

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Дмитриева Нона Тамаровна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 16.12.2024 15:44:38  
Уникальный программный ключ:  
6ae93d58a75cf858f7239c6f8ebfacae6170a081

**АВТНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«АКАДЕМИЯ СОЦИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Проректор по учебной работе  
З.Ш. Яхина

Рабочая программа дисциплины

**Физическая культура**

Специальность

**40.02.04 Юриспруденция**

Квалификация выпускника

**Юрист**

Факультет среднего профессионального образования

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## «Физическая культура»

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

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла в соответствии с ФГОС СПО, утвержденного Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от «27» октября 2023 г. № 798 по специальности 40.02.04 Юриспруденция.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Цель изучения дисциплины – формирование понимания важности роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, необходимости здорового образа жизни, необходимости использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

**В процессе освоения дисциплины у студентов должны формироваться общие компетенции (ОК):**

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

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются знания и умения.

| Код ОК | Знания                                                                                                                                                                                                                                                 | Умения                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 08  | 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 | 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 |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                                              | Объем часов (очное обучение) |
|-----------------------------------------------------------------|------------------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего)                           | 122                          |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) в том числе:   | 122                          |
| лекции                                                          | 2                            |
| Практические занятия                                            | 120                          |
| из них в форме практической подготовки                          | 118                          |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего)                     | -                            |
| Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет (4 семестр) |                              |
| Другие формы контроля – 1,2,3 семестры                          |                              |

### Заочное обучение

| Вид учебной работы                                            | Объем часов (заочное обучение) |
|---------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего)                         | 122                            |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) в том числе: | 16                             |
| лекции                                                        | 4                              |
| Практические занятия                                          | 12                             |
| из них в форме практической подготовки                        | 12                             |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего)                   | 106                            |
| Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет (3 курс)  |                                |
| Другие формы контроля – 1,2 курсы                             |                                |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

### Очное обучение

3 семестр

| Наименование разделов и тем                                                                                                                                                              | Содержание учебного материала<br>(лекции, практические занятия, самостоятельная работа и другие виды учебной работы)                                                                           | Объем часов | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел 1.</b>                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                | <b>36</b>   |                                                                       |
| <b>Тема 1. Физическая культура, спорт, основные понятия, история возникновения, функции физической культуры, здоровый образ жизни, профессионально-прикладная физическая подготовка.</b> | <b>Лекции</b>                                                                                                                                                                                  | <b>2</b>    | ОК 08                                                                 |
|                                                                                                                                                                                          | Физическая культура и спорт: основные понятия, функции, история возникновения, их роль в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.                                      |             |                                                                       |
| <b>Тема 2. Прикладная гимнастика.</b>                                                                                                                                                    | <b>Практические занятия*</b>                                                                                                                                                                   | <b>34</b>   |                                                                       |
|                                                                                                                                                                                          | Практическое занятие 1. Обучение общеразвивающим упражнениям, упражнениям на гибкость и расслабление.<br>Практическое занятие 2. Освоение упражнений со скакалкой и акробатических упражнений. |             |                                                                       |

4 семестр

|                                 |                                                                                                                                                                                                  |           |       |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------|
| <b>Раздел 2</b>                 |                                                                                                                                                                                                  | <b>38</b> | ОК 08 |
| <b>Тема 3. Лёгкая атлетика.</b> | <b>Практические занятия*</b>                                                                                                                                                                     | <b>38</b> |       |
|                                 | Практическое занятие 3. Обучение беговым и прыжковым упражнениям.<br>Практическое занятие 4. Освоение техники бега с различной скоростью, и различных видов прыжков и легкоатлетических метаний. |           |       |
| <b>Раздел 3</b>                 |                                                                                                                                                                                                  |           | ОК 08 |

|                              |                                                                                                                                                                                                                                                            |           |  |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|
| <b>Тема 4. Единоборства.</b> | <b>Практические занятия*</b><br>Практическое занятие 5. Обучение основам техники выполнения различных типов ударов и типов защит от них.<br>Практическое занятие 6. Обучение приемам страховки и само страховки, захватов и бросков и основам самообороны. | <b>20</b> |  |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|

5 семестр

|                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                       |           |       |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------|
| <b>Раздел 4</b>                         |                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>26</b> |       |
| <b>Тема 5. Атлетическая гимнастика.</b> | <b>Лекции</b>                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>2</b>  | ОК 08 |
|                                         | 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. |           |       |
|                                         | <b>Практические занятия*</b><br>Практическое занятие 7. Обучение базовым силовым упражнениям.<br>Практическое занятие 8. Освоение комплексов упражнений для отдельных мышечных групп                                                                                  | <b>24</b> |       |

