ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
КИЗИЛЮРТОВСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ

Российская Федерация
Республика Дагестан,
368118, г. Кизилюрт, **Тел.: +7(989) 476-00-15**
ул. Вишневского, 170. **E- mail:omar.g4san@yandex.ru**

ОДОБРЕНО
на педагогическом совете № 1
от «31» августа 2026г.

УТВЕРЖДЕНО
директор ПОАНО «КМК» г.Кизилюрт
О.М.Гасанов_____
Приказ№2-О
от «31» августа 2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности 40.02.04 «Юриспруденция»
по программе базовой подготовки
на базе основного общего образования;
форма обучения – очная, заочная
Квалификация выпускника – юрист

г. Кизилюрт 2026г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 03060DD90074B44ABD44BCE67341E9A94F
Владелец: ГАСАНОВ ОМАР МАГОМЕДОВИЧ
Действителен: с 25.06.2026 по 25.09.2027

Подписано с помощью цифрового сервиса «На-Подписи»

Организация-разработчик: ПОАНО «Кизилюртовский многопрофильный колледж».

Разработчик: преподаватель Абдулкеримов А.А.

СОДЕРЖАНИЕ

1. **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22
5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	24

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины

СГ.04 Физическая культура

1.1. Цели и задачи учебной дисциплины.

Целью изучения дисциплины является формирование физической культуры личности и способности использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины:

1. Обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

2. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

3. Овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ: учебная дисциплина СГ.04 «Физическая культура» по учебному плану относится к профессиональному циклу, общепрофессиональным дисциплинам программы подготовки специалистов среднего звена, составленной в соответствии с требованиями ФГОС по специальности 40.02.04 «Юриспруденция» от 27.10.2023 N 798

1.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

– способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры,

композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

– выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

– проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

– преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

– выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

– осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

– выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

– использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

– повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

– подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

– организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

– активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Формируемые компетенции при изучении учебной дисциплины:

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 157 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 124 часа;

- самостоятельной работы обучающегося 33 часов.

2. Структура и содержание рабочей программы учебной дисциплины

2.1. Объем рабочей программы учебной дисциплины

Вид учебной работы	***Объем часов***	
	Очно	***Заочно***
Максимальная учебная нагрузка (всего)	***157***	***157***
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	***124***	***34***
в том числе:		
лекции	*2*	
-практические занятия	*122*	*32*
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	***33***	***123***
Промежуточная аттестация в форме	*Дифф. зачет*	*Дифф. зачет*

