

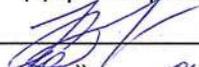
Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Цыбиков Бэликто Батоевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 30.05.2024 15:52:18  
Уникальный программный ключ:  
056af948c3e48c6f3c571e429957a8ae7b757ae8

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Бурятская государственная сельскохозяйственная академия имени В.Р. Филиппова»

Агротехнический колледж

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор колледжа

  
«30» 05 2024 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

Специальность

40.02.04 Юриспруденция

Направленность

Юрист в сфере социального обеспечения

Квалификация выпускника

Юрист

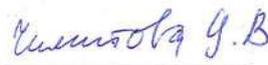
Форма обучения

очная

Разработчик (и)



подпись



И.О. Фамилия

Внутренние эксперты:

Председатель методической комиссии



подпись



И.О. Фамилия

Ответственный по специальности



подпись

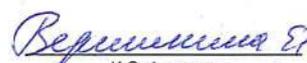


И.О. Фамилия

Директор библиотеки



подпись

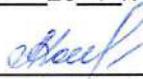


И.О. Фамилия

Улан-Удэ, 2024

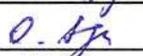
Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 40.02.04 Юриспруденция

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании Методической комиссии колледжа  
Протокол № 6 от « 10 » 01 2014 г.

Председатель методической комиссии  А.В. Колесняк

Внешний эксперт (представитель работодателя) \_\_\_\_\_

АУСО. Улан-Удэский колледжский центр. Дворец

  
подпись

О. С. Арсланов  
И.О. Фамилия

№ п/п	На учебный год	Одобрено на заседании МК		«Утверждаю» Директор АТК <u></u> (Ф.И.О.)	
		Протокол	Дата	Подпись	Дата
1.	20__/20__ г.г.	№ ____	«__»__20__ г.		«__»__20__ г.
2.	20__/20__ г.г.	№ ____	«__»__20__ г.		«__»__20__ г.
3.	20__/20__ г.г.	№ ____	«__»__20__ г.		«__»__20__ г.
4.	20__/20__ г.г.	№ ____	«__»__20__ г.		«__»__20__ г.
5.	20__/20__ г.г.	№ ____	«__»__20__ г.		«__»__20__ г.

## СОДЕРЖАНИЕ

	СТР.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	9
5. РЕЗУЛЬТАТ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	10
6. ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	11

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГ.04 Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.04 Юриспруденция

Программа дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура относится к дисциплинам социально-гуманитарного цикла.

### 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Целью освоения дисциплины является развитие и формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения здоровья, и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности обучающихся по основной профессиональной образовательной программе подготовки специалистов среднего звена.

Задачами освоения дисциплины являются: овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья; развить и совершенствовать психофизические способности, качества и свойства личности, самоопределившись в физической культуре и спорте; приобрести личный опыт повышения двигательных и функциональных возможностей, получить общую и профессионально прикладную физическую подготовленность к будущей профессии и быту.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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; психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности.

### 1.4. Перечень компетенций в результате освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

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

### 1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 90 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 70 часов;

