

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

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

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

Согласована  
зав. кафедры частноправовых  
дисциплин  
\_\_\_\_\_ И.В. Петрова

Рекомендована  
на заседании кафедры  
социально-гуманитарных дисциплин  
от «26» января 2024г.  
протокол № 6  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Е.В. Смирнова

Одобрена  
на заседании учебно-методической  
комиссии факультета СПФ  
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 обучения по дисциплине
  4. Объем дисциплины и виды учебной работы
  5. Содержание и структура дисциплины
    - 5.1. Содержание дисциплины
    - 5.2. Структура дисциплины
    - 5.3. Практические занятия и семинары
    - 5.4. Лабораторные работы
    - 5.5. Самостоятельное изучение разделов (тем) дисциплины
  6. Образовательные технологии
  7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
  8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины
    - 8.1. Основная литература
    - 8.2. Дополнительная литература
    - 8.3. Программное обеспечение
    - 8.4. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы, Интернет-ресурсы
  9. Материально-техническое обеспечение дисциплины
  10. 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» является формирование физической культуры выпускника и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовке к профессиональной деятельности, предупреждению профессиональных заболеваний.

Задачами дисциплины «Физическая культура» является:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических компетенций, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПООП

Дисциплина «Физическая культура» входит в обязательную часть социально-гуманитарного цикла (СГ.04) и находится в логической и содержательно-методической связи с другими дисциплинами (практиками).

Предшествующие дисциплины (курсы, модули, практики)	Последующие дисциплины (курсы, модули, практики)
-	СГ.03. Безопасность жизнедеятельности
	ПП. В.00 Производственная практика по модулю: Организационно-правовые основы деятельности юриста

Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента формируются на основе программы среднего общего образования по физической культуре.

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций по данной специальности:

Код и наименование компетенции	Результаты обучения
ОК 08 использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<b>знает</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
	<b>знает</b> основы здорового образа жизни;
	<b>знает</b> условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;

	<p><b>знает</b> правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</p> <p><b>умеет</b> использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>
--	--

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

Общий объем дисциплины 122 академических часа.

##### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр			
		3	4	5	6
<b>Аудиторные занятия (работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем) (всего)</b>	122	32	42	26	22
В том числе:					
Практические занятия (ПЗ)	122	32	42	26	22
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	-	-	-	-	-
В том числе:					
Самоподготовка (самостоятельное изучение разделов, подготовка к практическим занятиям)	-	-	-	-	-
Промежуточная аттестация		зачет	зачет	зачет	дифференцированный зачет
Общий объем, час	122	32	42	26	22

##### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр			
		3	4	5	6
<b>Аудиторные занятия (работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем) (всего)</b>	12	2	4	4	2
В том числе:					
Практические занятия (ПЗ)	12	2	4	4	2
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	102	28	36	20	18
В том числе:					
Самоподготовка (самостоятельное изучение разделов, подготовка к практическим занятиям)	102	28	36	20	18
Промежуточная аттестация (зачет/зачет/зачет/дифференцированный зачет)	8	2	2	2	2
Общий объем, час	122	32	42	26	22

#### 5. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

##### 5.1. Содержание дисциплины

№ раздела (темы)	Наименование раздела(темы)	Содержание раздела (темы)
<b>1 (3) Семестр</b>		
1.	Здоровый образ жизни	<p>Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни, его основные методы, показатели и критерии оценки.</p> <p>Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.</p> <p>Разработка и ведение дневника самоконтроля.</p>
2.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	<p>Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности.</p> <p>Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.</p> <p>Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</p> <p>Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.</p>
3.	Легкая атлетика	<p>Совершенствование техники бега на короткие дистанции, длительного бега и технике спортивной ходьбы. Биомеханические основы техники бега.</p> <p>Техника бега по пересеченной местности. Бег 500 м - девушки, 1000м –юноши.</p> <p>Техника бега на короткие дистанции. Бег на дистанции 60-100 м.</p> <p>Бег на результат. Тест К. Купера 12 минутный бег. Эстафеты. Техника эстафетного бега в целом. Передача эстафеты с различной скоростью. Челночный бег.</p> <p>Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега. Оценка техники и прыжок на результат в длину.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках.</p> <p>Совершенствование техники метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Контроль.</p>
<b>2(4) Семестр</b>		
		<p>Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП).</p> <p>Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП.</p> <p>Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара.</p>

