

**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*

**Рабочая программа дисциплины «СГ.04 Физическая культура» /сост. А.В. Штаймец - Орск: Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ, 2024.**

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 .....	12
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 ШССЗ**

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	<b>6</b>
Практические занятия	40	26	20	<b>86</b>
Самостоятельная работа	4	2	2	<b>8</b>
Промежуточная аттестация	2	2	2	<b>6</b>
Форма промежуточной аттестации	зачёт	зачёт	диф. зачёт	<b>106</b>

#### 5 Содержание и структура дисциплины

##### 5.1 Содержание разделов дисциплины

№ раздела	Наименование раздела	Содержание
<b>Раздел 1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры</b>		
<b>1.1</b>	<b>Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</b>	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
<b>1.2</b>	<b>Компоненты физической культуры</b>	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
		<p>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</p> <p>Фоновые виды физической культуры. Гигиеническая физическая культура в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, физические упражнения в режиме дня)</p> <p>Рекреативная физическая культура. Режим активного отдыха (туризм, физкультурно-оздоровительные развлечения)</p>
<b>1.3</b>	<b>Составление индивидуального плана физического развития</b>	<p>Наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовкой, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки. Соблюдение безопасности при выполнении физических упражнений</p> <p>Дневник самонаблюдения. Правила ведения дневника самонаблюдения</p> <p>Составление индивидуальных комплексов физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма, физической подготовки</p> <p>Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья</p> <p>Коррекции и развитие физических качеств в практической деятельности и повседневной жизни</p>
<b>Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки</b>		
<b>2.1</b>	<b>Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<p>Правила безопасности во время занятий легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Оказание первой доврачебной помощи при травмах, переломах, растяжениях, ушибах</p> <p>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</p> <p>Техника метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).</p> <p>Техника бросков набивного мяча 1 кг (девушки) и 2 кг (юноши) из-за головы</p> <p>Техника выполнения прыжков (прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной)</p>
<b>2.2</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<p>Правила безопасности во время занятий лыжным спортом. Оказание первой доврачебной помощи при травмах и обморожениях</p>

№ раздела	Наименование раздела	Содержание
		<p>Техника перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий</p> <p>Техника перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни</p> <p>Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции 3 км (девушки) и 5 км (юноши).</p>
<b>2.3</b>	<b>Гимнастика</b>	<p>Значение производственной гимнастики для повышения общей и профессиональной работоспособности, с целью профилактики болезней и восстановления организма</p> <p>Виды производственной гимнастики: вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропауза активного отдыха</p> <p>Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Упражнения для коррекции зрения</p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений: упражнения с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки)</p>
<b>2.4</b>	<b>Атлетическая гимнастика</b>	<p>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.</p> <p>Занятия на тренажерах, как средство профилактики гиподинамии. Воздействие занятий на различные части тела, мышечные группы, дыхательную и сердечно-сосудистую системы</p> <p>Гигиена самостоятельных занятий атлетической гимнастикой: питание, питьевой режим, гигиена тела, закаливание, одежда для тренировок</p>
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>		
<b>3.1</b>	<b>Волейбол</b>	<p>Соблюдение правил безопасности во время спортивных игр. Оказание первой доврачебной помощи при травмах</p> <p>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.</p> <p>Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Расстановка игроков на площадке и их</p>

№ 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
<b>Раздел 4. Дополнительные виды спорта</b>		
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			
<b>Итого</b>		<b>80</b>	<b>4</b>	<b>66</b>	<b>6</b>

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			
<b>Итого</b>		<b>26</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	<b>2</b>

### 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

<b>№ раздела</b>	<b>Наименование практических занятий</b>	<b>Кол-во часов</b>
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
	<b>Итого:</b>	<b>86</b>

#### 5.4 Самостоятельное изучение разделов дисциплины

<b>№ раздела</b>	<b>Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение</b>	<b>Кол-во часов</b>
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
<b>Итого</b>		<b>8</b>

## **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. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации <http://minstm.gov.ru>.
2. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)
5. Федеральный портал «Российское образование». URL: <http://edu.ru/>. – Текст: электронный.
6. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. URL: <http://fcior.edu.ru/>. – Текст: электронный.

## 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.
Офисный пакет	LibreOffice	Свободное ПО, <a href="https://libreoffice.org/download/license/">https://libreoffice.org/download/license/</a>
Интернет-браузер	Chromium	Свободное ПО, <a href="https://www.chromium.org/Home/">https://www.chromium.org/Home/</a>
	Яндекс.Браузер	Бесплатное ПО, <a href="https://yandex.ru/legal/browser_agreement/">https://yandex.ru/legal/browser_agreement/</a>
Медиапроигрыватель	VLC	Свободное ПО, <a href="https://www.videolan.org/legal.html">https://www.videolan.org/legal.html</a>

## 7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

**ЛИСТ  
согласования рабочей программы**


Специальность: 40.02.04 Юриспруденция  
Шифр и наименование


Дисциплина: СГ.04 Физическая культура  
Форма обучения: очная  
(очная, очно-заочная, заочная)

РЕКОМЕНДОВАНА на заседании предметно-цикловой комиссии


протокол № 6 от «07» февраля 2024 г.

Ответственный исполнитель, декан

Факультет среднего профессионального образования  Т.С. Камаева  
наименование факультета подпись расшифровка подписи

Исполнитель  
преподаватель высшей категории  А.В. Штаймец  
должность подпись расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий библиотекой  М.В. Камышанова  
подпись расшифровка подписи

Председатель предметно-цикловой комиссии  Ж.В. Михайличенко  
наименование подпись расшифровка подписи

Начальник ОИТ  М.В. Сапрыкин  
подпись расшифровка подписи