

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Орский гуманитарно-технологический институт (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования**

**«Оренбургский государственный университет»
(Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ)**

Факультет среднего профессионального образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«СГ.04 Физическая культура»

40.02.04 Юриспруденция
(код и наименование специальности)

Тип образовательной программы

Программа подготовки специалистов среднего звена

Квалификация

юрист

Форма обучения

очная

Орск 2025

Рабочая программа дисциплины «СГ.04 Физическая культура» /сост. А.В. Штаймец - Орск: Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ, 2025.

Рабочая программа предназначена для преподавания обязательной дисциплины социально-гуманитарного цикла студентам очной формы обучения по специальности 40.02.04 Юриспруденция в 3-5 семестрах.

Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по 40.02.04 Юриспруденция утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «27» октября 2023 г. №798.

Содержание

1 Цели и задачи освоения дисциплины	4
2 Место дисциплины в структуре ППСЗ	4
3 Требования к результатам освоения содержания дисциплины	4
4 Организационно-методические данные дисциплины	5
5 Содержание и структура дисциплины	5
5.1 Содержание разделов дисциплины	5
5.2 Структура дисциплины	8
5.3 Практические занятия	9
5.4 Самостоятельное изучение разделов дисциплины	10
6 Учебно-методическое обеспечение дисциплины	11
6.1 Рекомендуемая литература	11
6.1.1 Основная литература	11
6.1.2 Дополнительная литература	11
6.1.3 Периодические издания	11
6.1.4 Интернет-ресурсы	11
6.2 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий	11
7 Материально-техническое обеспечение дисциплины	12

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально-культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

2 Место дисциплины в структуре ППССЗ

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной в социально-гуманитарном цикле образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.04 Юриспруденция.

3 Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих общих и профессиональных компетенций в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.04 Юриспруденция.

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

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

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

ПК 3.2. Осуществлять формирование и рассмотрение пакета документов для установления и выплаты пенсий и иных социальных выплат и предоставления услуг государственного социального обеспечения, включая выдачу документов по указанным выплатам и услугам.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;

уметь:

- 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);

владеть:

- 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.

4 Организационно-методические данные дисциплины

Общее количество часов дисциплины составляет 106 часов

Вид работы	Количество часов по учебному плану			
	3 семестр	4 семестр	5 семестр	Всего
Лекции, уроки	2	2	2	6
Практические занятия	40	26	20	86
Самостоятельная работа	4	2	2	8
Промежуточная аттестация	2	2	2	6
Форма промежуточной аттестации	зачёт	зачёт	диф. зачёт	106

5 Содержание и структура дисциплины

5.1 Содержание разделов дисциплины

№ раздела	Наименование раздела	Содержание
Раздел 1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры		
1.1	Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Влияние физической культуры на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека
		Физическая культура, как форма самовыражения личности через социально активную полезную деятельность
		Спорт – явление культурной жизни. Спорт – часть физической культуры.
		Современное Олимпийское движение, символика и ритуалы Олимпийских игр
		Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Основные факторы, определяющие ППФП: виды, условия и характер труда, режим труда и отдыха, особенности динамики работоспособности
		Развитие необходимых качеств в профессиональной деятельности: физической силы, выносливости, координации движений, силовых качеств
1.2	Компоненты физической культуры	Физическое воспитание – приобретение фонда жизненно важных двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей
		Физическое развитие – процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека

№ раздела	Наименование раздела	Содержание
		Оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Использование физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин
		Фоновые виды физической культуры. Гигиеническая физическая культура в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, физические упражнения в режиме дня)
		Рекреативная физическая культура. Режим активного отдыха (туризм, физкультурно-оздоровительные развлечения)
1.3	Составление индивидуального плана физического развития	Наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовкой, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки. Соблюдение безопасности при выполнении физических упражнений
		Дневник самонаблюдения. Правила ведения дневника самонаблюдения
		Составление индивидуальных комплексов физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма, физической подготовки
		Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья
		Коррекции и развитие физических качеств в практической деятельности и повседневной жизни
Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки		
2.1	Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка	Правила безопасности во время занятий легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Оказание первой доврачебной помощи при травмах, переломах, растяжениях, ушибах
		Техника беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции). Бег с высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Бег 30 и 60 м, эстафетный бег 4´ 100 м, 4´ 400 м. Бег по пересеченной местности
		Техника метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).
		Техника бросков набивного мяча 1 кг (девушки) и 2 кг (юноши) из-за головы
		Техника выполнения прыжков (прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной)
2.2	Лыжная подготовка	Правила безопасности во время занятий лыжным спортом. Оказание первой доврачебной помощи при травмах и обморожениях