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студента, курсовая работ (проект)	Объем часов Очно/заочно	Уровень освоения
1	2	3	4
	3 С Е М Е С Т Р		
Теоретическая часть		**6**	
Тема 1.Требования к технике безопасности на занятиях физической культуры.	Содержание учебного материала 1.Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности	2	2-3
	Самостоятельная работа студентов *Подготовка доклада на тему:* оздоровительные системы физического воспитания	2	
Тема 2.Современное состояние физической культуры и спорта в России.	Содержание учебного материала 1. Современные оздоровительные системы физического воспитания	2	2-3
	Самостоятельная работа студентов Подготовка доклада*на тему:* оздоровительные системы физического воспитания	2	
Практическая часть			
Тема 3-4.Совершенствование техники легкоатлетических упражнений.	Содержание учебного материала 1.Техника легкоатлетических упражнений: бег на короткие дистанции , прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», метания малого мяча и гранаты, эстафетного бега, бега на длинные дистанции.	4	2-3
	Самостоятельная работа студента Практическое выполнение комплексов физических упражнений	4	
Тема 5-6. Совершенствование технико-тактических действий в футболе .	Содержание учебного материала 1.Технические и тактические действия спортивных игр: футбол.	4	2-3
	Самостоятельная работа студента Практическое выполнение комплексов физических упражнений	4	
Тема 7-8-9 .Совершенствование технико-тактических действий в гандболе.	Содержание учебного материала 1.Технические и тактические действия спортивных игр: гандбол.	6	2-3
	Самостоятельная работа студента Практическое выполнение комплексов физических упражнений	6	
Тема 10-11-12.Совершенствование	Содержание учебного материала	6	2-3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студента, курсовая работ (проект)	Объем часов Очно/заочно	Уровень освоения
1	2	3	4
технико-тактических действий в баскетболе.	1.Технические и тактические действия игры в баскетбол.		
	Самостоятельная работа студента Практическое выполнение комплексов физических упражнений	6	
Тема 13. Зачет	Комплексная оценка результатов выполнения контрольных двигательных тестов	**2**	
	Итого:	**26**	
	4 С Е М Е С Т Р	**21**	
Теоретическая часть			
Тема 1-2.Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.	Содержание учебного материала 1.Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.	2	2-3
	Самостоятельная работа студента *Подготовка доклада*на тему :Совершенствование технико-тактических действий в футболе	2	
Практическая часть			
Тема 3-4 .Теоретические сведения о развитии лыжного спорта и особенностях подготовки лыжника	Содержание учебного материала 1.Правила соревнований по лыжам. 2.Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	2	2-3
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение специальных имитационных упражнений на месте и в движении; Подготовка доклада на тему :Совершенствование технико-тактических действий в гандболе	2	
Тема 5-6.Освоение и совершенствование техники передвижения на лыжах	Содержание учебного материала 1.Совершенствование техники лыжных ходов. 2.Освоение техники спусков, подъемов, поворотов.	2	2-3
	Самостоятельная работа студента Проектирование и выполнение комплексов ОРУ определенной направленности; Подготовка доклада на тему :Совершенствование технических действий в баскетболе.	2	
Тема 7-8.Изучение комплекса ритмической гимнастики.	Содержание учебного материала 1.Композиция в системе оздоровительных занятий из движений ритмо-темповых и пластических с различной амплитудой (ритмическая гимнастика).	2	2-3
	Самостоятельная работа студента. Практическое выполнение комплексов физических упражнений Подготовка доклада на тему: Совершенствование тактических действий в баскетболе.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студента, курсовая работ (проект)	Объем часов Очно/заочно	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 9-10.Технико-тактические действия волейбола.	Содержание учебного материала 1.Совершенствование технико-тактических действий игры в волейбол.	2	2-3
	Самостоятельная работа студента. Проектирование индивидуальных комплексов физических упражнений Подготовка доклада на тему :Технико-тактические действия волейбола.	2	
Тема 11-12. Изучение комплекса оздоровительной аэробикой	Содержание учебного материала 1.Композиция в системе оздоровительных занятий из движений ритмо-темповых и пластических с различной амплитудой (оздоровительная аэробика).	2	2-3
	Самостоятельная работа студента Проектирование индивидуальных комплексов физических упражнений	2	
Тема 13-14. Технико-тактические действия настольного тенниса.	Содержание учебного материала Совершенствование технико-тактических действий игры в настольный теннис.	2	2-3
	Самостоятельная работа студента Проектирование индивидуальных комплексов физических упражнений	2	
Тема 15-16-17.Совершенствование техники легкоатлетических упражнений .	Содержание учебного материала 1.Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «Перешагивание» 2. Совершенствование техники метания мяча.	3	2-3
	Самостоятельная работа студента Практическое выполнение комплексов физических упражнений	3	
Тема 18-19-20.Совершенствование подвижных игр для младшего школьного возраста.	Содержание учебного материала 1.Подвижные игры с мячом.	**3**	2-3
