Приложение №4 к программе подготовки специалистов среднего звена по специальности среднего профессионального образования 40.02.04 – Юриспруденция, реализуемой в заочной форме обучения, утверждена Директором СПб ГБПОУ «АПТ» 29.08.2024 г.

Правительство Санкт-Петербурга
Комитет по науке и высшей школе
Санкт-Петербургское государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Академия промышленных технологий»

Заочная форма обучения

Рабочая программа учебной дисциплины

СГ.04 Физическая культура

специальности
среднего профессионального образования

40.02.04 - Юриспруденция

Квалификация – Юрист

Регистрационный номер РП/ЮР/ЗО-4/24

Санкт-Петербург
2024

Рабочая программа по учебной дисциплине разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 40.02.04 - Юриспруденция, утвержденного Приказом Министерства образования и науки от 27.10.2023 г. №798, примерной основной образовательной программы по специальности среднего профессионального образования 40.02.04 - Юриспруденция, примерной программы дисциплины «Физическая культура».

Организация-разработчик:
Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Академия промышленных технологий»

Разработчики:
Козлов М.И.

Рабочая программа по учебной дисциплине рассмотрена на заседании учебно-цикловой комиссии военно-спортивных дисциплин
Рабочая программа по учебной дисциплине соответствует требованиям к содержанию, структуре, оформлению.
Программа одобрена на заседании педагогического совета Академии и рекомендована к использованию в учебном процессе.

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
5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

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

1.1. 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.

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	**Объём часов**
Объем образовательной нагрузки	**162**
в том числе:	
Лабораторно-экзаменационная сессия	12
-теоретическое обучение	10
-практические занятия	
-курсовое проектирование	
Промежуточная аттестация в форме ***дифференцированного зачета***	2
Консультации	
Самостоятельная работа	150

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
Раздел 1. Теоретический раздел		***10***	
Тема 1. Физическая культура, спорт, основные понятия, история возникновения, функции физической культуры, здоровый образ жизни, профессионально-прикладная физическая подготовка.	**Содержание учебного материала**		ОК 08
	1. Физическая культура и спорт: основные понятия, функции, история возникновения, их роль в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.		
	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.		
Раздел 2. Практический раздел – самостоятельная работа		**150**	
Тема 2. Прикладная гимнастика.	**Содержание учебного материала**		ОК 08
	1. Обучение общеразвивающим упражнениям, упражнениям на гибкость и расслабление.		
	2. Освоение упражнений со скакалкой и акробатических упражнений.		

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
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие 1. Обучение общеразвивающим упражнениям, упражнениям на гибкость и расслабление.		
	Практическое занятие 2. Освоение упражнений со скакалкой и акробатических упражнений.		
Тема 3. Лёгкая атлетика.	**Содержание учебного материала**		ОК 08
	1. Обучение беговым и прыжковым упражнениям.		
	2. Освоение техники бега с различной скоростью, и различных видов прыжков и легкоатлетических метаний.		
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие 3. Обучение беговым и прыжковым упражнениям.		
	Практическое занятие 4. Освоение техники бега с различной скоростью, и различных видов прыжков и легкоатлетических метаний.		
Тема 4. Единоборства.	**Содержание учебного материала**		ОК 08
	1. Обучение основам техники выполнения различных типов ударов и типов защит от них.		
	2. Обучение приемам страховки и самостраховки, захватов и бросков и основам самообороны.		
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие 5. Обучение основам техники выполнения различных типов ударов и типов защит от них.		
	Практическое занятие 6. Обучение приемам страховки и самостраховки, захватов и бросков и основам самообороны.		

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
Тема 5. Атлетическая гимнастика.	**Содержание учебного материала**		ОК 08
	1. Обучение базовым силовым упражнениям.		
	2. Освоение комплексов упражнений для отдельных мышечных групп		
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие 7. Обучение базовым силовым упражнениям.		
	Практическое занятие 8. Освоение комплексов упражнений для отдельных мышечных групп		
Тема 6. Спортивные игры.	**Содержание учебного материала**		ОК 08
	1. Обучение основам техники владения мячом в различных спортивных играх.		
	2. Освоение командных игровых действий в футболе, волейболе, баскетболе.		
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие 9. Обучение основам техники владения мячом в различных спортивных играх.		
	Практическое занятие 10. Освоение командных игровых действий в футболе, волейболе, баскетболе.		
Самостоятельная работа:		**150**	
Промежуточная аттестация (2 семестр) - **дифференцированный зачет:**		**2**	
Всего:		**162**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

- спортивный зал;
- оборудованные раздевалки;
- спортивный инвентарь:
- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- щиты, ворота, баскетбольные корзины, волейбольная сетка;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений), для занятий общей физической подготовкой (скакалки, гимнастические коврики, фитболы);
- секундомеры;
- шведская стенка;
- столы для тенниса.

