

ГБПОУ «Юрюзанский технологический техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина: СГ.03 Физическая культура

Специальность: 40.02.04 «Юриспруденция»

2024 г.

Рассмотрено
ГЦК социально-экономических
дисциплин и естественно-научного
профиля

Председатель

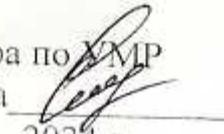
 А.М. Баксанова

Протокол № 1
от «19» 09 2024г.

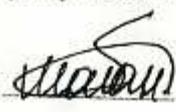
Программа учебной дисциплины
разработана на основе ФГОС
среднего профессионального
образования по специальности
40.02.04 Юриспруденция и
примерной программой «Физическая
культура», входящей в примерную
основную образовательную
программу специальности
Федерального реестра программ СПО

Зам. директора по ХМР

Е.Н. Смирнова


«19» 09 2024 г.

Организация-разработчик: ГБПОУ «ЮТТ»

Разработчик:  Шабанова Юлия Михайловна, преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) СПО: 40.02.04 «Юриспруденция»

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (при повышении квалификации и переподготовке) и профессиональной подготовке работников по данному направлению.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01	Уо 01.01 распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте Уо 01.02 анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части Уо 01.03 определять этапы решения задачи Уо 01.04 выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы Уо 01.05 составлять план действия Уо 01.06 определять необходимые ресурсы Уо 01.08 реализовывать составленный план Уо 01.09 оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с	Зо 01.01 актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить Зо 01.02 основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте

	помощью наставника)	
ОК 03	Уо 03.02 применять современную научную профессиональную терминологию	Зо 03.02 современная научная и профессиональная терминология
ОК 04	Уо 04.01 организовывать работу коллектива и команды	
ОК 05	Уо 05.01 грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе	Зо 05.02 правила оформления документов и построения устных сообщений
ОК 08	Уо 08.01 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей Уо 08.02 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Уо 08.03 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии	Зо 08.01 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Зо 08.02 основы здорового образа жизни Зо 08.03 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии Зо 08.04 средства профилактики перенапряжения

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен овладеть общими и профессиональными компетенциями:

Общие компетенции:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

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

При разработке формулировок личностных результатов учет требований Закона в части формирования у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде, бережного отношения к здоровью, эстетических чувств и уважения к ценностям семьи, является

обязательным.

Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	ЛР 1
Проявляющий и демонстрирующий уважение к труду человека, осознающий ценность собственного труда и труда других людей. Экономически активный, ориентированный на осознанный выбор сферы профессиональной деятельности с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, российского общества. Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни. Демонстрирующий позитивное отношение к регулированию трудовых отношений. Ориентированный на самообразование и профессиональную переподготовку в условиях смены технологического уклада и сопутствующих социальных перемен. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»	ЛР 4
Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде	ЛР 9
Приобретение обучающимся навыка оценки информации в цифровой среде, ее достоверность, способности строить логические умозаключения на основании поступающей информации и данных.	ЛР 14

Результаты освоения адаптированной образовательной программы:

Личностные результаты обучения:

1) для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся:

способность к социальной адаптации и интеграции в обществе, в том числе при реализации возможностей коммуникации на основе словесной речи (включая устную коммуникацию), а также, при желании, коммуникации на основе жестовой речи с лицами, имеющими нарушения слуха;

2) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение навыками пространственной и социально-бытовой ориентировки; умение самостоятельно и безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования;

способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;

способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

3) для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:

формирование умения следовать отработанной системе правил поведения и взаимодействия в привычных бытовых, учебных и социальных ситуациях, удерживать границы взаимодействия;

знание своих предпочтений (ограничений) в бытовой сфере и сфере интересов.

