



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ и ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ФГБОУ ВО «ИГУ»**

Колледж Иркутского государственного университета

УТВЕРЖДАЮ

Директор Колледжа ИГУ

«07» мая 2024 г.

**Рабочая программа учебной дисциплины**

Наименование рабочей программы дисциплины СГ.04 Физическая культура

Специальность 40.02.04 Юриспруденция

Направленность - Юрист в сфере правоохранительной деятельности

Квалификация выпускника - Юрист

Форма обучения очная

Согласовано:

УМК Колледжа ИГУ

Протокол № 2 от «04» 05 2024 г.

Председатель [подпись] С.Д. Перестюк

## **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 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

Особое значение имеет дисциплина «Физическая культура» при формировании и развитии ОК, 04, ОК 08 компетенций по общим видам деятельности ФГОС по специальности СПО 40.02.04 «Юриспруденция».

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде  ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- 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; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленность.
ПК 1.2 Применять нормы права для решения задач в профессиональной деятельности.		- источники административного процесса, трудового права, гражданского процесса; - понятие и виды административно-процессуальных и гражданско-процессуальных норм; - виды и правовое содержание самостоятельных производств и административных процедур, входящих в состав административного процесса;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	162
в том числе:	
практические занятия (семинары)	118
самостоятельная работа	36
<b>Промежуточная аттестация (зачет)</b>	8

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

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. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</b>		<b>13</b>	ОК 04, ОК 08
<b>Тема 1.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	<b>Содержание учебного материала</b>	7	ОК 04, ОК 08
	Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»		
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
<b>Тема 1.2.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ОК 04, ОК 08
	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля	4	
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	2	

<b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика</b>		<b>25</b>	OK 04 OK 08
<b>Тема 2.1.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	<b>Содержание учебного материала</b>	5	
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	1	
<b>Тема 2.2.</b> Совершенствование техники длительного бега	<b>Содержание учебного материала</b>	5	OK 04 OK 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	1	
<b>Тема 2.3.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	<b>Содержание учебного материала:</b>	5	OK 04 OK 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	1	
<b>Тема 2.4.</b> Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	<b>Содержание учебного материала</b>	5	OK 04 OK 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	1	
<b>Тема 2.5.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	<b>Содержание учебного материала</b>	5	OK 04 OK 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	1	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>29</b>	OK 04 OK 08
<b>Тема 3.1.</b> Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	<b>Содержание учебного материала</b>	3	
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП		

	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	1	
<b>Тема 3.2.</b> Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	3	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	1	
<b>Тема 3.3.</b> Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	3	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	1	
<b>Тема 3.4.</b> Верхняя прямая подача. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	5	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	1	
<b>Тема 3.5.</b> Тактика игры в защите и нападении	<b>Содержание учебного материала</b>	5	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	1	
<b>Тема 3.6.</b> Основы методики судейства	<b>Содержание учебного материала</b>	3	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	1	
<b>Тема 3.7.</b> Контроль выполнения тестов по волейболу	<b>Содержание учебного материала</b>	7	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	6	
	Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах	2	
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола	2	
	Практическое занятие. Игра по правилам	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	1	
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	3	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног		

	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	1	
<b>Тема 4.2.</b> Передачи мяча. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	5	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	1	
<b>Тема 4.3.</b> Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	3	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	1	
<b>Тема 4.4.</b> Техника штрафных бросков. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	3	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	1	
<b>Тема 4.5.</b> Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	<b>Содержание учебного материала</b>	5	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола	2	
	Практическое занятие. Игра по правилам	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	1	
<b>Тема 4.6.</b> Практика судейства в баскетболе	<b>Содержание учебного материала</b>	5	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу	2	
	Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	1	
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>27</b>	
<b>Тема 5.1.</b> Строевые приемы	<b>Содержание учебного материала</b>	3	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие. Отработка строевых приёмов		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	1	
<b>Тема 5.2.</b> Техника	<b>Содержание учебного материала</b>	3	

акробатических упражнений	<b>В том числе практических занятий</b>	2	ОК 04 ОК 08		
	Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений				
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	1			
<b>Тема 5.3. (одна из двух тем)</b> Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	<b>Содержание учебного материала</b>	5	ОК 04 ОК 08		
	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП	4			
	<b>В том числе практических занятий</b>				
	Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гириями				
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	1			
<b>Тема 5.3. (одна из двух тем)</b> Упражнения на бревне (девушки). ППФП	<b>Содержание учебного материала</b>	5	ОК 04 ОК 08		
	Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок	4			
	<b>В том числе практических занятий</b>				
	Практическое занятие. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)				
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	1			
<b>Тема 5.4.</b> Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	<b>Содержание учебного материала</b>	11	ОК 04 ОК 08		
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ	10			
	<b>В том числе практических занятий</b>				
	Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ	2			
	Практическое занятие. Контроль выполнения комплексов ОРУ.	2			
	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.	2			
	Практическое занятие. Контроль комбинации на бревне, брусьях.	2			
	Практическое занятие. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП	2			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	1			
	<b>Раздел 6. Бадминтон</b>			<b>20</b>	
	<b>Тема.6.1.</b> Игровая стойка,	<b>Содержание учебного материала</b>		3	