	Самостоятельная работа студента Проектирование индивидуальных комплексов физических упражнений	**3**	
Тема 21. Зачет	Комплексная оценка результатов выполнения контрольных двигательных тестов	**1**	
	ИТОГО:	**21**	
	5 С Е М Е С Т Р	**26**	
Теоретическая часть			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студента, курсовая работ (проект)	Объем часов Очно/заочно	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1.Требования к технике безопасности на занятиях физической культуры.	Содержание учебного материала 1. Особенности организации физического воспитания в учреждениях НПО и СПО 2. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности	2	2-3
	Самостоятельная работа студентов *Подготовка доклада на тему: Техника безопасности на занятиях физической культуры.*	2	
Тема 2.Современное состояние физической культуры и спорта в России.	Содержание учебного материала 1. Современные оздоровительные системы физического воспитания	2	2-3
	Самостоятельная работа студентов Подготовка доклада на тему :*Техника безопасности на занятиях физической культуры*.	2	
Практическая часть			
Тема 3-4-5.Совершенствование техники легкоатлетических упражнений.	Содержание учебного материала 1.Техника легкоатлетических упражнений: бег на короткие дистанции , прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», метания малого мяча и гранаты, эстафетного бега, бега на длинные дистанции.	6	2-3
	Самостоятельная работа студента Практическое выполнение комплексов физических упражнений	6	
Тема 6-7-8.Совершенствование технико-тактических действий в футболе и гандболе	Содержание учебного материала 1.Технические и тактические действия спортивных игр: футбол. 2. Технические и тактические действия спортивных игр: гандбол	6	2-3
	Самостоятельная работа студента Практическое выполнение комплексов физических упражнений	**6**	
Тема 9-10-11 . Совершенствование технико-тактических действий в гандболе.	Содержание учебного материала 1.Технико-тактические действия в гандболе.	6	2-3
	Самостоятельная работа студента Практическое выполнение комплексов физических упражнений	6	
Тема 12-13-14-15.Совершенствование технико-тактических действий в баскетболе.	Содержание учебного материала 1.Технические и тактические действия игры в баскетбол.	8	2-3
	Самостоятельная работа студента	**8**	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студента, курсовая работ (проект)	Объем часов Очно/заочно	Уровень освоения
1	2	3	4
	Практическое выполнение комплексов физических упражнений		
Тема 16. Зачет	Комплексная оценка результатов выполнения контрольных двигательных тестов	**2**	
	Итого:	**26**	
	6 С Е М Е С Т Р	**38**	
Теоретическая часть			
Тема 1-2.Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.	Содержание учебного материала 1.Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.	4	2-3
	Самостоятельная работа студента *Подготовка доклада*	4	
Тема 3-4 .Теоретические сведения о развитии лыжного спорта и особенностях подготовки лыжника	Содержание учебного материала 1.Правила соревнований по лыжам. 2. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	4	2-3
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение специальных имитационных упражнений на месте и в движении;	4	
Практическая часть			
Тема 5-6.Освоение и совершенствование техники передвижения на лыжах	Содержание учебного материала 1.Совершенствование техники лыжных ходов. 2.Освоение техники спусков, подъемов, поворотов.	4	2-3
	Самостоятельная работа студента Проектирование и выполнение комплексов ОРУ определенной направленности;	4	
Тема 7-8.Изучение комплекса ритмической гимнастики.	Содержание учебного материала 1.Композиция в системе оздоровительных занятий из движений ритмо-темповых и пластических с различной амплитудой (ритмическая гимнастика).	4	2-3
	Самостоятельная работа студента. Практическое выполнение комплексов физических упражнений	4	
Тема 9-10. Технико-тактические действия волейбола.	Содержание учебного материала 1.Совершенствование технико-тактических действий игры в волейбол.	4	2-3
	Самостоятельная работа студента. Практическое выполнение комплексов физических упражнений	4	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студента, курсовая работ (проект)	Объем часов Очно/заочно	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 11-12. Изучение комплекса оздоровительной аэробикой	Содержание учебного материала 1.Композиция в системе оздоровительных занятий из движений ритмо-темповых и пластических с различной амплитудой (оздоровительная аэробика).	4	2-3
	Самостоятельная работа студента Практическое выполнение комплексов физических упражнений	4	
Тема 13-14. Технико-тактические действия настольного тенниса.	Содержание учебного материала Совершенствование технико-тактических действий игры в настольный теннис.	4	2-3
	Самостоятельная работа студента Проектирование индивидуальных комплексов физических упражнений	4	
Тема 15-16. Совершенствование техники легкоатлетических упражнений .	Содержание учебного материала 1.Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «Перешагивание» 2. Совершенствование техники метания мяча.	4	2-3
	Самостоятельная работа студента Практическое выполнение комплексов физических упражнений	4	
Тема 17-18.Совершенствование подвижных игр для младшего школьного возраста.	Содержание учебного материала 1.Подвижные игры с мячом.	4	2-3
