

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет
им.Н.И. Лобачевского**

Дзержинский филиал ННГУ

УТВЕРЖДЕНО
решением ученого совета ННГУ
протокол от «16» января 2024 г. № 1

Рабочая программа дисциплины
СПЕЦИАЛЬНОСТЬ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
44.02.04 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ

Год набора: 2024

Квалификация
ЮРИСТ В СФЕРЕ ПРАВОВОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОРГАНИЗАЦИЙ И ГРАЖДАН

Форма обучения

ОЧНАЯ

Дзержинск

2024 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. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**

«СГ.04 Физическая культура»

1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08, ОК 09.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код компетенции	Формулировка компетенции	Знания, умения
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Умения:
		организовывать работу коллектива и команды
		взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности
		Знания:
		психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности, основы проектной деятельности, правила оформления документов
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья а процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Умения:
		использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, для
		достижения жизненных и профессиональных целей, применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности, пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности
		Знания:
		роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни,
		условия профессиональной деятельности
		пользоваться средствами профилактики Перенапряжения, характерной для данной деятельности

ОК 09	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранных языках	Умения:
		Понимать общий смысл четко произнесенных (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и своей профессиональной деятельности; кратко
		обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые); писать простые связанные предложения на знакомые, или интересующие профессиональные темы
		Знания:
		правила построения простых и сложных предложений, на профессиональные темы, основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); лексический минимум.
		относящийся к описанию предметов, средств и процессов в профессиональной деятельности;
		особенности произношения;
		правила чтения текстов профессиональной направленности

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	130
в т.ч. в форме практической подготовки	130
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	130
Самостоятельная работа	-
Зачет с оценкой	4

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
Тема 1. Физическая культура, спорт, основные понятия, история возникновения, функции физической культуры, здоровый образ жизни, профессионально-прикладная физическая подготовка.	Содержание учебного материала	2	ОК 4, ОК 08, ОК 09.
	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.		
Тема 2. Прикладная гимнастика.	Содержание учебного материала	20	ОК 4, ОК 08, ОК 09.
	1. Обучение общеразвивающим упражнениям, упражнениям на гибкость и расслабление.	10	

	2. Освоение упражнений со скакалкой и акробатических упражнений.	10	
	В том числе практических и лабораторных занятий	20	
	Практическое занятие 1. Обучение общеразвивающим упражнениям, упражнениям на гибкость и расслабление.	10	
	Практическое занятие 2. Освоение упражнений со скакалкой и акробатических упражнений.	10	
Тема 3. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала	24	ОК 4, ОК 08, ОК 09.
	1. Обучение беговым и прыжковым упражнениям.	12	
	2. Освоение техники бега с различной скоростью, и различных видов прыжков и легкоатлетических метаний.	12	
	В том числе практических и лабораторных занятий	24	
	Практическое занятие 3. Обучение беговым и прыжковым упражнениям.	10	
	Практическое занятие 4. Освоение техники бега с различной скоростью, и различных видов прыжков и легкоатлетических метаний.	10	
Тема 4. Единоборства.	Содержание учебного материала	24	ОК 4, ОК 08, ОК 09.
	1. Обучение основам техники выполнения различных типов ударов и типов защит от них.	12	
	2. Обучение приемам страховки и само страховки, захватов и бросков и основам самообороны.	12	
	В том числе практических и лабораторных занятий	24	
	Практическое занятие 5. Обучение основам техники выполнения различных типов ударов и типов защит от них.	10	

	Практическое занятие 6. Обучение приемам страховки и самостраховки, захватов и бросков и основам самообороны.	10	
Тема 5. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	24	ОК4,ОК 08, ОК09.
	1. Обучение базовым силовым упражнениям.	12	
	2. Освоение комплексов упражнений для отдельных мышечных групп	12	
	В том числе практических и лабораторных занятий	24	
	Практическое занятие 7. Обучение базовым силовым упражнениям.	12	
	Практическое занятие 8. Освоение комплексов упражнений для отдельных мышечных групп	12	
Тема 6. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	32	ОК 4, ОК 08, ОК 09.
	1. Обучение основам техники владения мячом в различных спортивных играх.	16	
	2. Освоение командных игровых действий в футболе, волейболе, баскетболе.	16	
	В том числе практических и лабораторных занятий	32	
	Практическое занятие 9. Обучение основам техники владения мячом в различных спортивных играх.	16	
	Практическое занятие 10. Освоение командных игровых действий в футболе, волейболе, баскетболе.	16	
Зачет с оценкой		4	
Всего:		130	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный оборудованием:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны; оборудование для занятий аэробикой; шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса.

3.1.1. Основные печатные издания

1. Кузнецов, В. С. Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с. ISBN 978-5-406-05437-6. — URL: <https://book.ru/book/92005-406-08169> — URL <https://book.ru/book/939387> (дата обращения: 25.10.2022)06 (дата обращения: 25.10.2022).
2. Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2021. — 214 с.: ISBN :978-

3.1.2. 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.

3.1.3. 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., ВикерчукМИ, Виноградов А.С.; под ред акцией Глека И В. Шахматы. Стратегия Общество с ограниченной ответственностью «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.

Интернет-ресурсы:

1. www.rezeptsport.ru – спортивно-информационный сайт
2. <http://news.sportbox.ru> – спортивный информационный сайт.
3. <http://www.rusathletics.com/> - легкая атлетика России.
4. <http://www.trackandfield.ru/> - календари, соревнования, фотогалереи лёгкой атлетики.
5. <http://swim-video.ru/> - видео по плаванию.
6. www.asu.ru/files/documents/00000917.doc - лекции по физической культуре.
7. <https://book.ru/book/920006>. – учебник по физической культуре
8. <https://book.ru/book/939387> – учебник по физической культуре

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь организовать работу коллектива команды; взаимодействовать с коллегами в процессе профессиональной деятельности	- устная проверка знания - тестирование - демонстрации двигательных способностей - сдача контрольного норматива - точность выполнения
Знать психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности, основы проектной деятельности	- устная проверка знания - тестирование - демонстрации двигательных способностей - сдача контрольного норматива - точность выполнения
Уметь 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	- устная проверка знания - тестирование - демонстрации двигательных способностей - сдача контрольного норматива - точность выполнения
Знать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического	- устная проверка знания - тестирование - демонстрации двигательных способностей - сдача контрольного норматива - точность выполнения

здоровья средства перенапряжения	специальности; профилактики	
Уметь пользоваться профессиональной документацией в области физической культуры на государственном и иностранных языках		<ul style="list-style-type: none"> - устная проверка знания - тестирование - демонстрации двигательных способностей - сдача контрольного норматива - точность выполнения
Знать основы пользования профессиональной документацией в области физической культуры на государственном и иностранных языках		<ul style="list-style-type: none"> - устная проверка знания - тестирование - демонстрации двигательных способностей - сдача контрольного норматива - точность выполнения

Дифференцированный зачет включает в себя контроль усвоения теоретического материала и практических занятий.

Критерием успешности освоения учебного материала студентом при ИТО является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов соответствующих тестов.