самостоятельной работы обучающегося 20 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	90
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	70
в том числе:	
практические занятия	70
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	20
в том числе:	
<i>Внеаудиторная самостоятельная работа</i>	20
<i>Итоговая аттестация в форме зачета</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, проект	Объем часов	Уровень освоения
		очная форма	
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b>	<i>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</i>	20	1,2,3
Тема 1.1. <b>Легкая атлетика.</b>	Содержание учебного материала ТБ на занятиях. Правила соревнований. Прыжок в длину с места. Тройной прыжок. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции. Бег на длинные дистанции. Эстафета.	10	1,2,3
Тема 1.2. <b>Кроссовая подготовка.</b>	Практические занятия Специальные беговые упражнения. Работа с предметами (гантелями, штангой). Бег на специальную выносливость по дорожке с наклоном. Кросс 1 км (бег по пересеченной местности)	10	
<b>Раздел 2.</b>	<i>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.</i>	20	1, 2,3
Тема 2.1. <b>Атлетическая гимнастика</b>	Содержание учебного материала Атлетическая гимнастика: Комплекс утренней гимнастики. Стретчинг. Акробатические упражнения: кувырки вперед-назад, стойка на лопатках, равновесие, мост, стойка на руках у стены, колесо. Комплекс упражнений для снятия физического и умственного утомления.	10	1,2,3
Тема 2.2. <b>Работа на тренажерах</b>	Содержание учебного материала Работа на тренажерах. Комплекс упражнений на мышцы рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища (пресс верхний, нижний, спина, косые мышцы). Упражнения для развития мышц ног. Работа на кардио-тренажерах. Работа с отягощением: гириями, штангой, гантелями..	10	
<b>Раздел 3.</b>	<i>Спортивные игры.</i>	30	
Тема 3.1. <b>Волейбол</b>	Содержание учебного материала Правила игры. Перемещения по площадке. Верхняя и нижняя передача мяча. Прием мяча снизу, сверху. Верхняя подача мяча. Нижняя подача мяча. Учебная двухсторонняя игра. Блокирование мяча. Нападающий удар. Прием мяча с подачи. Прием мяча от сетки. Расстановка и тактические действия на площадке.	10	1,2,3
Тема 3.2. <b>Баскетбол</b>	Содержание учебного материала Владение мячом. Техника бросков. Перемещение и взаимодействие в баскетболе. Защитные и атакующие действия. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Разучивание тактики игры в защите. Выполнение индивидуальных, групповых и командных действий. Разучивание техники игры в нападении: перемещения, остановки, повороты, отвлекающие движения (финты)..	10	1,2,3
Тема 3.3. <b>Футбол</b>	Правила игры. Перемещения по полю. Техника ведения мяча. Атакующие и защитные действия. Обучение вратаря. Тактико-игровые действия. Упражнения на развитие скорости	10	1,2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовка реферата	20	

<b>Всего:</b>	70	
---------------	----	--

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
  2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
  3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)
3. Условия реализации учебной дисциплины

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация дисциплины требует наличия: Спортивный зал: Стойка волейбольная, сетка, степ платформа, табло, мяч медицинбол, гриф сложный с дисками, мячи волейбольные, скамья.; помещения для самостоятельной и воспитательной работы (ауд. 351): 16 посадочных мест, оснащенных учебной мебелью, персональные компьютеры 10 шт., с подключением к сети Интернет и доступом в ЭИОС. Лицензионное ПО: Kaspersky Endpoint Security, Microsoft Windows Vista Business Russian Upgrade Academic OPEN No Level , Microsoft OfficeProPlus 2016 RUS OLP NL Acdmc.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

###### Основные источники:

1. Бомин, В. А. Организация занятий физической культурой и спортом студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2019. — 322 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/133353>
2. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО : учебное пособие / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев , С. В. Бадлуева. - Санкт-Петербург : Лань, 2022. - 144 с.

###### Дополнительные источники:

1. Методика развития силовых и скоростно-силовых способностей у юношей в единоборствах. [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Сост.: Алексеев И. С. – Улан-Удэ: ФГБОУ ВО БГСХА, 2020. – 93 с. Режим доступа: URL: <http://bgsha.ru/art.php?i=3050>
2. Хуббиев, Ш.З. Ш.З. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки [Текст] : Учебное пособие / Ш. З. Хуббиев, С. Лукина. - СПб : Издательство Санкт-Петербургского государственного университета, 2018. - 272 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/go.php?id=1000483>
3. Нестерец, О. Ю. Особенности занятий лечебной физической культурой : учебное пособие / О. Ю. Нестерец, В. А. Бомин, А. И. Ракоца. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2018. — 98 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/133376>
4. Блинков, С.Н. Самоконтроль обучающихся на занятиях физической культурой и спортом : учебное пособие / С.Н. Блинков. — Самара : СамГАУ, 2018. — 47 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/109451>
5. Физическая культура : методических рекомендаций для обучающихся по специальностям среднего профессионального образования / М-во сельского хоз-ва Рос. Федерации, Бурятская ГСХА им. В. Р. Филиппова ; сост. Ц. В. Чимитова. - Улан-Удэ : ФГБОУ ВО БГСХА, 2024. - 16 с. - URL: <http://irbis.bgsha.ru/sotru/02444> .-Среднее профессиональное образование).