	Самостоятельная работа студента Проектирование индивидуальных комплексов физических упражнений	4	
Тема 19. Зачет	Комплексная оценка результатов выполнения контрольных двигательных тестов	**2**	
	Итого:	**38**	
Тема 1.Требования к технике безопасности на занятиях физической культуры.	Содержание учебного материала 1. Особенности организации физического воспитания в учреждениях НПО и СПО 2. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности	2	2-3
	Самостоятельная работа студентов *Подготовка докладаТема: Техника безопасности на занятиях физической культуры*.	2	
Тема 2.Современное состояние	Содержание учебного материала 1. Современные оздоровительные системы физического воспитания	2	2-3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студента, курсовая работ (проект)	Объем часов Очно/заочно	Уровень освоения
1	2	3	4
физической культуры и спорта в России.	Самостоятельная работа студентов Подготовка доклада *Тема: Техника безопасности на занятиях физической культуры.*	2	
Практическая часть			
Тема 3-4-5.Совершенствование техники легкоатлетических упражнений.	Содержание учебного материала 1.Техника легкоатлетических упражнений: бег на короткие дистанции , прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», метания малого мяча и гранаты, эстафетного бега, бега на длинные дистанции.	6	2-3
	Самостоятельная работа студента Практическое выполнение комплексов физических упражнений	6	
Тема 6-7-8. Совершенствование технико-тактических действий в футболе.	Содержание учебного материала 1.Технические и тактические действия спортивных игр: футбол.	6	2-3
	Самостоятельная работа студента Практическое выполнение комплексов физических упражнений	6	
Тема 9-10-11 . Совершенствование технико-тактических действий в гандболе.	**Содержание учебного материала** 1.Технические и тактические действия спортивных игр: гандбол.	6	2-3
	Самостоятельная работа студента Практическое выполнение комплексов физических упражнений	6	
Тема 12-13-14.Совершенствование технико-тактических действий в баскетболе	Содержание учебного материала 1.Технические и тактические действия игры в баскетбол.	6	2-3
	Самостоятельная работа студента Практическое выполнение комплексов физических упражнений	6	
Тема 15. Зачет	Комплексная оценка результатов выполнения контрольных двигательных тестов	2	2-3
	Итого:	**30**	
Теоретическая часть			
Тема 1-2.Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при	Содержание учебного материала 1.Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.	4	2-3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студента, курсовая работ (проект)	Объем часов Очно/заочно	Уровень освоения
1	2	3	4
занятиях различными видами двигательной активности.	**Самостоятельная работа студента** *Подготовка доклада тема:* Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания.	4	
Тема 3-4 .Теоретические сведения о развитии лыжного спорта и особенностях подготовки лыжника	Содержание учебного материала 1.Правила соревнований по лыжам. 2. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	4	2-3
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение специальных имитационных упражнений на месте и в движении;	4	
Практическая часть			
Тема 5.Освоение и совершенствование техники передвижения на лыжах	Содержание учебного материала 1.Совершенствование техники лыжных ходов. 2.Освоение техники спусков, подъемов, поворотов.	2	2-3
	Самостоятельная работа студента Проектирование и выполнение комплексов ОРУ определенной направленности;	2	
Тема 6.Изучение комплекса ритмической гимнастики.	Содержание учебного материала 1.Композиция в системе оздоровительных занятий из движений ритмо-темповых и пластических с различной амплитудой (ритмическая гимнастика).	2	2-3
	Самостоятельная работа студента.	2	
Тема 7.Технико-тактические действия волейбола. **Тема 8-9.Изучение комплекса оздоровительной аэробикой**	Содержание учебного материала 1.Совершенствование технико-тактических действий игры в волейбол.	2	2-3
	Самостоятельная работа студента. Практическое выполнение комплексов физических упражнений	2	
	Содержание учебного материала 1.Композиция в системе оздоровительных занятий из движений ритмо-темповых и пластических с различной амплитудой (оздоровительная аэробика).	4	2-3
	Самостоятельная работа студента Практическое выполнение комплексов физических упражнений	4	
Тема 10.Технико-тактические действия настольного тенниса.	Содержание учебного материала Совершенствование технико-тактических действий игры в настольный теннис.	2	2-3
	Самостоятельная работа студента	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студента, курсовая работ (проект)	Объем часов Очно/заочно	Уровень освоения
1	2	3	4
	Проектирование индивидуальных комплексов физических упражнений		
Тема 11.Совершенствование техники легкоатлетических упражнений .	Содержание учебного материала 1.Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «Перешагивание» 2. Совершенствование техники метания мяча.	2	2-3
	Самостоятельная работа студента Проектирование индивидуальных комплексов физических упражнений	2	
Тема 12.Совершенствование подвижных игр для младшего школьного возраста.	Содержание учебного материала 1.Подвижные игры с мячом.	2	2-3
	Самостоятельная работа студента Практическое выполнение комплексов физических упражнений	2	
Тема 13. Зачет	Комплексная оценка результатов выполнения контрольных двигательных тестов	2	
	Всего:	**157/157**	