Метапредметные результаты обучения:

1) для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся:

владение навыками определения и исправления специфических ошибок (аграмматизмов) в письменной и устной речи;

2) для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:

способность планировать, контролировать и оценивать собственные учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;

овладение умением определять наиболее эффективные способы достижения результата при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;

овладение умением выполнять действия по заданному алгоритму или образцу при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;

овладение умением оценивать результат своей деятельности в соответствии с заданными эталонами при организующей помощи тьютора;

овладение умением адекватно реагировать в стандартной ситуации на успех и неудачу, конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха при организующей помощи тьютора;

овладение умением активного использования знаково-символических средств для представления информации об изучаемых объектах и процессах, различных схем решения учебных и практических задач при организующей помощи педагога-психолога и тьютора;

способность самостоятельно обратиться к педагогическому работнику (педагогу-психологу, социальному педагогу) в случае личных затруднений в решении какого-либо вопроса;

способность самостоятельно действовать в соответствии с заданными эталонами при поиске информации в различных источниках, критически оценивать и интерпретировать получаемую информацию из различных источников.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	126
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), в т.ч.:	124
- теоретические занятия	4
- практические занятия	120
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	2
Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебного материала дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
II курс		82 часа	
3 семестр		34	
Раздел 1. «Влияние физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека»	Теоретическое занятие 1. Изучение понятий физической культуры и физического развития. Составление классификаций двигательных режимов.	2	ОК1-11, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 14 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 14
Раздел 2. «Легкая атлетика»	Практические занятия:		
	<i>Бег на короткие дистанции:</i>		
	Тема 1. Спринтерский бег: выполнение низкого старта и финиширования <i>В форме практической подготовки</i>	2	
	Тема 2. Бег по дистанции 100 м.: техника и тактика <i>В форме практической подготовки</i>	2	
	Тема 3. Контрольные нормативы (бег 100 м.) <i>В форме практической подготовки</i>	2	
	<i>Бег на длинные дистанции:</i>		

Тема 4. Бег на длинные дистанции: техника и тактика бега <i><u>В форме практической подготовки</u></i>	2
Тема 5. Выполнение высокого старта. Совершенствование техники <i><u>В форме практической подготовки</u></i>	2
Тема 6. Выполнение финиширования <i><u>В форме практической подготовки</u></i>	2
Тема 7. Бег по дистанции 2000 м. <i><u>В форме практической подготовки</u></i>	2
Тема 8. Совершенствование бега по дистанции 2000 м. <i><u>В форме практической подготовки</u></i>	2
Тема 9. Передача эстафетной палочки. <i><u>В форме практической подготовки</u></i>	2
Тема 10. Бег на различные дистанции с передачей эстафетной палочки <i><u>В форме практической подготовки</u></i>	2
Тема 11. Прохождение полосы препятствий с расстановкой предметов <i><u>В форме практической подготовки</u></i>	2
<i>Метание гранаты:</i>	
Тема 12. Выполнение финального усилия в метаниях.	2

	<i>В форме практической подготовки</i>		
	Тема 13. Выполнение разбега в метаниях <i>В форме практической подготовки</i>	2	
	Тема 14. Метание гранаты (19 м) <i>В форме практической подготовки</i>	2	
	Тема 15. Метание гранаты (21 м.) <i>В форме практической подготовки</i>	2	
	Контрольные нормативы. ЗАЧЕТ	2	
	Самостоятельная работа:		
	1. Реферат на тему: «Юридический аспект в Международном Олимпийском движении»	2	
	Итого за 3 семестр	34 часа	
4 семестр		48	
Раздел 3: Волейбол	Тема 1. Стойки волейболиста <i>В форме практической подготовки</i>	2	
	Тема 2. Выполнение передач мяча в парах двумя руками сверху <i>В форме практической подготовки</i>	2	
	Тема 3. Выполнение передач мяча в двумя руками сверху индивидуально (8 раз)	2	ОК1-11, ЛР 1, ЛР 4,

