

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Цыбиков Бэликто Батоевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 15.05.2025 16:40:35
Уникальный программный ключ:
056af948c3e48c6f3c571e429957a8ae7b757ae8

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

Агротехнический колледж

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор колледжа

«» 01 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
заочная

Разработчик (и)


подпись


И.О. Фамилия

Внутренние эксперты:

Председатель методической комиссии


подпись


И.О. Фамилия

Ответственный по специальности


подпись


И.О. Фамилия

Директор библиотеки

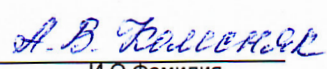

подпись


И.О. Фамилия

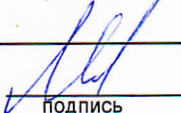
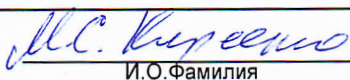
Улан-Удэ, 2024

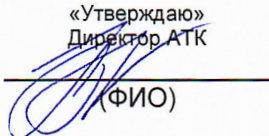
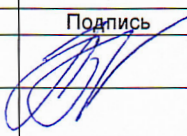
Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 40.02.04 Юриспруденция

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании Методической комиссии колледжа
 Протокол № 6 от « 10 » сеп 2024 г.

Председатель методической комиссии  
 подпись И.О.Фамилия

Внешний эксперт (представитель работодателя) _____

 
 подпись И.О.Фамилия

№ п/п	На учебный год	Одобрено на заседании МК		«Утверждаю» Директор АТК  (ФИО)	
		Протокол	Дата	Подпись	Дата
1	20 <u>25</u> /20 <u>26</u> г.г.	№ <u>1</u>	« <u>23</u> » <u>08</u> 20 <u>25</u> г.		« <u>24</u> » <u>08</u> 20 <u>25</u> 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, самоопределиться 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 12 часов;

самостоятельной работы обучающегося 78 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	90
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	12
в том числе:	
практические занятия	12
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	78
в том числе:	
<i>Внеаудиторная самостоятельная работа</i>	78
<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
Раздел 1.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.		1,2,3
Тема 1.1. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала	26	
	Самостоятельная работа обучающихся: ТБ на занятиях. Правила соревнований.		
Тема 1.2. Кроссовая подготовка.	Прыжок в длину с места. Тройной прыжок. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции. Бег на длинные дистанции. Эстафета.	2	
	Специальные беговые упражнения. Работа с предметами (гантелями, штангой). Бег на специальную выносливость по дорожке с наклоном. Кросс 1 км (бег по пересеченной местности)		
Раздел 2.	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.		1, 2,3
Тема 2.1. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	26	
	Самостоятельная работа обучающихся: 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.		
Тема 2.2. Работа на тренажерах	Содержание учебного материала	2	
	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..		
Раздел 3.	Спортивные игры.		
Тема 3.1. Волейбол	Содержание учебного материала	4	1,2,3
	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.		
Тема 3.2. Баскетбол	Содержание учебного материала	4	1,2,3
	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)..		
Тема 3.3. Футбол	Самостоятельная работа обучающихся: Правила игры. Перемещения по полю. Техника ведения мяча. Атакующие и защитные действия. Обучение вратаря. Тактико-игровые действия. Упражнения на развитие скорости	26	1,2,3
Всего:		90	

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
Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка			
Тема 1.1. Легкая атлетика. Тема 1.2. Кроссовая подготовка.	ОК 04 ОК 08	Задания	Сдача нормативов
Раздел 2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.			
Тема 2.1. Атлетическая гимнастика Тема 2.2. Работа на тренажерах	ОК 04 ОК 08	Задания	Сдача нормативов
Раздел 3. Спортивные игры.			
Тема 3.1. Волейбол Тема 3.2. Баскетбол Тема 3.3.	ОК 04 ОК 08	Задания	Сдача нормативов

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
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	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
Итоговая аттестация в форме зачета				

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.

Лист внесения изменений

[illegible]