3. Условия реализации рабочей программы дисциплины

3.1.Требования к материально-техническому обеспечению

Наименование учебных кабинетов, лабораторий, полигонов	**Оснащенность учебных кабинетов, лабораторий, полигонов**	**Перечень лицензионного программного обеспечения**
Учебный кабинет, спортзал «Физическая культура» (лекционные, практические занятия)	Шкаф для хранения учебно-наглядных пособий, Аудиторная доска Стол для преподавателя Стул для преподавателя Столы для студентов Стулья для студентов Наглядные учебные пособия необходимые для изучения дисциплины и овладения профессиональными знаниями и компетенциями.	Consultant+Операционная система MSWindows 10 Pro.Операционная система MS Windows XPSP3. MS Office. Kaspersky Endpoint Security. 1С, Google Chrome, OpenOffice, LibreOffice
Учебный кабинет «Компьютерный класс» (практические занятия с использованием персональных компьютеров).	Технические средства обучения (персональные компьютеры) с возможностью подключения к телекоммуникационной сети «Интернет» и доступу к электронно-библиотечной системе	

При изучении учебной дисциплины «Физическая культура» в целях реализации компетентностного подхода использованы активные и интерактивные формы обучения: лекция – конференция, лекция – проблема, решение ситуационных задач, групповые дискуссии и иные тренинги.

3.2. Информационное обеспечение обучения учебной дисциплины.

3.2.1. Перечень учебной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Е. Л. Сорокина, Т. И. Шишкина, М. А. Бабенко, Е. Г. Черночуб. — Новосибирск : СГУПС, 2020. — 114 с. — ISBN 978-5-6043858-3-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/164631 (дата обращения: 31.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Данилов, А. В. Физическая культура : учебное пособие / А. В. Данилов. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2019. — 136 с. — ISBN 978-5-906958-85-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная

система. — URL: https://e.lanbook.com/book/115679 (дата обращения: 31.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

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

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

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

Дополнительная литература:

1. Казантинова, Г. М. Физическая культура студента : учебник / Г. М. Казантинова, Т. А. Чарова, Л. Б. Андрющенко. — Волгоград : Волгоградский ГАУ, 2017. — 304 с. — ISBN 978-5-4479-0046-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/100838 (дата обращения: 31.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.2.2.Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы и Интернет-ресурсы.