6 семестр

|                                                            |                                                                                                                                                                                                 |            |       |
|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------|
| <b>Раздел 5</b>                                            |                                                                                                                                                                                                 | <b>22</b>  |       |
| <b>Тема 6. Спортивные игры.</b>                            | <b>Практические занятия*</b>                                                                                                                                                                    | <b>2</b>   | ОК 08 |
|                                                            | Практическое занятие 9. Обучение основам техники владения мячом в различных спортивных играх.<br>Практическое занятие 10. Освоение командных игровых действий в футболе, волейболе, баскетболе. |            |       |
| <b>Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет</b> |                                                                                                                                                                                                 |            |       |
| <b>Всего:</b>                                              |                                                                                                                                                                                                 | <b>122</b> |       |

## Заочное обучение

| Наименование разделов и тем                                                                                                                                                              | Содержание учебного материала<br>(лекции, практические занятия, самостоятельная работа и другие виды учебной работы)                                                                             | Объем часов | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел 1.</b>                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                  | <b>50</b>   |                                                                       |
| <b>Тема 1. Физическая культура, спорт, основные понятия, история возникновения, функции физической культуры, здоровый образ жизни, профессионально-прикладная физическая подготовка.</b> | <b>Лекции</b>                                                                                                                                                                                    |             |                                                                       |
|                                                                                                                                                                                          | Физическая культура и спорт: основные понятия, функции, история возникновения, их роль в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.                                        | <b>2</b>    | ОК 08                                                                 |
| <b>Тема 2. Прикладная гимнастика.</b>                                                                                                                                                    | <b>Практические занятия*</b>                                                                                                                                                                     | <b>4</b>    | ОК 08                                                                 |
|                                                                                                                                                                                          | Практическое занятие 1. Обучение общеразвивающим упражнениям, упражнениям на гибкость и расслабление.<br>Практическое занятие 2. Освоение упражнений со скакалкой и акробатических упражнений.   |             |                                                                       |
|                                                                                                                                                                                          | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                    | <b>44</b>   |                                                                       |
| <b>Раздел 2</b>                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                  | <b>50</b>   | ОК 08                                                                 |
| <b>Тема 3. Лёгкая атлетика.</b>                                                                                                                                                          | <b>Практические занятия*</b>                                                                                                                                                                     |             |                                                                       |
|                                                                                                                                                                                          | Практическое занятие 3. Обучение беговым и прыжковым упражнениям.<br>Практическое занятие 4. Освоение техники бега с различной скоростью, и различных видов прыжков и легкоатлетических метаний. | <b>2</b>    |                                                                       |
|                                                                                                                                                                                          | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                    | <b>18</b>   |                                                                       |
| <b>Тема 4. Единоборства.</b>                                                                                                                                                             | <b>Практические занятия*</b><br>Практическое занятие 5. Обучение основам техники выполнения различных типов ударов и типов                                                                       | <b>2</b>    | ОК 08                                                                 |

|                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                       |            |       |
|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------|
|                                                            | защит от них.<br>Практическое занятие 6. Обучение приемам страховки и само страховки, захватов и бросков и основам самообороны.                                                                                                                                       |            |       |
|                                                            | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                         | <b>20</b>  |       |
| <b>Тема 5. Атлетическая гимнастика.</b>                    | <b>Лекции</b>                                                                                                                                                                                                                                                         |            | ОК 08 |
|                                                            | 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. | <b>2</b>   |       |
|                                                            | <b>Практические занятия*</b><br>Практическое занятие 7. Обучение базовым силовым упражнениям.<br>Практическое занятие 8. Освоение комплексов упражнений для отдельных мышечных групп                                                                                  |            |       |
|                                                            | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                         | <b>22</b>  |       |
| <b>Раздел 3</b>                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>22</b>  |       |
| <b>Тема 6. Спортивные игры.</b>                            | <b>Практические занятия*</b>                                                                                                                                                                                                                                          |            | ОК 08 |
|                                                            | Практическое занятие 9. Обучение основам техники владения мячом в различных спортивных играх.<br>Практическое занятие 10. Освоение командных игровых действий в футболе, волейболе, баскетболе.                                                                       | <b>4</b>   |       |
|                                                            | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                         | <b>18</b>  |       |
| <b>Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                       |            |       |
| <b>Всего:</b>                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>122</b> |       |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