###### Периодические издания:

1. Наука и спорт: современные тенденции: научно-теоретический журнал/Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма.- Режим доступа: <https://e.lanbook.com/journal/2632?category=4775>

2. Физическое воспитание и спортивная тренировка: научно-теоретический журнал/Волгоградская государственная академия физической культуры.- Режим доступа: <https://e.lanbook.com/journal/2694?category=4775>

3. Вестник Бурятского государственного университета / Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова.- Режим доступа: <https://e.lanbook.com/journal/2378?category=3146>

**Современные и профессиональные базы данных и информационные ресурсы сети Интернет:**

1. Электронно-библиотечная система Издательства «Инфра-М» ZNANIUM.com [Электронный ресурс] : Электронно-библиотечная система / ООО «Научно-издательский центр Инфра-М» – Электрон. дан. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/> – Загл. с экрана (доступ только зарегистрированным пользователям)

2. Национальная электронная библиотека [Электронный ресурс] : Федеральная государственная информационная система / Министерство Культуры РФ.– Электрон. дан. – Режим доступа: <https://rusneb.ru/>– Загл. с экрана (доступ только зарегистрированным пользователям)

3. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» [Электронный ресурс] : – Электрон. дан. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/> – Загл. с экрана (доступ только зарегистрированным пользователям)

4. Консультант Плюс [Электронный ресурс]: справочно-правовая система официальной информации / ООО «Правовые информационные технологии» РИЦ 355 Распространения Правовой Информации Консультант Плюс. – Электрон. дан. – Режим доступа: в локальной сети. – Загл. с экрана.

5. Образовательный сайт <https://histrf.ru/>

6. Образовательный сайт <https://historylinks.ru/catalogue/common/>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Темы дисциплины	Индекс компетенции	Наименование оценочного средства	Способ контроля
<i>Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</i>			
Тема 1.1. Легкая атлетика. Тема 1.2. Кроссовая подготовка.	ОК 04 ОК 08	Задания	Сдача нормативов
<i>Раздел 2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.</i>			
Тема 2.1. Атлетическая гимнастика Тема 2.2. Работа на тренажерах	ОК 04 ОК 08	Задания	Сдача нормативов
<i>Раздел 3. Спортивные игры.</i>			
Тема 3.1. Волейбол	ОК 04 ОК 08	Задания	Сдача нормативов

Тема 3.2. Баскетбол			
Тема 3.3. Футбол			

### 5 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Требования к результатам освоения дисциплины

№ п/п	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:	
			знать	уметь
1	ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	о роли физической культуры в	использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
2	ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности	использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности
<i>Итоговая аттестация в форме зачета</i>				

## **6. ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Организационно-педагогическое, психолого-педагогическое сопровождение обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется на основании соответствующей рекомендации в заключении психолого-медико-педагогической комиссии или индивидуальной программе реабилитации инвалида. Академия, по заявлению обучающегося, создает специальные условия для получения высшего образования инвалидами и лицам с ограниченными возможностями здоровья:

- использование специализированных (адаптированных) рабочих программ дисциплин (модулей) и методов обучения и воспитания, включая наличие альтернативной версии официального сайта организации в сети «Интернет» для слабовидящих;
- использование специальных учебников, учебных пособий и других учебно-методических материалов, включая альтернативные форматы печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);
- использование специальных технических средств обучения (мультимедийное оборудование, оргтехника и иные средства) коллективного и индивидуального пользования, включая установку мониторов с возможностью трансляции субтитров, обеспечение надлежащими звуковыми воспроизведениями информации;
- предоставление услуг ассистента (при необходимости), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь или услуги сурдопереводчиков / тифлосурдопереводчиков;
- проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий для разъяснения отдельных вопросов изучаемой дисциплины (модуля);
- проведение процедуры оценивания результатов обучения возможно с учетом особенностей нозологий (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.) при использовании доступной формы предоставления заданий оценочных средств и ответов на задания (в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме аудиозаписи, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом, задания предоставляются с использованием сурдоперевода) с использованием дополнительного времени для подготовки ответа;
- обеспечение беспрепятственного доступа обучающимся в учебные помещения, туалетные и другие помещения организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и других приспособлений);
- обеспечение сочетания онлайн и офлайн технологий, а также индивидуальных и коллективных форм работы в учебном процессе, осуществляемом с использованием дистанционных образовательных технологий;
- и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение ОПОП СПО.

В целях реализации ОПОП СПО в академии оборудована безбарьерная среда, учитывающая потребности лиц с нарушением зрения, с нарушениями слуха, с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Территория соответствует условиям беспрепятственного, безопасного и удобного передвижения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Вход в учебный корпус оборудован пандусами, стекла входных дверей обозначены специальными знаками для слабовидящих, используется система Брайля. Сотрудники охраны знают порядок действий при прибытии в академию лица с ограниченными возможностями. В академии создана

толерантная социокультурная среда, осуществляется необходимое сопровождение образовательного процесса, при необходимости предоставляется волонтерская помощь обучающимся инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья.