Научная педагогическая электронная библиотека. Адрес ресурса: http://elib.gnpbu.ru.

Профстандартпедагога .Адресресурса: http://профстандартпедагога.рф федеральный портал «Российское образование». Адрес ресурса: http://www.edu.ru.

Единое окно доступа к образовательным ресурсам Адрес ресурса: http://window.edu.ru

Министерство спорта РФ. Адрес ресурса: https://www.minsport.gov.ru

3.2.3. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Методические указания для подготовки к лекционным занятиям

В ходе - лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные для понимания темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на семинарское занятие и указания на самостоятельную работу.

В ходе лекционных занятий необходимо:

- вести конспектирование учебного материала, обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации, положительный

опыт в ораторском искусстве. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

- задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций.

- дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой - в ходе подготовки к семинарам изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях журналах, газетах и т.д. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы.

- подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на семинар. Готовясь к докладу или реферативному сообщению, обращаться за методической помощью к преподавателю, составить план-конспект своего выступления, продумать примеры с целью обеспечения тесной связи изучаемой теории с реальной жизнью.

- своевременное и качественное выполнение самостоятельной работы базируется на соблюдении настоящих рекомендаций и изучении рекомендованной литературы. Студент может дополнить список использованной литературы современными источниками, не представленными в списке рекомендованной литературы, и в дальнейшем использовать собственные подготовленные учебные материалы при подготовке практических работ.

Методические указания для подготовки к практическим (семинарским) занятиям

Начиная подготовку к семинарскому занятию, необходимо, прежде всего, обратить внимание на конспект лекций, разделы учебников и учебных пособий, которые способствуют общему представлению о месте и значении темы в изучаемом курсе. Затем следует поработать с дополнительной литературой, сделать записи по рекомендованным источникам. Подготовка к семинарскому занятию включает 2 этапа:

- 1й этап - организационный;
- 2й этап - закрепление и углубление теоретических знаний. На первом этапе

студент планирует свою самостоятельную работу, которая включает:

- уяснение задания, выданного на самостоятельную работу:
- подбор рекомендованной литературы;

- составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки.

Составление плана дисциплинирует и повышает организованность в работе. Второй этап включает непосредственную подготовку студента к занятию. Начинать надо с изучения рекомендованной литературы. Необходимо помнить, что на лекции обычно рассматривается не весь материал, а только его часть. Остальная её часть восполняется в процессе самостоятельной работы. В связи с этим работа с рекомендованной литературой обязательна. Особое внимание при этом необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. В процессе этой работы студент должен стремиться понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, а также разобраться в иллюстративном материале. Заканчивать подготовку следует составлением плана (конспекта) по изучаемому материалу (вопросу). Это позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам. В процессе подготовки к занятиям рекомендуется взаимное обсуждение материала, во время которого закрепляются знания, а также приобретается практика в изложении и разъяснении полученных знаний, развивается речь.

В начале занятия студенты под руководством преподавателя более глубоко осмысливают теоретические положения по теме занятия, раскрывают и объясняют основные положения выступления.

Записи имеют первостепенное значение для самостоятельной работы обучающихся. Они помогают понять построение изучаемого материала, выделить основные положения и проследить их логику. Ведение записей способствует превращению чтения в активный процесс, мобилизует, наряду со зрительной, и моторную память, Следует помнить: у студента, систематически ведущего записи, создается свой индивидуальный фонд подсобных материалов для быстрого повторения прочитанного, для мобилизации накопленных знаний. Особенно важны и полезны записи тогда, когда в них находят отражение мысли, возникшие при самостоятельной работе. Важно развивать умение сопоставлять источники, продумывать изучаемый материал.