№ раздела	Наименование раздела	Содержание
		Техника перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий
		Техника перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни
		Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции 3 км (девушки) и 5 км (юноши).
2.3	Гимнастика	Значение производственной гимнастики для повышения общей и профессиональной работоспособности, с целью профилактики болезней и восстановления организма
		Виды производственной гимнастики: вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропауза активного отдыха
		Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Упражнения для коррекции зрения
		Комплексы общеразвивающих упражнений: упражнения с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки)
2.4	Атлетическая гимнастика	Атлетическая гимнастика как система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой. Занятия атлетической гимнастикой способствуют развитию силы, выносливости, ловкости, формируют гармоничное телосложение.
		Занятия на тренажерах, как средство профилактики гиподинамии. Воздействие занятий на различные части тела, мышечные группы, дыхательную и сердечно-сосудистую системы
		Гигиена самостоятельных занятий атлетической гимнастикой: питание, питьевой режим, гигиена тела, закаливание, одежда для тренировок
Раздел 3. Спортивные игры		
3.1	Волейбол	Соблюдение правил безопасности во время спортивных игр. Оказание первой доврачебной помощи при травмах
		Техника игры в волейбол: стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении.
		Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Расстановка игроков на площадке и их

№ раздела	Наименование раздела	Содержание
		перемещения в процессе игровых действий. Взаимодействие игроков
		Методики и практика судейства. Техника и тактика игры. Правила соревнований.
3.2	Баскетбол	Правила безопасности и основные правила игры в баскетбол. Перемещения по площадке. Ведение мяча
		Техника передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку
		Техника ловли мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола
		Техника бросков мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении
		Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Тактика игры в защите в баскетболе. Двусторонняя игра
Раздел 4. Дополнительные виды спорта		
4.1	Настольный теннис	Специальные и подготовительные упражнения, стойки и перемещения, разнообразные удары по мячу, подачи мяча, учебные игры
4.2	Футбол	Упражнения с мячом на месте и в движении, передачи мяча, удары по воротам, подвижные и учебные игры
4.3	Ритмическая гимнастика	Статические и динамические упражнения, упражнения для регулирования массы тела и телосложения

5.2 Структура дисциплины

Разделы дисциплины, изучаемые в 3-4 семестрах

№ раздела	Наименование разделов	Всего	Лекции, уроки	Практич. занятия	Самост. работа
1	Физическая культура – часть общечеловеческой культуры	16	2	12	2
2	Основные виды общей физической подготовки	44	2	40	2
3	Спортивные игры	11	-	10	1
4	Дополнительные виды спорта	5	-	4	1
	Промежуточная аттестация	4			
Итого		80	4	66	6

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Всего	Лекции, уроки	Практич. занятия	Самост. работа
1	Физическая культура – часть общечеловеческой культуры	3	2	-	1
2	Основные виды общей физической подготовки	11	-	10	1
3	Спортивные игры	6	-	6	-

4	Дополнительные виды спорта	4	-	4	-
	Промежуточная аттестация	2			
Итого		26	2	20	2

5.3 Практические занятия

№ раздела	Наименование практических занятий	Кол-во часов
1	Выполнение тестов для определения состояние здоровья	4
1	Составление комплекса физических упражнений для утренней гимнастики»	4
1	Составление дневника физического самоконтроля после выполнения физических нагрузок на занятиях физической культуры	4
2	Отработка техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта	2
2	Отработка техники метания гранаты весом 700 г (юноши). Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности	2
2	Отработка техники бега на средние дистанции.	2
2	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).	2
2	Обучение эстафетному бегу.	2
2	Отработка техники прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги.	2
2	Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности	2
2	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги.	2
2	Отработка техники бега на длинные дистанции.	2
2	Выполнение контрольного норматива: бег 30 м и 60 м на время.	2
2	Сдача контрольных нормативов контрольных нормативов по броску набивного мяча 1 кг (девушки) и 2 кг (юноши) из-за головы	2
2	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с места и с разбега.	2
2	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности 3 км – юноши, 2 км – девушки без учета времени	2
2	Отработка техники прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	2
2	Развитие силовых способностей	2
2	Совершенствование техники перемещения лыжных ходов. Закрепление техники попеременного двушажного хода, техника подъема и спуска в «основной стойке». Полуконьковый и коньковый ход	2
2	Отработка элементов тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	2
2	Прохождение дистанций 3 км (девушки), 5 км (юноши)	2
2	Выполнение общеразвивающих упражнений, упражнений в паре, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки)	2