4.	Волейбол	<p>Нижняя прямая и боковая подача. ОФП. Упражнения в движении.</p> <p>Упражнения с мячом в парах через сетку.</p> <p>Тактика игры в защите и нападении. Игровые взаимодействия.</p> <p>Групповые упражнения. Одиночное блокирование.</p> <p>Индивидуальные действия в нападении. Индивидуальные действия в защите. Групповые действия в нападении. Групповые действия в защите.</p> <p>Основы методики судейства.</p> <p>Контроль выполнения тестов по волейболу. Учебная игра.</p>
5.	Баскетбол	<p>Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП.</p> <p>Передачи мяча. ОФП.</p> <p>Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП. Ведение мяча с различной высотой отскока. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Вырывание и выбивание мяча.</p> <p>Техника штрафных бросков. ОФП. Броски мяча в прыжке. Броски мяча из различных исходных положений. Броски мяча после ведения два шага. Перехват мяча</p> <p>Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p> <p>Практика судейства в баскетболе. Учебная игра (контроль).</p>
3 (5) Семестр		
6.	Гимнастика	<p>Техника безопасности при проведении занятий гимнастикой. Строевые упражнения. Построение и перестроения</p> <p>Передвижения</p> <p>Техника акробатических упражнений. Размыкания и смыкания. Кувырки вперед и назад. Длинный кувырок.</p> <p>Кувырок с прыжка с фазой полета до опоры руками. Совершенствование техники выполнения кувырков. Стойка на лопатках.</p> <p>Стойка на руках. Стойка на голове.</p> <p>Переворот вперед с опорой головой и руками. Совершенствование техники выполнения стоек и переворотов.</p> <p>Упражнения на брусьях (юноши). Подъем туловища. Контроль.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Контроль.</p> <p>Составление комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ) и проведение их обучающимися. Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, подготовка с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ.</p>
4 (6) Семестр		

7.	Футбол	<p>Игровая стойка, основные удары в футболе.          Быстрый бег с мячом. Повороты с мячом и вытеснение игрока          Высокие мячи. Удары с лета.          Подачи. Владение мячом и отбор мяча. Остановка высоколетящего мяча. Обработка, и передача мяча. Контроль мяча с помощью ног. Удары по мячу.          Дриблинг. Игра в пас.          Нападающий удар. Действия в нападении          Вбрасывание мяча и розыгрыш угловых. Действия в защите.          Судейство соревнований по футболу. Учебная игра по правилам (контроль).</p>
----	--------	---

## 5.2. Структура дисциплины

### Очная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Количество часов		
		Всего	ПЗ	СР
1(3) Семестр				
1	Здоровый образ жизни	2	2	-
2	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	2	2	-
3	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	28	28	-
Всего		32	32	-
2(4) Семестр				
4	Волейбол	20	20	-
5	Баскетбол	22	22	-
Всего		42	42	-
3(5) Семестр				
6	Гимнастика	26	26	-
Всего		26	26	-
4(6) Семестр				
7	Футбол	22	22	-
Всего		22	22	-
Общий объем, час		122	122	-

### Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Количество часов		
		Всего	ПЗ	СР
1(3) Семестр				
1	Здоровый образ жизни	2	-	2
2	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	2	-	2
3	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	24	2	24
Аттестация		2		
Всего		32	2	28
2(4) Семестр				
4	Волейбол	20	2	18
5	Баскетбол	20	2	18

Аттестация		2		
Всего		42	4	36
3(5) Семестр				
6	Гимнастика	22	4	20
Аттестация		2		
Всего		26	4	20
4(6) Семестр				
7	Футбол	20	2	18
Аттестация		2		
Всего		22	2	18
Общий объем, час		122	12	102

### 5.3. Практические занятия и семинары

№ п/п	№ раздела (темы)	Вид (ПЗ, С)	Наименование раздела (темы)	Количество часов	
				ОФО	ЗФО
3 Семестр					
1	1	ПЗ	Здоровый образ жизни	2	-
2	7	ПЗ	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	2	-
3	2	ПЗ	Легкая атлетика	28	2
4 Семестр					
4	4	ПЗ	Волейбол	20	2
5	5	ПЗ	Баскетбол	22	2
5 Семестр					
6	3	ПЗ	Гимнастика	26	4
6 Семестр					
7	6	ПЗ	Футбол	22	2

5.4. Лабораторные работы – не предусмотрено

5.5. Самостоятельное изучение разделов (тем) дисциплины

№ раздела (темы)	Темы, выносимые на самостоятельное изучение	Количество часов	
		ОФО	ЗФО
1	Здоровый образ жизни	-	2
2	Легкая атлетика	-	24
3	Гимнастика	-	20
4	Волейбол	-	18
5	Баскетбол	-	18
6	Футбол	-	18
7	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	-	2

## 6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине:



- сбор, хранение, систематизация и выдача учебной и научной информации;
- обработка текстовой и эмпирической информации;
- самостоятельный поиск дополнительного учебного и научного материала, с использованием поисковых систем и сайтов сети Интернет, электронных энциклопедий и баз данных;
- использование электронной почты преподавателей и обучающихся для рассылки, переписки и обсуждения возникших учебных проблем.

**Активные и интерактивные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях:**

№ раздела (темы)	Вид занятия	Используемые активные и интерактивные образовательные технологии	Количество часов
4	ПЗ	Проведение соревнования по волейболу	2
6	ПЗ	Проведение соревнования по футболу	2

## 7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям ОПОП по специальности 40.02.04 Юриспруденция создаются фонды оценочных средств.

