

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Рябиченко Сергей Николаевич

Должность: Директор

Дата подписания: 11.10.2024 16:47:06

Уникальный программный ключ:

3143b550cd4cbc5ce335fc548df581b670c5c49

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
«КРАСНОДАРСКИЙ МОНТАЖНЫЙ ТЕХНИКУМ»  
(ГБПОУ КК КМТ)

---

---

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

Рассмотрена  
на заседании цикловой методической  
комиссии ФКиБЖ  
Протокол от «05» июня 2024 г. № 10  
Председатель Андрущенко Т.Н.

Утверждена приказом директора  
ГБПОУ КК «КМТ»

от «28 » июня 2024 г. № 748

Одобрена  
на заседании педагогического совета  
протокол от «28» июня 2024 г. № 9

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана на основе ФГОС СПО по специальности 40.02.04 Юриспруденция, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.10.2023 г. № 798, зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации (рег. № 76207 от 01.12.2023 г), укрупненная группа специальностей 40.00.00 Юриспруденция.

Организация- разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Краснодарский монтажный техникум»

Составитель: Эфендиева Анастасия Ивановна, преподаватель ГБПОУ КК «КМТ»

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

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

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	122
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	120
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	118
<b>Дифференцированный зачет</b>	2

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<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, профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Физическая культура и спорт: основные понятия, функции, история возникновения, их роль в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. 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.</p>	2	ОК 08
<b>Раздел 2 Практический раздел</b>		<b>120</b>	
<b>Тема 2 Прикладная гимнастика</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Обучение общеразвивающим упражнениям, упражнениям на гибкость и расслабление. Освоение упражнений со скакалкой и акробатических упражнений</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p><b>1</b> Обучение общеразвивающим упражнениям, упражнениям на гибкость и расслабление.</p> <p><b>2</b> Обучение упражнений оздоровительной системы стретчинг</p> <p><b>3</b> Обучение упражнений оздоровительной системы колланетик</p> <p><b>4</b> Обучение упражнений дыхательной гимнастики</p> <p><b>5</b> Обучение упражнений суставной гимнастики</p>	24	ОК 08

	<b>6</b> Обучение упражнений глазодвигательной гимнастики <b>7</b> Освоение упражнений со скакалкой и акробатических упражнений. <b>8</b> Освоение скоростно-силовых способностей <b>9</b> Освоение силовой выносливости <b>10</b> Освоение скоростных способностей – быстроты <b>11</b> Освоение координационных способностей (ловкости) и гибкости <b>12</b> Проведение круговой тренировки. Работа с отягощениями		
<b>Тема 3 Лёгкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Обучение беговым и прыжковым упражнениям. Освоение техники бега с различной скоростью, и различных видов прыжков и легкоатлетических метаний. <b>Практические занятия</b> <b>13</b> Обучение беговым и прыжковым упражнениям.. <b>14</b> Освоение техники бега с различной скоростью, и различных видов прыжков и легкоатлетических метаний. <b>15</b> Освоение техники спринтерского бега <b>16</b> Бег по прямой с различной скоростью. Равномерный бег <b>17</b> Бег на 100 м. Техника прыжка в длину <b>18</b> Освоение техники бега на средние и длинные дистанции <b>19</b> Проведение кроссовой подготовки <b>20</b> Бег на 1000 м и 500 м <b>21</b> Бег по пересеченной местности до 5000м <b>22</b> Освоение техники прыжка в длину с места <b>23</b> Освоение техники прыжка в длину с разбега <b>24</b> Обучение техники метания <b>25</b> Освоение техники метания спортивного снаряда. Тест ГТО	26	ОК 08
<b>Тема 4 Единоборства</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Обучение основам техники выполнения различных типов ударов и типов защит от них. Обучение приемам страховки и само страховки, захватов и бросков и основам самообороны. <b>Практические занятия</b>	14	ОК 08

