

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	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; 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
Самостоятельная работа	132
Практические занятия	12
Общий объем образовательной программы учебной дисциплины, в том числе в форме практической подготовки	144
Форма(-ы) контроля: , Дифференцированный зачет, Зачет, Зачет, 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, формированию которых способствует элемент программы	
Тема 1 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04.	
	1	Самостоятельная работа №1 Настольный теннис	2		3
	2	Практические занятия №1 Настольный теннис	2		2
Тема 2 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04.	
	1	Самостоятельная работа №2 Настольный теннис	2		3
Тема 3 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04.	
	1	Самостоятельная работа №3 Настольный теннис	2		3
Тема 4 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08.	
	1	Самостоятельная работа №4 Лёгкая атлетика	2		3
Тема 5 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08.	
	1	Самостоятельная работа №5 Лёгкая атлетика	2		3
Тема 6 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08.	
	1	Самостоятельная работа №6 Лёгкая атлетика	2		3
Тема 7 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04.	
	1	Самостоятельная работа №7 Волейбол	2		3
Тема 8 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04.	
	1	Самостоятельная работа №8 Волейбол	2		3
Тема 9 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08.	
	1	Самостоятельная работа №9 Волейбол	2		3
Тема 10 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04.	
	1	Самостоятельная работа №10 Волейбол	2		3
Тема 11 Футбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04.	
	1	Самостоятельная работа №11 Футбол	2		3
Тема 12 Футбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04.	
	1	Самостоятельная работа №12 Футбол	2		3
Тема 13 Футбол	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08.	
	1	Самостоятельная работа №13 Футбол	2		3

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	Самостоятельная работа №14 Настольный теннис	2		3
	2	Практические занятия №2 Настольный теннис	2		2
Тема 15 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04.	
	1	Самостоятельная работа №15 Настольный теннис	2		3
Тема 16 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04.	
	1	Самостоятельная работа №16 Настольный теннис	2		3
Тема 17 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08.	
	1	Самостоятельная работа №17 Лёгкая атлетика	2		3
Тема 18 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04.	
	1	Самостоятельная работа №18 Лёгкая атлетика	2		3
Тема 19 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08.	
	1	Самостоятельная работа №19 Лёгкая атлетика	2		3
Тема 20 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08.	
	1	Самостоятельная работа №20 Волейбол	2		3
Тема 21 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04.	
	1	Самостоятельная работа №21 Волейбол	2		3
Тема 22 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04.	
	1	Самостоятельная работа №22 Волейбол	2		3
Тема 23 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04.	
	1	Самостоятельная работа №23 Волейбол	2		3
Тема 24 Футбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04.	
	1	Самостоятельная работа №24 Футбол	2		3
Тема 25 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04.	
	1	Самостоятельная работа №25 Настольный теннис	2		3
	2	Практические занятия №3 Настольный теннис	2		2
Тема 26 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08.	
	1	Самостоятельная работа №26 Настольный теннис	2		3
Тема 27 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04.	
	1	Самостоятельная работа №27 Настольный теннис	2		3
Тема 28 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04.	
	1	Самостоятельная работа №28 Лёгкая атлетика	2		3

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 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04.	
	1	Самостоятельная работа №29 Лёгкая атлетика	2		3
Тема 30 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08.	
	1	Самостоятельная работа №30 Лёгкая атлетика	2		3
Тема 31 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04.	
	1	Самостоятельная работа №31 Волейбол	2		3
Тема 32 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04.	
	1	Самостоятельная работа №32 Волейбол	2		3
Тема 33 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08.	
	1	Самостоятельная работа №33 Волейбол	2		3
Тема 34 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04.	
	1	Самостоятельная работа №34 Волейбол	2		3
Тема 35 Футбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04.	
	1	Самостоятельная работа №35 Футбол	2		3
Тема 36 Футбол	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08.	
	1	Самостоятельная работа №36 Футбол	2		3
Тема 37 Футбол	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08.	
	1	Самостоятельная работа №37 Футбол	2		3
Тема 38 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04.	
	1	Самостоятельная работа №38 Фитнес-аэробика	2		3
Тема 39 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04.	
	1	Самостоятельная работа №39 Фитнес-аэробика	2		3
Тема 40 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04.	
	1	Самостоятельная работа №40 Фитнес-аэробика	2		3
Тема 41 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04.	
	1	Самостоятельная работа №41 Атлетическая гимнастика	2		3
Тема 42 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08.	
	1	Самостоятельная работа №42 Атлетическая гимнастика	2		3
Тема 43 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08.	
	1	Самостоятельная работа №43 Настольный теннис	2		3
	2	Практические занятия №4 Настольный теннис	2		2
Тема 44 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04.	
	1	Самостоятельная работа №44 Настольный теннис	2		3