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., ВикерчукМИ, 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 культуры 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 средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	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 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	Тестирование, оценка результатов выполнения работы на практически занятиях, выполнение нормативов

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
	обучающегося соответствует должному уровню развития физических качеств.	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Оценочные тесты по дисциплине физическая культура.

1. Под физической культурой понимается:
А) часть культуры общества и человека;
Б) процесс развития физических способностей;
В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;
Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

2. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует формированию:
А) выносливости;
Б) техники движений;
В) быстроты реакции;
Г) скоростной силы.

3. К циклическим видам спорта относятся...:
А) борьба, бокс, фехтование;
Б) баскетбол, волейбол, футбол;
В) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;
Г) метание мяча, диска, молота.

4. Где и когда были проведены первые Олимпийские игры современности?
А) 1516 год в Германии;
Б) 1850 год в Англии;
В) 1896 год в Греции;
Г) 1869 год во Франции.

5. Олимпийские Игры проводятся через :
А) 4 года
Б)2 года
В) 8 лет
Г) 3 года

6. Кто выступил с предложением возродить Олимпийские игры?
А) Жан Жак Руссо;
Б) Хуан Антонио Самаранч;
В) Пьер де Кубертен;
Г) Ян Амос Каменский.

7. Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?
А) НХЛ;
Б) НБА;

В) МОК;
Г) УЕФА.

8. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?
А)42 км 195 м;
Б) 32 км 195 м;
В)50 км 195 м;
Г) 45 км 195 м.

9. Главной причиной нарушения осанки является:
А)малоподвижный образ жизни;
Б) слабость мышц спины;
В)привычка носить сумку на одном плече;
Г) долгое пребывание в положении сидя за партой.

10. Профилактика нарушений осанки осуществляется при:
А) скоростных упражнениях;
Б) упражнениях на гибкость и силу мышц;
В) силовых упражнениях;
Г) упражнениях на выносливость.

11. Что определяет техника безопасности?
А) навыки знаний физических упражнений без травм;
Б) комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи;
В) правильное выполнение упражнений;
Г) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

12.Какое определение не относится к основным свойствам мышц?
А) растяжение;
Б) сокращение;
В) эластичность;
Г) постоянность состояния

13. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?
А) сила
Б) выносливость
В) ловкость
Г) быстрота

14. Что такое адаптация?
А) процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды;
Б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
В) процесс восстановления;
Г) система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки.

15. Каким должен быть пульс в состоянии покоя?
А)120 - 130 уд/мин;
Б)40 - 50 уд/мин
В)70 - 80 уд/мин

Г)100 -110 уд/мин

16. Какой из признаков показывает, что организм справляется с физическими нагрузками и их можно постепенно увеличивать?

А)беспокойный сон;

Б)жизнерадостное настроение, бодрость;

В)вялость, постоянное желание спать

Г)хороший аппетит

17. Что необходимо сделать сразу при ушибах?

А)наложить стерильную повязку;

Б)наложить холодный компресс на 20 - 30 мин;

В)массировать место ушиба;

Г) наложить согревающий компресс.

18. Что означает принцип закаливания - систематичность?

А)принимать закаливающие процедуры ежедневно в одно и то же время;

Б)принимать закаливающие процедуры 1 раз в неделю по выходным дням;

В)принимать закаливающие процедуры до и после приема пищи

Г) принимать закаливающие процедуры по настроению.

19. Каким должен быть вдох и выдох?

А)более продолжительный вдох по отношению к выдоху;

Б)одинаковыми по продолжительности;

В)более продолжительным выдох по отношению к вдоху;

Г)не имеет значения.

20. Как правильно организовать занятия, чтобы избежать травмы при самостоятельном занятии физическими упражнениями?

А) найти подходящее место и напарника

Б) учитывать точность, направление, амплитуду того или иного движения

В) проверить инвентарь, соответствующую одежду, учитывать уровень физической и технической подготовки, места и время проведения занятий

Г) заниматься в спортивном костюме

21. Вид спорта, известный как «королева спорта»

А) стрельба из лука

Б) легкая атлетика

В) художественная гимнастика

Г) спортивная гимнастика

22. Легкая атлетика – вид спорта, включающий соревнования

А) спортивной ходьбе, бегу, прыжкам, метанию, толканию ядра, прыжкам, многоборию.

Б) спортивной ходьбе, бегу, прыжкам, метанию, толканию ядра, прыжкам.

В) спортивной ходьбе, бегу, прыжкам, метанию, толканию ядра, прыжкам, борьбе.

Г) спортивной ходьбе, бегу, прыжкам, плаванию, толканию ядра, прыжкам, многоборию.

