

**Аннотация рабочей программы дисциплины
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

По специальности 40.02.04 Юриспруденция

уровень подготовки – базовая

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура разработана на основе ФГОС СПО по специальности 40.02.04 Юриспруденция.

Программа включает в себя: паспорт рабочей программы учебной дисциплины; структура и содержание учебной дисциплины; образовательные технологии; условия реализации программы дисциплины; перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины; методические указания для обучающихся по освоению дисциплины; оценочные средства для контроля успеваемости; дополнительное обеспечение дисциплины.

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.04 Юриспруденция.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина СГ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура относится к профессиональной подготовке и входит в состав общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла СГ.00.

Дисциплина СГ.04 Физическая культура / Адаптивная физическая культура базируется на знаниях, умениях и навыках, полученных студентами при изучении дисциплины БД.10 Физическая культура.

Дисциплина СГ.04 Физическая культура /Адаптивная физическая культура предназначена для организации занятий по физической культуре студентов с ограниченными возможностями здоровья, осваивающих образовательную программу среднего профессионального образования.

1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

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

– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

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

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

– основы здорового образа жизни.

Формируемые компетенции:

Обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	практический опыт (владеть)
1.	ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Различные виды познавательной деятельности, применение основных методов познания (наблюдения, описания, измерения, эксперимента) для организации учебно-исследовательской деятельности, о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и	выбирать грамотное поведение, как в профессиональной деятельности, так и в быту; определять цели, составлять планы деятельности и определять средства, необходимые для их реализации, использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для	

			социальном развитии человека	укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	
2.	ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	понятия и признаки стандартных и нестандартных ситуаций.	Принимать решения в стандартных ситуациях и нести за них ответственность.	
3.	ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Основы профессиональной этики, правовой и психологической культуры, основы здорового образа жизни	строить социальные взаимоотношения, основываясь на нравственных принципах взаимоуважения и толерантности; работать в коллективе и общения с гражданами в соответствии с нормами этикета	
4.	ОК 10	Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда	действующее законодательство по формированию здорового образа жизни и охране труда в профессиональной сфере, о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	соблюдать нормы действующего законодательства по формированию здорового образа жизни; выполнять основные требования охраны труда, использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 144 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 144 часа;
- лекции – 2 часа;
- практические занятия – 142 часа.

1.5 Тематический план учебной дисциплины

Освоение дисциплины предполагает изучение следующих разделов и тем:

Наименование разделов и тем	Всего	Количество аудиторных часов		
		Теоретическое обучение	Практические занятия	
3 семестр				
Раздел 1. Легкая атлетика	16	2	14	
Тема 1.1. Легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	16	2	14	
Раздел 2. Гимнастика	16	-	16	
Тема 2.1. Оздоровительные системы физических упражнений	16	-	16	
4 семестр				
Раздел 3. Спортивные игры	44	-	44	
Тема 3.1. Настольный теннис	22	-	22	

Тема 3.2. Шахматы	22	-	22	
5 семестр				
Раздел 1. Легкая атлетика	16	-	16	
Тема 1.1. Легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	16	-	16	
Раздел 2. Гимнастика	16	-	16	
Тема 2.1 Оздоровительные системы физических упражнений	16	-	16	
6 семестр				
Раздел 3. Спортивные игры	36	-	36	
Тема 3.1. Настольный теннис	18	-	18	
Тема 3.2. Шашки	18	-	18	
Всего по дисциплине	144	-	144	

1.6 Вид промежуточной аттестации

3,4,5,6 семестр – зачет

1.7 Основная литература

1. Лях, В. И. Физическая культура. Базовый уровень : учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования / В. И. Лях. – 2-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2025. - 289 с. – (Учебник СПО). - ISBN 978-5-09-124949-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2202346>

2. Погадаев, Г. И. Физическая культура. Футбол для всех. 10-11 классы : учебник / Г. И. Погадаев ; под. ред. И. Акинфеев. - 3-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2024. - 112 с. - ISBN 978-5-09-114832-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2157451>

Составитель: преподаватель СПО Папулов Р.Г.