|                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Помещение</b><br>«Стадион "Трудовые резервы"»                   | <b>Основное оборудование:</b> баскетбольный щитDFC (2шт.), волейбольная сетка (1 шт.), мат гимнастический(10шт.), скамья гимнастическая (4 шт.), теннисный стол Startline(2 шт.) теннисные ракетки (5шт.) мячи для настольного тенниса (12 шт.), ворота для мини –футбола (2 шт.), стул ученический (3 шт.).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Помещение</b><br>(тренажёрный зал "Стадион " Трудовые резервы") | <b>Основное оборудование:</b> спортивное оборудование: беговая дорожка степ тренажер//Эллипс (2 шт.), силовая рама (1 шт.), брусья МФУ (1 шт.), перекладина навесная (1 шт.), боксёрская груша 50 кг. (1 шт.), скакалка гимнастическая (12 шт.), гимнастическая палка (1 шт.), гиря 16 кг. (2 шт.), гиря 24 кг. (2 шт.), гантели (8 шт.), обруч гимнастический (2 шт.), гриф для штанги (2 шт.), гриф для штанги Z- образный (1 шт.), блины для штанги 20 кг. (4 шт.), блины для штанги 15кг. (4 шт.), блины для штанги 10 кг. (8 шт.), блины для штанги 5 кг. (12 шт.), блины для штанги 2,5 кг. (4 шт.), блины для гантелей 0,5 кг. (4 шт.), скамья наклонная (2шт.), гиперэкстензия (1 шт.), скамья для жима МФ (1 шт.), зеркала с защитной пленкой (6 шт.), кулер (1 шт.), мешок для приседа 10кг. (1 шт.), диск здоровья (1 шт.),пояс тяжелоатлетический черный (1шт.),стойка для блинов (1 шт.). |

|                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| лекционного и семинарского типа, в т. ч. практических занятий, курсового проектирования (выполнения курсовых работ) групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации | <u>Оборудование и технические средства обучения:</u> Переносное оборудование: ноутбук, экран для проектора, компьютерные колонки, проектор, компьютеры для обучающихся -10 шт. | Microsoft Windows 10 Professional<br>Microsoft Office 2016 Standart<br>Microsoft Windows 7 Professional SP1 (x32/x64)<br>Kaspersky Endpoint Security для бизнеса |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

#### Основная литература

1. Виленский, М.Я., Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL:<https://book.ru/book/943895> — Текст : электронный.

#### Дополнительные источники

1. Бурякин, Ф.Г., Лечебная физическая культура и массаж : учебник / Ф.Г. Бурякин, В.С. Мартынихин. — Москва : КноРус, 2021. — 280 с. — ISBN 978-5-406-03717-1. — URL:<https://book.ru/book/936616> (дата обращения: 24.05.2022). — Текст : электронный.
2. Болманенкова, Т. А. Основы физического воспитания: учебное пособие: [12+] / Т. А. Болманенкова. — Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. — 236 с.: табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571983> — Библиогр.: с. 218-221. — ISBN 978-5-4499-0197-2. — DOI 10.23681/571983. — Текст: электронный.

#### Периодические издания

1. Вестник спортивной науки №5/2020 : периодическое издание / Шустин Б.Н., под ред. — Москва : Спорт, 2020. — 92 с. — ISBN 1998-0833. URL:<https://book.ru/book/940009> — Текст : электронный
2. Физкультурное образование Сибири / гл. ред. С. Г. Куртев ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018-2020 (5 выпусков). — ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: [https://biblioclub.ru/index.php?page=journal\\_red](https://biblioclub.ru/index.php?page=journal_red) . — ISSN 2079-0511. — Текст : электронный.

#### Электронные издания (электронные ресурсы)

1. <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm> - Журнал "Теория и практика физической культуры"
2. <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни».

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения                              | Критерии оценки | Методы оценки |
|--------------------------------------------------|-----------------|---------------|
| Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины |                 |               |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>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</p>                                                        | <p>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 деятельности.</p>                                                                                                                                                                                                                                  | <p>Тестирование, оценка результатов выполнения работы на практических занятиях</p>                        |
| <p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</p>                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                           |
| <p>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</p> | <p>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.</p> | <p>Тестирование, оценка результатов выполнения работы на практических занятиях, выполнение нормативов</p> |