Большое значение имеет совершенствование навыков конспектирования. Преподаватель может рекомендовать студентам следующие основные формы записи план (простой и развернутый), выписки, тезисы. Результаты конспектирования могут быть представлены в различных формах.

План – это схема прочитанного материала, краткий (или подробный) перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Подробно составленный план вполне заменяет конспект.

Конспект – э о систематизированное, логичное изложение материала источника. Различаются четыре типа конспектов.

План-конспект – это развернутый детализированный план, в котором достаточно подробные записи приводятся по тем пунктам плана, которые нуждаются в пояснении.

Текстуальный конспект – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника.

Свободный конспект – это четко и кратко сформулированные (изложенные) основные положения в результате глубокого осмысливания материала. В нем могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом.

Ввиду трудоемкости подготовки к семинару следует продумать алгоритм действий, еще раз внимательно прочитать записи лекций и уже готовый конспект по теме семинара, тщательно продумать свое устное выступление.

На семинаре каждый его участник должен быть готовым к выступлению по всем поставленным в плане вопросам, проявлять максимальную активность при их рассмотрении Выступление должно строиться свободно, убедительно и аргументировано Необходимо следить, чтобы выступление не сводилось к репродуктивному уровню (простому воспроизведению текста), не допускать и простое чтение конспекта. Необходимо, чтобы выступающий проявлял собственное отношение к тому, о чем он говорит, высказывал свое личное мнение, понимание, обосновывал его и мог сделать правильные выводы из сказанного.

Выступления других обучающихся необходимо внимательно и критически слушать, подмечать особенное в суждениях обучающихся, улавливать недостатки и ошибки. При этом обратить внимание на то, что еще не было сказано, или поддержать и развить интересную мысль, высказанную выступающим студентом. Изучение студентами фактического, материала по теме практического занятия должно осуществляться заблаговременно. Под фактическим материалом следует понимать специальную литературу по теме занятия, а также по рассматриваемым проблемам. Особое внимание следует обратить на дискуссионные - теоретические вопросы в системе изучаемого вопроса: изучить различные точки зрения ведущих ученых, обозначить противоречия современного законодательства. Для систематизации основных положений по теме занятия рекомендуется составление конспектов.

Обратить внимание на:

- составление списка нормативных правовых актов и учебной и научной литературы по изучаемой теме;
- изучение и анализ выбранных источников;
- изучение и анализ практики по данной теме, представленной в информационно-справочных правовых электронных системах и др.;
- выполнение предусмотренных программой заданий в соответствии с тематическим планом;
- выделение наиболее сложных и проблемных вопросов по изучаемой теме, получение разъяснений и рекомендаций по данным вопросам с преподавателями:

на их еженедельных консультациях;

- проведение самоконтроля путем ответов на вопросы текущего контроля знаний решения представленных в учебно-методических материалах.

Методические указания по выполнению лабораторных работ

Подготовку к лабораторной работе рекомендуется проводить в следующей последовательности:

- уяснить тему и цель, предстоящей лабораторной работы;
- изучить теоретический материал в соответствии с темой лабораторной работы (рекомендуется использовать рекомендованную литературу, конспект лекций, учебное пособие (практикум по лабораторным работам);
- ознакомиться с оборудованием и материалами, используемыми на лабораторной работе (при использовании специализированного оборудования необходимо изучить порядок и правила его использования).

Вопросы, вынесенные для собеседования при защите лабораторных работ дисциплины, представлены в ФОС.

При выполнении лабораторной работы студенты должны строго соблюдать, установленные правила охраны труда.

При выполнении лабораторной работы студентам рекомендуется:

- уяснить цель, выполняемых заданий и способы их решения;
- задания, указанные в лабораторной работе выполнять в той последовательности, в которой они указаны в лабораторном практикуме;
- при выполнении практического задания и изучении теоретического материала использовать помощь преподавателя;
- оформить отчет по лабораторной работе;
- ответить на контрольные вопросы.