23. Для бега на короткие дистанции применяется определенное количество команд

с низкого старта:

А) 3
Б) 4
В) 1
Г) 2

24. Короткая дистанция в легкой атлетике – это

А) бег до 600 метров включительно
Б) бег до 500 метров включительно
В) бег до 300 метров включительно
Г) бег до 400 метров включительно

25. Низкий старт используют легкоатлеты

А) только при беге на короткие и средние дистанции
Б) только при беге на короткие дистанции
В) только при барьерном беге
Г) только при беге на короткие дистанции и барьерном беге на короткие дистанции

26. Этот вид входит в раздел легкой атлетики:

А) прыжки на батуте
Б) прыжки в воду с трамплина
В) прыжки в высоту
Г) прыжки на лыжах с трамплина

27. Что такое спринт в легкой атлетике?

А) прыжок в длину
Б) бег на короткие дистанции
В) бег на длинные дистанции
Г) метание диска

28. К спортивным играм относятся:

А) баскетбол
Б) бокс
В) биатлон
Г) марафон

29. В баскетбол играют на площадке две команды, каждая из которых состоит из

А) 3 человек
Б) 5 человек
В) 6 человек
Г) 7 человек

30. В баскетболе игра начинается

А) с сбрасывания мяча одной из команд из-за боковой линии, по результатам жеребьевки;
Б) со спорного сбрасывания в центре площадки;
В) с сбрасывания мяча одной из команд из под кольца, по результатам жеребьевки;
Г) с ввода мяча со средней линии одной из команд, по результатам жеребьевки.

31. Победителем в баскетболе становится команда, которая

А) по окончании игрового времени набрала большее количество очков;
Б)первой набрала 25 очков;
В) первой набрала 21 очко;
Г)по окончании игрового времени набрала меньшее количество очков.

32. В баскетболе мячом играют
А) руками, ногой и головой;
Б) только руками;
В) руками, стопой;
Г) только ногами.

33. Игровой состав команды по волейболу – это
А) 8 человек;
Б) 6 человек;
В) 7 человек;
Г) 5 человек.

34. В волейболе игра начинается
А) с подачи мяча одной из команд , по результатам жеребьевки;
Б) с разыгрывания мяча одной из команд и перебрасывания его на сторону соперника ;
В) с сбрасывания мяча одной из команд, по результатам жеребьевки;
Г) с разыгрывания мяча у сетки.

35. Двойное касание – это, когда
А) игрок ударяет мяч дважды подряд или мяч касается различных частей его тела последовательно;
Б) игрок ударяет по мячу ногой;
В) два игрока одной команды передают друг другу мяч;
Г) один игрок ударяет в сетку, а затем другой игрок принимает мяч от сетки.

36. В волейболе каждой команде разрешается определенное количество касаний мяча игроками:
А) 4
Б) 3
В) 1
Г) 2

37. Победителем в волейболе в одной партии становится команда, которая
А) по окончании игрового времени набрала большее количество очков;
Б)первой набрала 25 очков;
В) первой набрала 21 очко;
Г) первой набирает 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка.

38. Настольный теннис – это спортивная игра, в которой принимает участие
А) только 2 игрока;
Б) только 4 игрока;
В) 2 или 4 игрока;
Г)более 3 игроков.

39. Партия в настольном теннисе считается оконченной, когда один из игроков наберет
А) 20 очков;

Б) 21 очко;
В) 11 очков;
Г) 25 очков.

40. В матче по мини-футболу участвуют две команды, каждая из которых состоит
А) не более чем из 5 игроков, в том числе одного вратаря
Б)5 игроков и один вратарь
В)3 игрока и один вратарь
Г) 11 игроков, в том числе один вратарь

41. Сколько игроков одной команды выходят на поле в футболе?
А) 4
Б) 11
В) 17
Г) 9

42. Как капитаны команд разыгрывают первый удар по мячу в футболе?
А) тянут жребий
Б) бьют по воротам поочереди
В) назначает судья
Г) судья подбрасывает монетку

43. Сколько игроков в команде по гандболу находятся на площадке?
А) 4
Б) 7
В) 6
Г) 10

44. Когда гандбольный мяч уходит за боковую линию по вине одной из команд , это-
А) конец игры
Б) мяч вне « поля»
В) мяч «вне игры»
Г) мяч потерян

45 . Откуда осуществляется ввод мяча в гандболе?
А) с правого края поля
Б) с любой точки
В) с левого края поля
Г) с середины поля

46. Бадминтон-это
А) перебрасывание мяча ракетками
Б) перекидывание мяча битой
В) вид спорта, заключающийся в перекидывании игрового снаряда под названием «волан» с помощью ракеток
Г) метание дротиков в цель

47. Игра в бадминтон проходит:
А) на поляне
Б) на площадке, разделенной сеткой

В) на поле
Г) в любом месте

48. Упражнения на растягивание применяются для развития:
А) гибкости
Б) силы
В) ловкости
Г) скорости

49. Спортивная гимнастика – это:
А) упражнения с различными предметами
Б) дыхательные упражнения
В) упражнения на снарядах
Г) упражнения у шведской стенки

50. Художественная гимнастика – это:
А) художественное выполнение упражнений
Б) упражнения с предметами (лента, мяч, булавы, скакалка)
В) упражнения на батуте
Г) упражнения на бревне