	<u>В форме практической подготовки</u>		ЛР 9, ЛР 14 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 14
Тема 4. Выполнение передач мяча в парах через сетку двумя руками сверху		2	
<u>В форме практической подготовки</u>			
Тема 5. Выполнение передач мяча в парах двумя руками снизу		2	
<u>В форме практической подготовки</u>			
Тема 6. Выполнение передач мяча индивидуально двумя руками снизу (6 раз)		2	
<u>В форме практической подготовки</u>			
Тема 7. Выполнение нижней прямой подачи		2	
<u>В форме практической подготовки</u>			
Тема 8. Выполнение боковой подачи		2	
<u>В форме практической подготовки</u>			
Тема 9. Выполнение верхней подачи		2	
<u>В форме практической подготовки</u>			
Тема 10: Правила игры, судейство, жесты судей.		2	
<u>В форме практической подготовки</u>			
Тема 11: Двусторонняя игра с упрощенной системой судейства		2	
<u>В форме практической подготовки</u>			
Тема 12: Двусторонняя игра с упрощенной системой судейства		2	

	<i>В форме практической подготовки</i>		
Раздел 4. «Баскетбол»	Тема 1: Передача мяча в парах на месте двумя руками от груди <i>В форме практической подготовки</i>	2	
	Тема 2: Передача мяча в парах на месте двумя руками от груди с отскоком от пола <i>В форме практической подготовки</i>	2	
	Тема 3: Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками из-за голов <i>В форме практической подготовки</i>	2	
	Тема 4. Передача мяча в парах двумя руками от груди с движением приставным шагом <i>В форме практической подготовки</i>	2	
	Тема 5: Передача мяча в парах двумя руками от груди с отскоком от пола в движении <i>В форме практической подготовки</i>	2	
	Тема 6. Передача мяча одной рукой от плеча с движением приставным шагом <i>В форме практической подготовки</i>	2	
	Тема 7: Передача мяча в парах двумя руками от груди с движением приставным шагом с дальнейшим броском в корзину <i>В форме практической подготовки</i>	2	
	Тема 8: Передача мяча в парах двумя руками от груди с отскоком от пола в	2	

	движении с дальнейшим броском в корзину. <i>В форме практической подготовки</i>		
	Тема 9. Штрафной бросок (2 раза из 5, 3 раза из 5) <i>В форме практической подготовки</i>	2	
	Тема 10: Правила игры, судейство, жесты судей. Игра с ведением протокола <i>В форме практической подготовки</i>	2	
	Тема 11: Правила игры, судейство, жесты судей. Игра с ведением протокола <i>В форме практической подготовки</i>	2	
	Контрольные нормативы. Дифференцированный зачет	2	
	Итого за 4 семестр	48 часов	
	Всего за II курс	82 часа	
III курс		46 часов	
5 семестр		14	
Раздел 1. «Влияние физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека»	Теоретическое занятие 1: Выявление факторов, влияющих на состояние здоровья	2	ОК1-11, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 14 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 14
	Тема 2. Способы самоконтроля и саморегуляции на занятиях физической культурой и спорта <i>В форме практической подготовки</i>	2	

Раздел 2. «Легкая атлетика»	Тема 1. Совершенствование выполнения низкого старта (техника, 2,2 с.) <i>В форме практической подготовки</i>	2	
	Тема 2. Совершенствование выполнения финиширования (техника, 1,8 с.) <i>В форме практической подготовки</i>	2	
	Тема 3. Бег по дистанции 100 м. (техника, 16, 3 с.) <i>В форме практической подготовки</i>	2	
	Тема 4. Совершенствование выполнения высокого старта (техника, 2,2 с.) <i>В форме практической подготовки</i>	2	
	Контрольные нормативы. ЗАЧЕТ.	2	
	Итого за 5 семестр:	14 часов	
6 семестр		30	
Раздел 2. «Легкая атлетика»	Тема 5. Бег по дистанции 2000 м. – девушки, 3000 м. – юноши. <i>В форме практической подготовки</i>	2	ОК1-11, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 14 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 14
	Тема 6. Техника и тактика бега на дистанции 500 м. <i>В форме практической подготовки</i>	2	
	Тема 7. Совершенствование техники и тактики бега на дистанции 500 м. <i>В форме практической подготовки</i>	2	
	Тема 8: Прыжки в длину с места: выполнение отталкивания и приземления	2	