основные удары в бадминтоне	<b>В том числе практических занятий</b>	2	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	1	
<b>Тема 6.2. Подачи</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	3	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие. Отработка подач		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	1	
<b>Тема 6.3. Нападающий удар</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	5	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	1	
<b>Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	9	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	8	
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	2	
	Практическое занятие. Контроль техники подач, ударов справа, слева	2	
	Практическое занятие. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	2	
	Практическое занятие. Игра по правилам	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	1	
<b>Раздел 7. Настольный теннис</b>		<b>3</b>	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 7.1. Настольный теннис</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	1	
<b>Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>13</b>	ОК 04 ОК 08 ПК1.2
<b>Тема.8.1.Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	13	
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной	10	

	<p>деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</p> <p>Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.</p> <p>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p>		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	2	
	Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств	2	
	Практическое занятие. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	2	
	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	2	
	Практическое занятие. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	3	
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>8</b>	
<b>Всего:</b>		<b>162</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Специальные помещения представляют собой учебные аудитории, лаборатории, мастерские, оснащенные оборудованием, техническими средствами обучения для проведения занятий всех видов, в том числе для проведения текущего контроля, промежуточной и государственной итоговой аттестации, помещения для организации самостоятельной работы.

**Спортивный комплекс, оснащенный оборудованием:**

Спортивный зал для занятий, с основным оборудованием:

Стенка гимнастическая 0001380151 - 1 шт.

Щит баскетбольный - 1 шт.

Ворота мини-футбол – 2 шт.

Гантели (3 кг) M000007237 - 6 шт.

Гантели 1,5 кг M000006190 - 10 шт.

Гантели 1,5 кг M000006304 - 10 шт.

Гантели 2,0 кг M000006189 – 10 шт.

Гантели 2,0 кг M000006305 – 10 шт.

Гантель РЕЕВОК 1 кг 0001635386 – 10шт.

Гиря (12кг) M000007232 - 1 шт.

Демонстрационная шахматная доска Яхх000000003403 - 1шт.

Мат гимнастический 0001637024 - 16 шт.

Мяч для пляжного волейбола M000009689 - 2 шт.

Мяч баскетбольный Яхх000000003391 -5 шт.

Мяч баскетбольный Яхх000000003392 - 2 шт.

Мяч волейбольный Яхх000000003398 - 2 шт.

Мяч детский резиновый Яхх000000003399 - 30 шт.

Мяч мини-футбольный Яхх000000003397 - 3 шт.

Мяч футбольный Яхх000000003395 - 2 шт.

Мяч футбольный Яхх000000003396 - 2 шт.

Мяч футзальный "Selket Mimas" УОП10109481 - 3 шт.

Палки гимнастические Яхх000000003400 - 40 шт.

Палочка гимнастическая с полимерным покрытием D=25 M000006192 - 10 шт.

Сетка для мини футбола Я900000001145 - 1 шт.

Сетка для мини футбола Я900000002444 - 1 шт.

Сетка для мячей Яхх000000003393 - 1 шт.

Часы шахматные электронные M000006309 - 4 шт.

Шахматы гроссмейстерские инкрустированные M000006308 - 6 шт.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий для практических занятий

Перечень основного оборудования:

футбольное поле – 1 шт.,

баскетбольная площадка -1 шт.,

волейбольная площадка 1 шт.,

теннисный корт – 3 шт.,

уличные тренажёры (турники, брусья, скамья для пресса),

беговая дорожка 200м, элементы препятствия: препятствие «Бум» - 1 шт.,

препятствие «Лабиринт» - 1 шт.,

препятствие «Разрушенная лестница» - 1 шт.,

препятствие «Стена с двумя проемами» - 1шт.,

препятствие «Стена с наклонной доской» – 1 шт.

### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд Научной библиотеки ФГБОУ ВО «ИГУ» им. В.Г. Распутина имеет электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе (ЭБС Лань, ЮРАЙТ)

#### 3.2.1. Электронные издания

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563631+>
2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебник для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/568420.+>
3. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебник для среднего профессионального образования / под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18365-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565612.+>
4. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебник для среднего профессионального образования / под общей редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 321 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19946-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566880.+>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<b>Знать:</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;	понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии;	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта

правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<p><u>Уметь:</u> 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 профессии/ специальности.</p>	<p>использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.</p>	<p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.</p>

Документ составлен в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 40.02.04 Юриспруденция, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 октября 2023 г. № 798.

Автор программы  С.Д.Перестюк, заместитель директора Колледжа ИГУ по УМР  
(Ф.И.О., должность)

**Сведения о переутверждении Рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» на очередной учебный год и регистрации изменений**

Учебный год	Решение УМК Колледжа (№ протокола, дата, подпись председателя)	Внесенные изменения	Номера листов		
			замененных	новых	аннулированных

*Настоящая программа, не может быть воспроизведена ни в какой форме без предварительного письменного разрешения кафедры-разработчика программы.*