	<p><b>26</b> Обучение основам техники выполнения различных типов ударов и типов защит от них.</p> <p><b>27</b> Освоение передвижения, переворотов, бросков, удержания. Выведение из равновесия.</p> <p><b>28</b> Выполнение силовых упражнений и единоборства в парах</p> <p><b>29</b> Обучение приемам страховки и само страховки, захватов и бросков и основам самообороны.</p> <p><b>30</b> Осуществление технической подготовки. Обучение самозащите</p> <p><b>31</b> Обучение захватам, освобождению от захватов. Учебная схватка</p> <p><b>32</b> Освоение тактической подготовки. Учебная схватка</p>		
<b>Тема 5 Атлетическая гимнастика</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Обучение базовым силовым упражнениям. Освоение комплексов упражнений для отдельных мышечных групп</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p><b>33</b> Обучение базовым силовым упражнениям.</p> <p><b>34</b> Освоение комплексов упражнений для отдельных мышечных групп</p> <p><b>35</b> Освоение комплексов упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота</p> <p><b>36</b> Освоение комплексов упражнений для мышц ног с использованием собственного веса</p> <p><b>37</b> Освоение упражнений со свободными весами</p> <p><b>38</b> Освоение комплексов упражнений с партнером</p> <p><b>39</b> Освоение комплексов упражнений на силовых тренажерах</p> <p><b>40</b> Освоение комплексов упражнений на кардиотренажерах</p> <p><b>41</b> Освоение акробатической комбинации. Тест ГТО – гибкость</p> <p><b>42</b> Освоение комбинации на брусьях. Подтягивание в висе</p> <p><b>43</b> Поднимание туловища из положения лежа, подтягивание в висе. Тест ГТО</p> <p><b>44</b> Освоение упражнений на растяжку. Тест ГТО</p>	24	ОК 08
<b>Тема 6 Спортивные</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	30	ОК 08

<b>игры.</b>	Обучение основам техники владения мячом в различных спортивных играх. Освоение командных игровых действий в волейболе, баскетболе.		
	<b>Практические занятия</b>		
	<b>45</b> Обучение основам техники владения мячом в волейболе.		
	<b>46</b> Обучение стойкам и перемещениям в волейболе. Правила игры		
	<b>47</b> Обучение технике передачи двумя руками сверху		
	<b>48</b> Обучение технике приема двумя руками снизу		
	<b>49</b> Обучение технике верхней прямой подачи		
	<b>50</b> Обучение технике приема с подачи		
	<b>51</b> Обучение технике атакующего удара		
	<b>52</b> Освоение командных игровых действий в волейболе		
	<b>53</b> Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты		
	<b>54</b> Освоение и совершенствование приёмов тактики нападения		
	<b>55</b> Проведение учебно-тренировочной игры с судейством в волейболе.		
	<b>56</b> Обучение основам техники владения мячом в баскетболе		
	<b>57</b> Обучение технике двух шагов		
<b>58</b> Освоение командных игровых действий в баскетболе.			
<b>59</b> Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности			
	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	
	<b>Всего</b>	<b>122</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

#### **Спортивные игры**

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, ворота складные для подвижных игр (комплект), табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

#### **Гимнастика**

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

#### **Легкая атлетика**

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания

Ядро для толкания

#### **Общефизическая подготовка**

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3.

#### **Самбо**

Ковер для самбо, набор поясов Самбо (красного и синего цвета)

#### **Подвижные игры**

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

#### **Оборудование для проведения соревнований**

скамейка для степ-теста – пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

#### **Прочее**

Аптечка медицинская, сетка заградительная

#### **Открытые спортивные площадки:**

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности

метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

#### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2019 г.

2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.

3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.

4. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 160 с.

#### **3.2.2. Основные электронные издания**

1. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527> (дата обращения: 15.11.2022). – Режим доступа: по подписке.

#### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Министерство спорта Российской Федерации. Развитие самбо до 2024 года <https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/page361/projects/page36/>

2. «Программа развития самбо в Российской Федерации до 2024 года» (приказ Минспорта России № 427 от 12 мая 2017 года)

3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.

4. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.

5. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.

6. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.

7. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
8. Глек И.В., Чернышев П. А., ВикирчукМИ, Виноградов А.С.; под ред акцией Глека И В. Шахматы. Стратегия Общество с огра-ниченной ответ-ственностью «ДРОФА»
9. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
10. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2019).
11. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

#### 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 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 результатов выполнения работы на практических занятиях
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	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	Тестирование, оценка результатов выполнения работы на практически занятиях, выполнение нормативов

<p>средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</p>	<p>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.</p>	
--	--	--