	<i>В форме практической подготовки</i>		
	Тема 10: Челночный бег 3x10 м.: техника старта, разворота и финиширования	2	
Раздел 1. «Биоритмология и правильное планирование режима дня»	Тема 1. Раскрытие понятия биоритмология. Составление примерного распорядка дня <i>В форме практической подготовки</i>	2	
	Тема 2. Изучение сна, отдыха как средства восстановления жизненных сил <i>В форме практической подготовки</i>	2	
Раздел 2. «Гимнастика»	Тема 1. Особенности двигательной активности для людей с тяжелой физической нагрузкой	2	
	Тема 2. Выполнение кувырков вперед, назад. Выполнение перекатов в стороны <i>В форме практической подготовки</i>	2	
	Тема 3: Выполнение элемента «мост». Выполнение стойки на лопатках <i>В форме практической подготовки</i>	2	
	Тема 4: Выполнение элемента переворот в сторону («колесо») <i>В форме практической подготовки</i>	2	
	Тема 5: Выполнение элемента на удержание равновесия «ласточка» <i>В форме практической подготовки</i>	2	
	Тема 6: Составление комплекса гимнастических упражнений на 16 счетов	2	

	<i>В форме практической подготовки</i>		
	Тема 7: Составление комплекса гимнастических упражнений на 32 счета	2	
	<i>В форме практической подготовки</i>		
	Контрольные нормативы. Дифференцированный зачет.	2	
	Итого за 6 семестр	30 часов	
	Всего за 3 курс:	44 часа	
Всего:	Аудиторная нагрузка (практические и теоретические занятия)	124	
	- в том числе теоретические занятия:	4	
	- в том числе практические занятия:	120	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета спортивный зал.

Оборудование учебного кабинета:

1. Волейбольные мячи
2. Баскетбольные мячи
3. Теннисные мячи
4. Медбол
5. Футбольные мячи
6. Гимнастические маты
7. Обручи
8. Волейбольная сетка
9. Скакалки
10. Теннисные ракетки

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Решетников Н.В. Физическая культура : учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования. /Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын. - 4-е изд., стер. - М.: Академия, 2019.
2. Кузьмин Б.С. Социально-экономические проблемы физической культуры и спорта. /Б.С.Кузьмин, А.А. Осинцев. - М.: Проспект, 2019.
3. Барышева Н.В. Основы физической культуры. / Н.В. Барышева, В.М. Минияров, М.Т. Неклюдова - М.: Академия, 2021.
4. Баршай В.М. «Гимнастика». Издание 3-е . / В.М. Баршай – Ростов Н/Д Феникс, 2020
5. Давыдов М.А. Судейство в баскетболе. / М.А. Давыдов - М.: «Физкультура и спорт», 2020.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; – основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; – современная научная и профессиональная терминология; – правила оформления документов и построения устных сообщений; – 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; 	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; – основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; – современная научная и профессиональная терминология; – правила оформления документов и построения устных сообщений; – 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; – средства профилактики перенапряжения 	<p>экспертная оценка устных / письменных ответов обучающихся, тестирование</p>

<p>– средства профилактики перенапряжения</p>		<p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</p>
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; – анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; – определять этапы решения задачи; – выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; – составлять план действия; – определять необходимые ресурсы; – реализовывать составленный план; – оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника); – применять современную научную профессиональную терминологию; – организовывать работу коллектива и команды; – грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной 	<p>Распознает задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте;</p> <p>анализирует задачу и/или проблему и выделяет её составные части;</p> <p>определяет этапы решения задачи;</p> <p>выявляет и эффективно ищет информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;</p> <p>составляет план действия;</p> <p>определяет необходимые ресурсы;</p> <p>реализует составленный план;</p> <p>оценивает результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника);</p> <p>применяет современную научную профессиональную терминологию;</p> <p>организовывает работу коллектива и команды;</p>	<p>наблюдение за деятельностью обучающихся, экспертная оценка результатов деятельности</p> <p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</p>

