

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
«НОВОКУЙБЫШЕВСКИЙ НЕФТЕХИМИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»**

УТВЕРЖДЕНО

Приказ директора
ГАПОУ СО «ННХТ»
от 22.02.2024 г. № 21-у

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

общеобразовательного цикла
основной образовательной программы

40.02.04 Юриспруденция

профиль обучения: социально- экономический

Новокуйбышевск, 2024

РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ

Предметно-цикловой комиссии
Общеобразовательных дисциплин
Председатель Н. П. Комиссарова
Протокол №06 от 20.02.2024г.

СОГЛАСОВАНО

Старший методист ННХТ

О.Д. Щелкова
20.02.2024г.

ОДОБРЕНО

Методистом О. А. Абрашкина
20.02.2024г.

Составитель: Гайнуллина И.Ю., преподаватель ГАПОУ СО «ННХТ»

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной образовательной программы с получением среднего общего образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СОО, а также с учётом требований ФГОС Приказ Минпросвещения России от 27.10.2023 N 798 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.04 Юриспруденция", утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 октября 2023 г. № 798, зарегистрированного 01 декабря 2023 года, регистрационный № 76207.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.04 Юриспруденция.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности;
ОК 08	использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
		основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;
		правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	160
Самостоятельная работа	-
Объем образовательной программы	160
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	158
Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета	

2.1 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	Код личностных результатов, достижению которых способствует элемент программы	
1	2	3	4	5	
Введение	Содержание учебного материала	2			
	Правила поведения и техника безопасности на занятиях физической культуры в условиях спортивного зала и спортивных площадок. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	2			
Раздел 1. Легкая атлетика		35	ОК4, ОК8		
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	9	ОК4, ОК8		
	Практические занятия.	9			
	Практическое занятие № 1 Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника беговых упражнений.	1			ЛР 9
	Практическое занятие № 2 Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	1			
	Практическое занятие № 3 Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив	1			
	Практическое занятие № 4 Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив	1			
	Практическое занятие № 5 Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	1			
	Практическое занятие № 6 Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	2			
	Практическое занятие № 7 Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	2			
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	14	ОК4, ОК8		
	Практические занятия.	14			
	Практическое занятие № 8 Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования	2			

	Практическое занятие № 9 Разучивание комплексов специальных упражнений	2		
	Практическое занятие № 10 Техника бега по дистанции (беговой цикл)	2		
	Практическое занятие № 11 Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)	2		
	Практическое занятие № 12 Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив.	2		
	Практическое занятие № 13 Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени	2		
	Практическое занятие № 14 Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	2		
Тема 1.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Содержание учебного материала	12	ОК4, ОК8	
	Практические занятия.	12		
	Практическое занятие № 15 Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	2		
	Практическое занятие № 16 Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2		
	Практическое занятие № 17 Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов	2		
	Практическое занятие № 18 Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега	2		
	Практическое занятие № 19 Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив	2		
	Практическое занятие № 20 Техника метания гранаты, контрольный норматив	2		
	Раздел 2.Гимнастика			18
Тема 2.1 Упражнения на снарядах. Круговая тренировка.	Содержание учебного материала	12	ОК4, ОК8	
	Практическое занятие № 21 Упражнения на снарядах (в форме зачетных комбинаций). Круговая тренировка.	4		
	Практическое занятие № 22 Перекладина (подтягивание, подъёмы, висы, упоры).	2		
	Практическое занятие № 23 Брусья параллельные и разновысокие (упоры, стойки, выходы, соскоки).	2		
	Практическое занятие № 24 Бревно (гимнастическое). Опорные прыжки.	2		
	Практическое занятие № 25 Круговая тренировка 8 станций.	2		

Тема 2.2. Акробатические упражнения	Содержание учебного материала	6	ОК4, ОК8
	Практическое занятие № 26 Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, в группировке из различных исходных положений; вперед прыжком.	2	
	Практическое занятие № 27 Переворот боком.	2	ОК4, ОК8
	Практическое занятие № 28 Отработка техники выполнения стойки на лопатках, стойки на голове и руках;	2	
Раздел 3. Лыжная подготовка		25	ОК4, ОК8
3.1 Совершенствование техники передвижения на лыжах.	Содержание учебного материала	7	
	Практические занятия.	7	
	Практическое занятие № 29. Совершенствование техники передвижения на лыжах: переход от одновременных ходов к попеременным и обратно.	1	
	Практическое занятие № 30 Совершенствование техники передвижения на лыжах: переход от одновременных ходов к попеременным и обратно.	1	
	Практическое занятие № 31. Совершенствование техники передвижения на лыжах: переход от одновременных ходов к попеременным и обратно.	1	
	Практическое занятие № 32 Техника конькового хода.	1	
	Практическое занятие № 33 Техника конькового хода.	1	
	Практическое занятие № 34 Техника конькового хода.	2	
3.2 Горнолыжная техника.	Содержание учебного материала	4	ОК4, ОК8
	Практические занятия.	4	
	Практическое занятие № 35. Совершенствование техники подъемов и спусков.	2	
	Практическое занятие № 36. Совершенствование техники подъемов и спусков.	2	
3.3 Скоростная подготовка.	Содержание учебного материала	8	ОК4, ОК8
	Практические занятия.	8	
	Практическое занятие № 37. Развитие скоростных качеств в эстафетах на лыжах.	2	
	Практическое занятие № 38. Развитие скоростных качеств в эстафетах на лыжах.	2	
	Практическое занятие № 39. Прохождение по дистанции 1 и 2 км на скорость.	2	
	Практическое занятие № 40. Прохождение по дистанции 1 и 2 км на скорость.	2	
3.4 Воспитание общей выносливости (прохождение по дистанции)	Содержание учебного материала	6	
	Практические занятия.	6	
	Практическое занятие № 41 . Контрольные нормативы в беге на лыжах. Девушки – 3 км; юноши – 5 км.	2	
	Практическое занятие № 42 . Контрольные нормативы в беге на лыжах. Девушки – 3 км; юноши – 5 км.	2	
	Практическое занятие № 43 . Контрольные нормативы в беге на лыжах. Девушки – 3 км; юноши – 5 км.	2	
Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол		38	ОК4, ОК8
Тема 4.1. Техника	Содержание учебного материала	8	ОК4, ОК8

выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Практические занятия.	8		
	Практическое занятие № 44 Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2		
	Практическое занятие № 45 Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2		
	Практическое занятие № 46 Закрепление техники ведения и передачи мяча в баскетболе	2		
	Практическое занятие № 47 Закрепление техники ведения и передачи мяча в баскетболе	2		
Тема 4.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	Содержание учебного материала	10	OK4, OK8	
	Практические занятия.	10		
	Практическое занятие № 48 Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2		
	Практическое занятие № 49 Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2		
	Практическое занятие № 50 Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок	2		
	Практическое занятие № 51 Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок	2		
	Практическое занятие № 52 Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок	2		
Тема 4.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Содержание учебного материала	10	OK4, OK8	
	Практические занятия.	10		
	Практическое занятие № 53 Совершенствование техники выполнения штрафного броска.	2		
	Практическое занятие № 54 Совершенствование техники ведения, ловля и передача мяча.	2		
	Практическое занятие № 55 Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	2		
	Практическое занятие № 56 Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке	2		

	баскетболиста.			
	Практическое занятие № 57 Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	2		
Тема 4.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала	10	OK4, OK8	
	Практические занятия.	10		
	Практическое занятие № 58 Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо	2		
	Практическое занятие № 59 Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	2		
	Практическое занятие № 60 Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	2		
	Практическое занятие № 61 Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	2		
	Практическое занятие № 62 Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	2		
Раздел 5. Спортивные игры. Волейбол.		42	OK4, OK8	
Тема 5.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала	10	OK4, OK8	
	Практические занятия.	10		
	Практическое занятие № 63 Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:	2		
	Практическое занятие № 64 Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча.	2		
	Практическое занятие № 65 Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.	2		
	Практическое занятие № 66 Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения	2		
	Практическое занятие № 67 Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	2		
Тема 5.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала	10	OK4, OK8	
	Практические занятия.	10		
	Практическое занятие № 68 Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	2		
	Практическое занятие № 69	2		

	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё			
	Практическое занятие № 70	2		
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё			
	Практическое занятие № 71	2		
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё			
	Практическое занятие № 72	2		
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё			
Тема 5.3 Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала	10	OK4, OK8	
	Практические занятия.	10		
	Практическое занятие № 73	2		
	Отработка техники прямого нападающего удара			
	Практическое занятие № 74	2		
	Отработка техники прямого нападающего удара			
	Практическое занятие № 75	2		
	Отработка техники прямого нападающего удара			
Тема 5.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала	12	OK4, OK8	
	Практические занятия.	12		
	Практическое занятие № 78	1		
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.			
	Практическое занятие № 79	1		
	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке			
	Практическое занятие № 80	2		
	Отработка техники владения техническими элементами в волейболе			
	Практическое занятие № 81	2		
	Учебная игра с применением изученных положений.			
Практическое занятие № 82-83	4			
Учебная игра с применением изученных положений				
Практическое занятие № 84	2			
Дифференцированный зачет				
Всего		160		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению Для реализации программы учебного предмета предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный

Гимнастика:

Перекладина, брусья параллельные, конь гимнастический, козел гимнастический, мостик подкидной, канат для лазания, канат для перетягивания, бревно гимнастическое, скамейка гимнастическая, скакалка, обручи, маты гимнастические, гири, мяч набивной.

Для легкой атлетики:

Гранаты весом 500 и 700 гр., секундомер стойка и измеритель для прыжков в высоту, эстафетная палочка, аптечка.

Лыжный инвентарь:

лыжи пластиковые с креплениями, палки лыжные, ботинки лыжные. Инвентарь для спортивных игр:

Мячи баскетбольные, мячи волейбольные, щит баскетбольный с кольцами, сетка волейбольная, насос, свисток судейский.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе

3.2.1 Печатные издания

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник. – М.: Академия, 2020. – 320с.

3.2.2. Электронные издания

1. Дорошенко, С.А. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. — 56с.

<https://profspo.ru/books/100141>

2. Гриднев, В.А. Развитие двигательных качеств у студентов на занятиях по физической культуре: учебное пособие. – Тамбов: Тамбовский государственный технический университет, 2020. – 79с.

<https://profspo.ru/books/115740>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<p><u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов</p>
<p><u>Уметь:</u> 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; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм</p>	<p>Выполнение комплекса упражнений. Выполнение контрольных нормативов с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма</p>
<p>Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета</p>		