При подготовке к защите лабораторной работы студентам рекомендуется:

- подготовить отчет по лабораторной работе;
- подготовить обоснование, сделанных выводов;
- закрепить знания теоретического материала по теме лабораторной работы (рекомендуется использовать контрольные вопросы);
- знать порядок проведения расчетов (проводимых исследований);
- уметь показать и пояснить порядок исследований при использовании специализированного оборудования.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины для самостоятельной работы

Методика организации самостоятельной работы студентов зависит от структур; характера и особенностей изучаемой дисциплины, объема часов на ее изучение, заданий для самостоятельной работы студентов, индивидуальных особенностей студентов и условий учебной деятельности.

При этом преподаватель назначает студентам варианты выполнения самостоятельной работы, осуществляет систематический контроль выполнения студентами графика самостоятельной работы, проводит анализ и дает оценку выполненной работы.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в аудиторной внеаудиторной формах. Самостоятельная работа обучающихся в аудиторное время может включать:

- конспектирование (составление тезисов) лекций, выполнение контрольных работ;
- работу со справочной и методической литературой;
- работу с нормативными правовыми актами;
- выступления с докладами, сообщениями на семинарских занятиях;
- защиту выполненных практических работ;
- участие в оперативном (текущем) опросе по отдельным темам изучаемой дисциплины;
- участие в собеседованиях, деловых (ролевых) играх, дискуссиях, круглых столах, конференциях;
- участие в тестировании и др.

Самостоятельная работа обучающихся во внеаудиторное время может состоять

- повторения лекционного материала;
- подготовки к семинарам (практическим занятиям);
- изучения учебной и научной литературы;
- выполнения практических заданий;

- подготовки к контрольным работам, тестированию и т.д.;
- подготовки к семинарам устных докладов (сообщений);
- подготовки рефератов, эссе и иных индивидуальных письменных работ заданию преподавателя;
- выделение наиболее сложных и проблемных вопросов по изучаемой теме, получение разъяснений и рекомендаций по данным вопросам с преподавателями на еженедельных консультациях;
- проведение самоконтроля путем ответов на вопросы текущего контроля знаний.

4. ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Основные результаты освоения дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (усвоенные знания, освоенные умения)	**Основные показатели результатов обучения**
Знания: – влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; – способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	- Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес: - Обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности. - Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.
Умения: – выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; – выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; – проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; – преодолевать искусственные и	- Овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности; - выполнение контрольных

естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; – выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; – осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; – подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; – организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; – активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.	нормативов, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; - использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для:

5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Адаптация рабочей программы дисциплины СГ.04 Физическая культура проводится при реализации адаптивной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 40.02.04 Юриспруденция в целях обеспечения права инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на получение профессионального образования, создания необходимых для получения среднего профессионального образования условий, а также обеспечения достижения обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья результатов формирования практического опыта.

Оснащение кабинета для проведения занятий должно отвечать особым образовательным потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Кабинет должен быть оснащены оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения для обучающихся с различными видами ограничений здоровья.

Оснащение устанавливается в кабинете при наличии обучающихся по адаптированной образовательной программе с учетом имеющегося типа нарушений здоровья у обучающегося.

Доступ к информационным и библиографическим ресурсам, указанным в рабочей программы, должен быть представлен в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (не менее одного вида):

Во время самостоятельной подготовки обучающиеся инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья должны быть обеспечены доступом к сети Интернет.

Целью текущего контроля является своевременное выявление затруднений и отставания обучающегося с ограниченными возможностями здоровья и внесение коррективов в учебную деятельность.

Форма промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

При проведении промежуточной аттестации обучающемуся предоставляется время на подготовку к ответу, увеличенное не более чем в три раза установленного для подготовки к ответу обучающимся, не имеющим ограничений в состоянии здоровья.