Санкт-Петербургское государственное бюджетное

профессиональное образовательное учреждение

«Академия управления городской средой, градостроительства и печати»

ПРИНЯТО
На заседании Педагогического совета
От 27.05.2025 г.
Протокол №4

УТВЕРЖДАЮ
Директор СПб ГБПОУ «АУГСГиП»
Кривоносов А.М.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности среднего профессионального образования

40.02.04 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ

квалификация - юрист

заочная форма обучения

Санкт-Петербург
2025 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.

СОГЛАСОВАНО

На заседании
Методического совета
Протокол №3 от 16.04.2025 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	**ЛР 1**
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа»	**ЛР 4**
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине,	**ЛР 5**

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

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

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	122
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	-
Самостоятельная работа , в т.ч. ДКР	118
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	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
Раздел 1. Теоретический раздел.		**2**	
Тема 1. Физическая культура, спорт, основные понятия, история возникновения, функции физической культуры, здоровый образ жизни.	**Содержание учебного материала**	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*	
	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.		
Раздел 2. Практический раздел.			
Тема 2. Прикладная гимнастика.	**Содержание учебного материала** **Самостоятельная работа СР№1.**	**20**	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.		
Тема 3. Лёгкая атлетика.	**Содержание учебного материала** **Самостоятельная работа СР№2.**	**20**	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.		

Тема 4. Единоборства.	**Содержание учебного материала** **Самостоятельная работа СР№3.**	**20**	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 самостраховки, захватов и бросков и основам самообороны.		
Тема 5. Атлетическая гимнастика.	**Содержание учебного материала** **Самостоятельная работа СР№4.**	**20**	ОК 08 ЛР1, 4-7, 9-10, 13, 16-17, 20
	1. Ознакомление с базовыми силовыми упражнениями.		
	2. Ознакомление с комплексомв упражнений для отдельных мышечных групп		
Тема 6. Спортивные игры.	**Содержание учебного материала** **Самостоятельная работа СР№5.**	**20**	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.		
Самостоятельная работа СР№6. **Домашняя контрольная работа.**		**18**	
Самостоятельная работа (виды работ): ВСЕГО **Изучение теоретического материала, выполнение письменных работ по темам курса, выполнение тестовых заданий по тематике дисциплины, пр.**		**118**	
Промежуточная аттестация, дифференцированный зачет		**2**	
Всего:		**122**	

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
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
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 культуры 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
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
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