



**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
«04» мая 2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины

Наименование рабочей программы дисциплины СГЦ.04 Физическая культура

Специальность 39.02.01 Социальная работа

Направленность Социальная работа

Квалификация выпускника - специалист по социальной работе

Форма обучения очная

Согласовано:

УМК Колледжа ИГУ

Протокол № 2 от «04» 05 2024 г.

Председатель  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	<ul style="list-style-type: none">- организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, гражданами в ходе профессиональной деятельности;- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;	<ul style="list-style-type: none">- современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;- основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;- физические упражнения разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	162
в том числе:	
практические занятия (семинары)	122
самостоятельная работа	40
Промежуточная аттестация (зачет) – 3,4,5 и 6 семестр	

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
Раздел 1. Вводный практический раздел.		2	
Тема 1. Физическая культура, спорт, основные понятия, история возникновения, функции физической культуры, здоровый образ жизни, профессионально-прикладная физическая подготовка.	Содержание учебного материала В том числе практических и лабораторных занятий	2	ОК 04, 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.	2	
Раздел 2. Практический раздел.		160	
Тема 2. Прикладная гимнастика.	Содержание учебного материала	34	ОК 04, ОК 08
	1. Обучение общеразвивающим упражнениям, упражнениям на гибкость и расслабление.	-	
	2. Освоение упражнений со скакалкой и акробатических упражнений.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	26	
Практическое занятие 1. Обучение общеразвивающим упражнениям,	14		

	упражнениям на гибкость и расслабление.		
	Практическое занятие 2. Освоение упражнений со скакалкой и акробатических упражнений.	14	
	Самостоятельная работа: Составление комплекса упражнений	6	
Тема 3. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала	32	ОК 04, 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	24	
	Практическое занятие 3. Обучение беговым и прыжковым упражнениям.	12	
	Практическое занятие 4. Освоение техники бега с различной скоростью, и различных видов прыжков и легкоатлетических метаний.	12	
	Самостоятельная работа: Составление комплекса легкоатлетических упражнений для разминки в беге на средние дистанции	8	
Тема 4. Единоборства.	Содержание учебного материала	22	ОК 04, ОК 08
	1. Обучение основам техники выполнения различных типов ударов и типов защит от них.	-	
	2. Обучение приемам страховки и само страховки, захватов и бросков и основам самообороны.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	22	
	Практическое занятие 5. Обучение основам техники выполнения различных типов ударов и типов защит от них.	10	
	Практическое занятие 6. Обучение приемам страховки и само страховки, захватов и бросков и основам самообороны.	12	
Тема 5. Атлетическая гимнастика.	Содержание учебного материала	30	ОК 04, ОК 08
	1. Обучение базовым силовым упражнениям.	-	
	2. Освоение комплексов упражнений для отдельных мышечных групп		

	В том числе практических и лабораторных занятий	22	
	Практическое занятие 7. Обучение базовым силовым упражнениям.	10	
	Практическое занятие 8. Освоение комплексов упражнений для отдельных мышечных групп	12	
	Самостоятельная работа: Составление комплекса упражнений (индивидуальный) для развития силовых способностей (10-12 упражнений)	8	
Тема 6. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	44	ОК 04, 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	26	
	Практическое занятие 9. Обучение основам техники владения мячом в различных спортивных играх.	12	
	Практическое занятие 10. Освоение командных игровых действий в футболе, волейболе, баскетболе.	14	
	Самостоятельная работа: Развитие физических качеств необходимых волейболисту/баскетболисту/футболисту (составление комплексов упражнений, показ и объяснение воздействия упражнений на мышечные группы) Правила соревнований в волейболе/баскетболе/футболе	18	
Промежуточная аттестация		зачет	
Всего:		162	

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 - 1 шт.

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 печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе.

3.2.1. 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.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

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. 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.

2. 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.

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

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья специальности; средства профилактики перенапряжения	Обучающийся формулирует собственные, правильные суждения о физической культуре в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, об основах здорового образа жизни; условиях профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья специальности; о средствах профилактики перенапряжения, понимает сущность материала, логично его излагает, используя в	Тестирование, оценка результатов выполнения работы на практических занятиях

	деятельности.	
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 обучающегося соответствует должному уровню развития физических качеств.	Тестирование, оценка результатов выполнения работы на практически занятиях, выполнение нормативов

Документ составлен в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 39.02.01 Социальная работа, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 26 августа 2023 г. № 773.

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.