<p>тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе;</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 	<p>грамотно излагает свои мысли и оформляет документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявляет толерантность в рабочем коллективе;</p> <p>использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии</p>	
---	---	--

Основа ОК= умения общие (Уо)+знания общие (Зо)

Общие компетенции (ОК)	Умения общие (Уо)	Знания общие (Зо)
ОК 01	Уо 01.01 распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте Уо 01.02	Зо 01.01 актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится

	<p>анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части</p> <p>Уо 01.03</p> <p>определять этапы решения задачи</p> <p>Уо 01.04</p> <p>выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы</p> <p>Уо 01.05</p> <p>составлять план действия</p> <p>Уо 01.06</p> <p>определять необходимые ресурсы</p> <p>Уо 01.08</p> <p>реализовывать составленный план</p> <p>Уо 01.09</p> <p>оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)</p>	<p>работать и жить</p> <p>Зо 01.02</p> <p>основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте</p>
ОК 03	<p>Уо 03.02</p> <p>применять современную научную профессиональную терминологию</p>	<p>Зо 03.02</p> <p>современная научная и профессиональная терминология</p>
ОК 04	<p>Уо 04.01</p> <p>организовывать работу коллектива и команды</p>	
ОК 05	<p>Уо 05.01</p> <p>грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на</p>	<p>Зо 05.02</p> <p>правила оформления документов и построения устных сообщений</p>

	государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе	
ОК 08	<p>Уо 08.01</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p>Уо 08.02</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p> <p>Уо 08.03</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии</p>	<p>Зо 08.01</p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p> <p>Зо 08.02</p> <p>основы здорового образа жизни</p> <p>Зо 08.03</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии</p> <p>Зо 08.04</p> <p>средства проф-ки перенапряж.</p>

Нормативы определения физической подготовленности

Характеристика направленности тестов	Девушки					Юноши				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. Тест на скоростно-силовую подготовленность: Бег – 100м (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
2. Тест на силовую подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз): Подтягивание на перекладине (кол.раз) вес до 85кг вес более 85 кг	60	50	40	30	20	15 12	12 10	9 7	7 4	5 2
3. Тест на общую выносливость: Бег 2000 м (мин.,с.) вес до 70 кг вес более 70 кг	10.1 5	10.5 0	11.2 0	11.5 0	12.1 5					
Бег 3000 м (мин.,с.) вес до 85 кг вес более 85 кг	10.3 5	11.2 0	11.5 5	12.4 0	13.1 5	12.0 0	12.3 5	13.1 0	13.5 0	14.3 0
						12.3 0	13.1 0	13.5 0	14.4 0	15.3 0

Примечание: Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в учебное заведение и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

Рассмотрена
ПЦК
«Общегуманитарного и
социально-экономического
цикла»
Председатель
_____/А.М. Баксанова/
Протокол № _____
от «__» _____ 2023 г.

Программа учебной дисциплины
разработана на основе ФГОС
среднего профессионального
образования по
специальности/профессии 40.02.04
«Юриспруденция» и примерной
программой учебной дисциплины
«Физическая культура»,
рекомендованной Советом МОиН
Челябинской области по примерным
ОПОП НПО и СПО.

Зам. директора по УМР
Е.Н. Смирнова

«__» _____ 2023 г.

Организация разработчик: ГБПОУ «ЮТТ»

Разработчик: _____
(подпись)

Шабанова Юлия Михайловна,
преподаватель физической культуры.

