
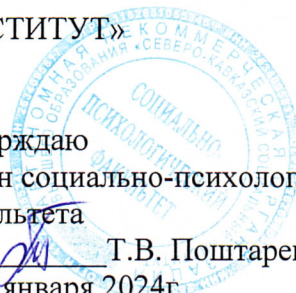


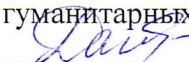
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ»

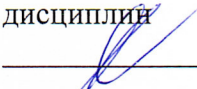
Утверждаю  
Декан социально-психологического  
факультета  
 Т.В. Поштарева  
«26» января 2024г.

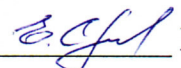



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность 40.02.04 – ЮРИСПРУДЕНЦИЯ  
Направленность (профиль) Юрист в сфере правового обеспечения организаций и граждан программы:  
Квалификация выпускника – ЮРИСТ  
Форма обучения – ОЧНАЯ, ЗАОЧНАЯ  
Год начала подготовки – 2024

Разработана  
ст. преподаватель кафедры социально-  
гуманитарных дисциплин  
 О.В. Данильченко

Согласована  
зав. кафедрой частноправовых  
дисциплин  
 И.В. Петрова

Рекомендована  
на заседании кафедры социально-  
гуманитарных дисциплин  
от «26» января 2024г.  
протокол № 7  
Зав. кафедрой  Е.В. Смирнова

Одобрена  
на заседании учебно-методической  
комиссии социально-психологического  
факультета  
от «26» января 2024г.  
протокол № 6  
Председатель УМК  Т.В. Поштарева

Ставрополь, 2024 г.

## Содержание

1. Цели и задачи освоения дисциплины
  2. Место дисциплины в структуре ОПОП
  3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины
  4. Объем дисциплины и виды учебной работы
  5. Содержание и структура дисциплины
    - 5.1. Содержание дисциплины
    - 5.2. Структура дисциплины (тематическое планирование)
    - 5.3. Практические занятия и семинары
    - 5.4. Лабораторная работа
    - 5.5. Самостоятельное изучение разделов (тем) дисциплины
  6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины
    - 6.1. Основная литература
    - 6.2. Дополнительная литература
    - 6.3. Программное обеспечение
    - 6.4. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы, Интернет-ресурсы
  7. Материально техническое обеспечение дисциплины
  8. Особенности освоения дисциплины лицами с ограниченными возможностями здоровья
- Дополнения и изменения к рабочей программе

## **1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Целями освоения дисциплины «Физическая культура» являются:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачами освоения дисциплины «Физическая культура» являются:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП**

Дисциплина «Физическая культура» (ОДБ.09) относится к обязательной части общеобразовательных дисциплин (социально-экономический профиль) и находится в логической и структурно-методической связи с другими дисциплинами.

Предметная область дисциплины - «Физическая культура».

Дисциплина «Физическая культура» осваивается на базовом уровне.

Межпредметные связи: основы безопасности и защиты Родины, физическая культура (СГ.04), безопасность жизнедеятельности.

## **3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение следующих результатов:

а) личностных:

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

б) метапредметных:

- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей.

в) предметных:

- умение 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);

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

- положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

#### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общий объем дисциплины 78 академических часов.

##### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр	
		1	2
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	78	34	44
В том числе:			
Лекции, уроки	-	-	-
Практические занятия (ПЗ)	78	34	44
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	-	-	-
Форма промежуточной аттестации		зачет	Диф. зачет
Общая объем (в часах)	78	34	44

##### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр	
		1	2
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	10	6	4
В том числе:			
Лекции, уроки	-	-	-
Практические занятия (ПЗ)	8	4	4
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	66	28	38
Форма промежуточной аттестации	4	2 зачет	2 Диф. зачет
Общая объем (в часах)	78	34	44

#### 5. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

##### 5.1. Содержание дисциплины

№ раздела (темы)	Наименование раздела (темы)	Содержание раздела (темы)
<b>1 Семестр</b>		

1.	Легкая атлетика	Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100, 200 м Техника бега по пересеченной местности Бег 500 м - девушки, 1000м –юноши Бег на результат. Тест Купера 12 минутный бег Оценка техники и прыжок на результат в длину с места Челночный бег. Контроль Совершенствование техники метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель
2.	Гимнастика	Техника безопасности при проведении занятий гимнастикой. Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения. Построение и перестроения (из одной шеренги, колонны) на месте и в движении. Акробатические упражнения (кувырки вперед и назад, длинный кувырок, кувырок с прыжка с фазой полета до опоры руками). Стойка на лопатках. Стойка на руках. Стойка на голове. Переворот в сторону (Колесо). Совершенствование техники выполнения стоек и переворотов
2 Семестр		
3.	Волейбол	Техника безопасности при проведении занятий волейболом. Упражнения с мячом в парах. Передача мяча сверху (снизу) двумя руками над собой Прием мяча снизу двумя руками. Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара Упражнения с мячом в движении. Упражнения с мячом в парах через сетку. Передача мяча в парах, тройках (контроль). Групповые упражнения Верхняя прямая подача Нижняя прямая подача Нападающий удар Индивидуальные действия в нападении Индивидуальные действия в защите Групповые действия в нападении Групповые действия в защите Учебная игра (контроль)
4.	Баскетбол	Техника безопасности при проведении занятий баскетболом. Перебежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами Ведение мяча с различной высотой отскока Остановка двумя шагами и прыжком после ведения Ведение мяча с изменением направления и скорости Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника Вырывание и выбивание мяча Броски мяча в прыжке Броски мяча из различных исходных положений Броски мяча после ведения два шага Штрафной бросок (контроль) Перехват мяча Техника выполнения защитных действий Учебная игра

