

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Академия управления городской средой, градостроительства и печати»**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании  
Педагогического совета  
Протокол №4  
от «18» апреля 2024 г.



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

**для специальности среднего профессионального образования  
40.02.04 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ**

**заочная форма обучения**

**Санкт-Петербург  
2024 г.**

Рабочая программа учебной дисциплины предназначена для реализации образовательной программы среднего профессионального образования для специальности 40.02.04 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ.

Разработана на основании ФГОС по специальности 40.02.04 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 798 от 27.10.2023 г., зарегистр. Министерством юстиции (рег. № 76207 от 01.12.2023г.) с учетом примерной ООП по данной специальности.

### **РАССМОТРЕНО**

на заседании

Педагогического совета

Протокол №4 от «18» апреля 2024 г.

### **СОГЛАСОВАНО**

На заседании

Методического совета

Протокол №3 от 16.04.2024 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ  
«СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.04 «Юриспруденция».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

**Формируемые общие компетенции:**

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 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

**Формируемые личностные результаты:**

Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	<b>ЛР 1</b>
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»	<b>ЛР 4</b>
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине,	<b>ЛР 5</b>

принятию традиционных ценностей многонационального народа России	
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	<b>ЛР 6</b>
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	<b>ЛР 7</b>
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	<b>ЛР 9</b>
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	<b>ЛР 10</b>
Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности	<b>ЛР 13</b>
Содействующий формированию положительного образа и поддержанию престижа своей профессии	<b>ЛР 16</b>
Выполняющий профессиональные навыки в сфере права социального обеспечения	<b>ЛР 17</b>
Способный выдвигать альтернативные варианты действий с целью выработки оптимальных решений	<b>ЛР 20</b>

### 1.3. Количество часов, отводимое на освоение учебной дисциплины

Всего часов – 122 часов, из них на работу во взаимодействии с преподавателем 4 часов, на самостоятельную работу – 118 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	122
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	-
Самостоятельная работа , в т.ч. ДКР	118
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	2

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<b>Раздел 1. Теоретический раздел.</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 1. Физическая культура, спорт, основные понятия, история возникновения, функции физической культуры, здоровый образ жизни.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 08 ЛР1, 4-7, 9-10, 13, 16-17, 20
	1. Физическая культура и спорт: основные понятия, функции, история возникновения, их роль в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. 2. 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.	2	
<b>Раздел 2. Практический раздел.</b>			
<b>Тема 2. Прикладная гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Самостоятельная работа СР№1.</b>	<b>20</b>	ОК 08 ЛР1, 4-7, 9-10, 13, 16-17, 20
	1. Ознакомление с общеразвивающими упражнениями, упражнениями на гибкость и расслабление.		
	2. . Ознакомление и выполнение упражнений со скакалкой и акробатических упражнений.		
<b>Тема 3. Лёгкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Самостоятельная работа СР№2.</b>	<b>20</b>	ОК 08 ЛР1, 4-7, 9-10, 13, 16-17, 20
	1. Ознакомление с беговыми и прыжковыми упражнениями.		
	2. Ознакомление с техникой бега с различной скоростью, и различными видами прыжков и легкоатлетических метаний.		

<b>Тема 4. Единоборства.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Самостоятельная работа СР№3.</b>	<b>20</b>	ОК 08 ЛР1, 4-7, 9-10, 13, 16-17, 20
	1. Ознакомление с основами техники выполнения различных типов ударов и типов защит от них.		
	2. Ознакомление с приемами страховки и само страховки, захватов и бросков и основам самообороны.		
<b>Тема 5. Атлетическая гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Самостоятельная работа СР№4.</b>	<b>20</b>	ОК 08 ЛР1, 4-7, 9-10, 13, 16-17, 20
	1. Ознакомление с базовыми силовыми упражнениями.		
	2. Ознакомление с комплексом упражнений для отдельных мышечных групп		
<b>Тема 6. Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Самостоятельная работа СР№5.</b>	<b>20</b>	ОК 08 ЛР1, 4-7, 9-10, 13, 16-17, 20
	1. Ознакомление с основами техники владения мячом в различных спортивных играх.		
	2. Ознакомление с командными игровыми действиями в футболе, волейболе, баскетболе.		
<b>Самостоятельная работа СР№6.</b> <b>Домашняя контрольная работа.</b>		<b>18</b>	
<b>Самостоятельная работа (виды работ): ВСЕГО</b> <b>Изучение теоретического материала, выполнение письменных работ по темам курса, выполнение тестовых заданий по тематике дисциплины, пр.</b>		<b>118</b>	
<b>Промежуточная аттестация, дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>122</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:** спортивный зал, тренажерного зала, зала дартса, кабинета преподавателя, комнаты для хранения инвентаря и оборудования.

Спортивное оборудование:

- мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, набивные мячи;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, фишки;
  - сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, воланы, сетки для игры в настольный теннис, теннисные мячи, ракетки для игры в настольный теннис, дротики, мишени для дартса.
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);
  - оборудование для занятий аэробикой (Степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики);
  - гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка разметочная для прыжков и метаний.

Технические средства обучения:

- выносные колонки, компьютер.

### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

#### Основная литература

**Матвеев А. П.** Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / А. П. Матвеев. — 4-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 319 с. — URL: <https://e.lanbook.com>. — Режим доступа: по подписке.

**Погадаев Г. И.** Физическая культура: 10-11-е классы: базовый уровень : учебник / Г. И. Погадаев. — 9-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 287 с. — URL: <https://e.lanbook.com>. — Режим доступа: по подписке.

**Муллер А.Б.** Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Аллянов Ю. Н.** Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Бегидова Т. П.** Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для СПО / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство

Юрайт, 2024. — 181 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Бегидова Т. П.** Адаптивная физическая культура: 10—11 классы : учебник для среднего общего образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 181 с. — (Общеобразовательный цикл). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

#### **Дополнительная литература**

**Виленский М.Я.** Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2024. — 214 с. — (Среднее профессиональное образование). — URL: <https://www.book.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Бишаева А.А.** Физическая культура : учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва : КноРус, 2023. — 379 с. — (Среднее профессиональное образование). — URL: <https://www.book.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Физическая культура** : учебное пособие для СПО / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Адаптивная физическая культура** : учебное пособие / коллектив авторов; ред. Р.И. Айзман, Ю.С. Филиппова. — Москва : Кнорус, 2022. — 322 с. — URL: <https://www.book.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Спортивные игры: правила, тактика, техника** : учебное пособие для СПО / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 344 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.



#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
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	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.	Тестирование, оценка выполнения заданий самостоятельной работы
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
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	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 выполнения деятельности и оценивать итоги. Уровень физической подготовленности обучающегося соответствует должному уровню развития физических качеств.	Тестирование, оценка выполнения заданий самостоятельной работы