№ раздела	Наименование практических занятий	Кол-во часов
2	Выполнение упражнений с отягощением собственным весом (подтягивание в висе, отжимание в упоре, удержание равновесия в висе, упоре) (юноши)	2
2	Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на развитие силы	2
2	Освоение методики выполнения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний	2
2	Разработка комплекса упражнений для занятий в тренажерном зале под руководством преподавателя	2
2	Выполнение комплекса упражнений для занятий в тренажерном зале под руководством преподавателя	4
3	Отработка техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками»	2
3	Отработка прямой нижней и прямой верхней подачи мяча. Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте. Отработка сочетаний передач мяча	2
3	Подбор мяча от сетки. Отработка нападающего удара	2
3	Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и результатов игры	2
3	Отработка техники перемещения по площадке в стойке баскетболиста. Овладение и закрепление техникой ведения мяча. Овладение техникой передачи мяча: с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку	2
3	Отработка техники броска в кольцо одной рукой. Отработка броска в кольцо одной рукой в движении	2
3	Отработка индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом. Совершенствование техники передач мяча. Разбор правил игры по баскетболу	2
3	Отработка техники штрафного броска, взаимодействиям игроков при штрафном броске. Прием контрольного норматива «Бросок мяча в кольцо с места»	2
4	Специальные и подготовительные упражнения, стойки и перемещения, разнообразные удары по мячу, подачи мяча, учебные игры	4
4	Упражнения с мячом на месте и в движении, передачи мяча, удары по воротам, подвижные и учебные игры	2
4	Статические и динамические упражнения, упражнения для регулирования массы тела и телосложения	2
	Итого:	86

5.4 Самостоятельное изучение разделов дисциплины

№ раздела	Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Кол-во часов
1	Подвижные игры	3
2	Бег на средние и длинные дистанции	3
3	Ведение мяча на месте и в движении, упражнения с мячом, техника передач мяча	1

№ раздела	Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Кол-во часов
4	Общеразвивающие упражнения, силовые упражнения.	1
Итого		8

6 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

6.1 Рекомендуемая литература

6.1.1 Основная литература

1. Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст] : учебник для студентов СПО / А. А. Бишаева.- 2-е изд., стер. - Москва : Академия, 2017. - 320 с. - (Профессиональное образование) - ISBN 978-5-4468-5107-2.

2. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 279 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17034-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/532214>

6.1.2 Дополнительная литература

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

2. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517443>

6.1.3 Периодические издания

1. Журнал «Физическая культура в школе»
2. Журнал «Теория и практика физической культуры»
3. Журнал «Физическая культура, спорт – наука и практика»

6.1.4 Интернет-ресурсы

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
2. Национальная электронная библиотека (НЭБ)
3. Образовательная платформа "Юрайт" (полный доступ)

6.2 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий

Тип программного обеспечения	Наименование	Схема лицензирования, режим доступа
Операционная система	РЕД ОС «Стандартная» для Рабочих станций	Образовательная лицензия от 11.07.2022 г. на 3 года для 240 рабочих мест в рамках соглашения о сотрудничестве с ООО «Ред Софт» № 305/06-22У от 28.06.2022 г.

Тип программного обеспечения	Наименование	Схема лицензирования, режим доступа
Офисный пакет	LibreOffice	Свободное ПО, https://libreoffice.org/download/license/
Интернет-браузер	Chromium	Свободное ПО, https://www.chromium.org/Home/
	Яндекс.Браузер	Бесплатное ПО, https://yandex.ru/legal/browser_agreement/
Медиапроигрыватель	VLC	Свободное ПО, https://www.videolan.org/legal.html

7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Спортивный комплекс: спортивный зал, стрелковый тир. Спортивный инвентарь.