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 45 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08.	
	1	Самостоятельная работа №45 Настольный теннис	2		3
Тема 46 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08.	
	1	Самостоятельная работа №46 Лёгкая атлетика	2		3
Тема 47 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04.	
	1	Самостоятельная работа №47 Лёгкая атлетика	2		3
Тема 48 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04.	
	1	Самостоятельная работа №48 Лёгкая атлетика	2		3
Тема 49 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04.	
	1	Самостоятельная работа №49 Волейбол	2		3
Тема 50 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04.	
	1	Самостоятельная работа №50 Волейбол	2		3
Тема 51 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04.	
	1	Самостоятельная работа №51 Волейбол	2		3
Тема 52 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08.	
	1	Самостоятельная работа №52 Волейбол	2		3
Тема 53 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04.	
	1	Самостоятельная работа №53 Настольный теннис	2		3
	2	Практические занятия №5 Настольный теннис	2		2
Тема 54 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08.	
	1	Самостоятельная работа №54 Настольный теннис	2		3
	2	Практические занятия №6 Настольный теннис	2		2
Тема 55 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04.	
	1	Самостоятельная работа №55 Настольный теннис	2		3
Тема 56 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04.	
	1	Самостоятельная работа №56 Лёгкая атлетика	2		3
Тема 57 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08.	
	1	Самостоятельная работа №57 Лёгкая атлетика	2		3
Тема 58 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04.	
	1	Самостоятельная работа №58 Лёгкая атлетика	2		3
Тема 59 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04.	
	1	Самостоятельная работа №59 Волейбол	2		3

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 60 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04.
	1	Самостоятельная работа №60 Волейбол	2 3	
Тема 61 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04.
	1	Самостоятельная работа №61 Волейбол	2 3	
Тема 62 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08.
	1	Самостоятельная работа №62 Волейбол	2 3	
Тема 63 Футбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04.
	1	Самостоятельная работа №63 Футбол	2 3	
Тема 64 Футбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04.
	1	Самостоятельная работа №64 Футбол	2 3	
Тема 65 Футбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04.
	1	Самостоятельная работа №65 Футбол	2 3	
Тема 66 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08.
	1	Самостоятельная работа №66 Фитнес-аэробика	2 3	
		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:

1. Мячи баскетбольные (4 шт.)
2. Навесные брусья на шведскую стенку (2 шт.)
3. Турник на шведскую стенку (2 шт.)
4. Шведская стенка комбинированная (2 шт.)
5. Обручи (5 шт.)
6. Мячи волейбольные (5 шт.)
7. мяч для настольного тенниса TORRES (3 шт.)
8. Ракетка для н/т DonicSchidkroet (4 шт.)
9. Фитнес платформа (15 шт.)
10. Пристанные лестницы с навесными перекладинами (2 шт.)
11. Поролоновые гимнастические маты (4 шт.)
12. Скакалки (20 шт.)
13. Навесная скамья на шведскую стенку (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		
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	знает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Приём контрольные нормативы, защита рефератов
основы здорового образа жизни	знает основы здорового образа жизни	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 08., ОК 04.	Задания к практическим занятиям №1-70
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	ОК 08., ОК 04.	Задания к практическим занятиям №1-70
Знание		
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	ОК 08., ОК 04.	Задания к практическим занятиям №1-70
основы здорового образа жизни	ОК 08., ОК 04.	Задания к практическим занятиям №1-70
тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия	ОК 08., ОК 04.	Задания к практическим занятиям №1-70
способы самоконтроля за состоянием здоровья	ОК 08., ОК 04.	Задания к практическим занятиям №1-70

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