5.	Футбол	Техника безопасности при игре в футбол. Быстрый бег с мячом Повороты с мячом и вытеснение игрока Удары с лета. Владение мячом и отбор мяча. Остановка высоколетящего мяча. Обработка и передача мяча. Удары по мячу Дриблинг Игра в пас Действия в нападении Вбрасывание мяча и розыгрыш угловых Действия в защите Учебная игра по правилам (Контроль)
----	--------	--

## 5.2. Структура дисциплины (тематическое планирование)

### Очная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Количество часов		
		Всего часов	ПЗ (С)	СР
1 Семестр				
1	Легкая атлетика.	20	20	-
2	Гимнастика	14	14	-
Итого		34	34	-
2 Семестр				
3	Волейбол	16	16	-
4	Баскетбол	16	16	-
5	Футбол	12	12	-
Итого		44	44	-

### Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Количество часов		
		Всего часов	ПЗ (С)	СР
1 Семестр				
1	Легкая атлетика.	18	2	16
2	Гимнастика	14	2	12
Промежуточная аттестация		2		
Итого		34	4	28
2 Семестр				
3	Волейбол	14	2	12
4	Баскетбол	16	2	14
5	Футбол	12	-	12
Промежуточная аттестация		2		
Итого		44	4	38
Общий объем, час		78	8	66

## 5.3. Практические занятия и семинары

№ п/п	№ раздела (темы)	Вид (ПЗ, С)	Наименование раздела (темы)	Кол-во часов ОФО	Кол-во часов ЗФО
1 Семестр					
1	1	ПЗ	Легкая атлетика	20	2
2	2	ПЗ	Гимнастика	14	2
Итого				34	4
2 Семестр					

3	3	ПЗ	Волейбол	16	2
4	4	ПЗ	Баскетбол	16	2
5	5	ПЗ	Футбол	12	-
Итого				44	4

#### 5.4. Лабораторные работы (учебным планом не предусмотрены)

#### 5.5. Самостоятельное изучение разделов (тем) дисциплины

Заочная форма обучения

№ п/п	№ раздела (темы)	Тема	Кол-во часов
1 Семестр			
1	1	Легкая атлетика.	16
2	2	Гимнастика	12
Итого			28
2 Семестр			
3	3	Волейбол	12
4	4	Баскетбол	14
5	5	Футбол	12
Итого			38

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Основная литература

1. Погадаев, Г. И. Физическая культура 10-11классы: учебник / Г. И. Погадаев. – 9-е изд., стер. – Москва: Дрофа, 2022. – 288с. – ISBN 978-5- 09-095244-6. – Текст: непосредственный.
2. Погадаев, Г. И. Физическая культура 10-11классы / Г. И. Погадаев. – 7-е изд., стер. – Москва: Дрофа, 2020. – 288с. – ISBN 978-5-358-24384-2. – Текст: непосредственный.
3. Погадаев, Г. И. Физическая культура 10-11классы / Г. И. Погадаев. – 6-е изд., стер. – Москва: Дрофа, 2019. – 288с. – ISBN 978-5-358-18085-7. – Текст: непосредственный.

### 6.2. Дополнительная литература

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454184>
2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456547>

### 6.3. Программное обеспечение

- Microsoft Windows или Яндекс 360
- Microsoft Office Professional Plus 2019
- Консультант-Плюс
- Google Chrome или Яндекс.Браузер



### 6.4. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы, Интернет-ресурсы

- справочно-правовая система «КонсультантПлюс» — <http://www.consultant.ru/>

- <https://www.yandex.ru/>
- <https://www.rambler.ru/>
- Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации <https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/>
- Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» <https://www.gto.ru/>

## **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Для реализации дисциплины требуется следующее материально-техническое обеспечение:

- для проведения практических занятий – спортивный комплекс: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- для текущего контроля успеваемости - спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- для промежуточной аттестации - спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

## **8. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы, специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, услуги ассистента (тьютора), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Освоение модуля обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися, а также в отдельных группах.

Освоение модуля обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

В целях доступности получения среднего профессионального образования по образовательной программе лицами с ограниченными возможностями здоровья при освоении дисциплины обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- присутствие тьютора, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),

- письменные задания, а также инструкции о порядке их выполнения оформляются увеличенным шрифтом,

- специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы (имеющие крупный шрифт или аудиофайлы),

- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс,

- при необходимости студенту для выполнения задания предоставляется увеличивающее устройство;

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),

- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающемуся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

- обеспечивается надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:



- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются тьютору;
- по желанию студента задания могут выполняться в устной форме.

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. № 413 и ФОП.