

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Макаренко Елена Николаевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 26.09.2024 11:16:39

Уникальный программный ключ:

c098bc0c1041cb2a4cf926cf171d6715d99a6ae00adc8e27b55cbe1e2dbd7c78

Аннотация к рабочей программе дисциплины СГ. 04

Физическая культура

Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>) | 3 (2.1) | | 4 (2.2) | | 5 (3.1) | | Итого | |
|---|---------|----|---------|----|---------|----|-------|-----|
| | Неделя | | 18 | | 12 | | | |
| Вид занятий | уп | рп | уп | рп | уп | рп | уп | рп |
| Практические | 32 | 32 | 36 | 36 | 24 | 24 | 92 | 92 |
| В том числе в форме практ.подготовки | 32 | 32 | 54 | 54 | 34 | 34 | 120 | 120 |
| Итого ауд. | 32 | 32 | 36 | 36 | 24 | 24 | 92 | 92 |
| Контактная работа | 32 | 32 | 36 | 36 | 24 | 24 | 92 | 92 |
| Сам. работа | | | 18 | 18 | 10 | 10 | 28 | 28 |
| Итого | 32 | 32 | 54 | 54 | 34 | 34 | 120 | 120 |

ОСНОВАНИЕ

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 40.02.04 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ (приказ Минобрнауки России от 27.10.2023 г. № 798)

Рабочая программа составлена по образовательной программе направление 40.02.04 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ для набора 2024 года программа среднего профессионального образования

Учебный план утвержден учёным советом вуза от 28.05.2024 протокол № 16

Программу составил(и): Препод., Доля Дмитрий Сергеевич;Препод., Ноженков Николай Владимирович;Препод., Тамберг Олег Анатольевич

Председатель ЦМК: Доля Д.С.

Рассмотрено на заседании ЦМК от 30.08.2024 протокол № 1

| 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ | |
|-----------------------------|---|
| 1.1 | Целью изучения дисциплины «Физическая культура» является формирование у обучающихся основ физической культуры, мотивационно-ценностного отношения к физической культуре; формирование компетенций, направленных на установку на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание; выработка потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом |

| 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ | |
|---|--|
| Цикл (раздел) ООП: | СГ |
| 2.1 | Требования к предварительной подготовке обучающегося: |
| 2.1.1 | Для изучения дисциплины Физическая культура обучающимся необходимо иметь базовые знания, полученные в рамках изучения Физической культуры на школьных занятиях, на базе основного общего |
| 2.2 | Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее: |
| 2.2.1 | Физическая культура |
| 2.2.2 | Основы безопасности жизнедеятельности |

| 3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ | |
|--|--|
| 3.1 Знать | |
| <p>ОК 04: Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде. - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - мотивация к обучению и личностному развитию; - сформировать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные): осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; владеть различными способами общения и взаимодействия; - способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;</p> <p>ОК.08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности - овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> | |
| 3.2 Уметь | |
| <p>ОК 04: Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде. - использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>ОК.08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности - использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p> | |

3.3 Владеть

ОК 04: Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

- современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
- физическими упражнениями 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

- современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
- физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и в производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере.