Футбол	2	2	
Тема 67 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 04.
	1 Практические занятия №67 Фитнес-аэробика	2	2	
Тема 68 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 04.
	1 Практические занятия №68 Фитнес-аэробика	2	2	
Тема 69 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 04.
	1 Практические занятия №69 Атлетическая гимнастика	2	2	
Тема 70 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 04.
	1 Практические занятия №70 Атлетическая гимнастика	2	2	
Тема 71 Автогенерация (6 сем.)	Содержание учебного материала			ОК 04.
	1 Практические занятия №71 Автогенерация	2	2	
Тема 72 Автогенерация (6 сем.)	Содержание учебного материала			ОК 04.
	1 Практические занятия №72 Автогенерация	2	2	
Всего		144		

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:

Спортивный зал

Многофункциональный зал игровых видов спорта:

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.)

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.)

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
Умение		
самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку	умеет самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку	Приём контрольные нормативы, защита рефератов
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
Знание		
основы здорового образа жизни	знает основы здорового образа жизни	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
тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия	знает тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия	Приём контрольные нормативы, защита рефератов
способы самоконтроля за состоянием здоровья	знает способы самоконтроля за состоянием здоровья	Приём контрольные нормативы, защита рефератов

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

Результаты обучения	Коды компетенций	Фонды оценочных средств
Умение		
самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку	ОК 04., ОК 08.	Задания к практическим занятиям №1-144
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	ОК 04., ОК 08.	Задания к практическим занятиям №1-144
Знание		
основы здорового образа жизни	ОК 04., ОК 08.	Задания к практическим занятиям №1-144
о роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	ОК 04., ОК 08.	Задания к практическим занятиям №1-144
тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия	ОК 04., ОК 08.	Задания к практическим занятиям №1-144
способы самоконтроля за состоянием здоровья	ОК 04., ОК 08.	Задания к практическим занятиям №1-144

Вопросы к практическим занятиям указаны в методических указаниях к по дисциплине Физическая культура / Адаптивная физическая культура для обучающихся специальности " Юриспруденция". Ставрополь, 2025