Код и наименование формируемой компетенции	Показатели оценивания (результаты обучения)	Процедуры оценивания (оценочные средства)	
		текущий контроль успеваемости	промежуточная аттестация
ОК 08 использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	Контрольные вопросы; составление комплексов упражнений	Зачет / дифференцированный зачет (контрольные вопросы, составление комплексов упражнений)
	Уметь: использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	тесты, контрольные нормативы	Зачет / дифференцированный зачет (тесты, контрольные нормативы)

## 7.1. Типовые задания для текущего контроля

Текущий контроль осуществляется в ходе учебных занятий в т. ч в форме наблюдения.

Текущий контроль осуществляется в ходе обучения новым двигательным действиям и выполнении технико-тактических приёмов в игровой деятельности и используется для корректировки техники выполнения двигательных действий на этапе их освоения.

Выполнение контрольных упражнений осуществляется в заключительной части учебного занятия индивидуально и оценивается преподавателем в соответствии с критериями. Задания, имеющие практико-ориентированное содержание, также оцениваются в ходе текущего контроля.

### ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ

(основная группа)

№	Тесты	Оценка		
		5	4	3
1	Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	16,00 и больше
2	Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
3	Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
4	Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
5	Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
6	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
7	Координационный тест — челночный бег 3'10 м (с)	7,3	8,0	8,3
8	Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3

### ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК

(основная группа)

№	Тесты	Оценка		
		5	4	3
1	Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	15,00 и больше
2	Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
3	Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
4	Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
5	Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	8,4	9,3	9,7
6	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0

Студенты подготовительной группы, не имеющие противопоказаний к выполнению движений и упражнений данного вида, выполняют тестовые задания без учета времени и количества раз.

#### Типовые комплексные задания для самостоятельной внеаудиторной работы

- 1) Составить комплекс физических упражнений, направленных на профилактику простудных заболеваний.

2) Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики.

*Вводная гимнастика включает 6-8 упражнений, физкультурная минутка- 5-7 упражнений. Физкульт-пауза -2-3 упражнения. Профилактическая гимнастика – 9-10 упражнений.*

3) Составить профессиограмму специальности, заполнив таблицу.

группа труда	рабочее положение	рабочие движения	Основные сенсорные и функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс	Неблагоприятные внешние условия или производственные факторы	Профессиональные заболевания

Текущий контроль теоретических знаний может осуществляться также в форме контроля выполнения творческих заданий (доклад, реферат), устных опросов.

#### *Типовые вопросы для устного опроса*

1. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
2. Социальные функции физической культуры и спорта.
3. Современное состояние физической культуры и спорта.
4. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
5. Роль физической культуры в формировании жизненно необходимых умений и навыков.
6. Деятельностная сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда.
7. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей.
8. Основные цели и задачи физического воспитания в среднем профессиональном образовании.
9. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции.
10. Влияние физических упражнений на функциональные системы организма.
11. Природные и гигиенические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность.
12. Двигательная активность как фактор здорового образа жизни.
13. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
14. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое.
15. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность.
16. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
17. Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт.
18. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.
19. Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре.
20. Какие существуют методы самоконтроля функционального состояния организма на занятиях физической культурой?

### **7.2. Типовые задания для промежуточной аттестации**

#### **Типовые контрольные нормативы для оценки уровня физической подготовленности студентов основной группы**

№	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст (лет)	Оценка						
				Юноши			Девушки			
				5	4	3	5	4	3	

1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и	5,1– 4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9– 5,3	6,1 ниж
			17	выше 4,3	5,0– 4,7	5,2	4,8	5,9– 5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16	7,3 и выше	8,0– 7,7	8,2 и ниже	7,6 и выше	7,8– 8,0	8,1 ниж
			17	7,2	7,9– 7,5	8,1	7,5	7,7	8,0 ниж
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195– 210	180 и ниже	210 и	170– 190	160 ниж
			17	240	205– 220	190	выше 210	170– 190	160
4	Выносливость	6- минутны й бег, м	16	1500 и	1300– 1400	1100	1300 и	1050– 1200	900 ниж
			17	выше 1500	1300– 1400	ниже 1100	выше 1300	1050– 1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и	9–12	5 и	20 и	12–14	7 и ниж
			17	выше 15	9–12	ниже 5	выше 20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: из виса на высокой перекладине (юноши), на низкой перекладине из виса лежа (девушки) (кол- во раз)	16	11 и	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниж
			17	выше 12	9–10	4	18	13–15	6

**Типовые контрольные нормативы для оценки индивидуального уровня физической подготовленности студентов подготовительной группы**

№	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст (лет)	Оцен ка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	6,0	6,4	7,8 и ниже	6,5	7,6	8,9 и ниже
			17	6,0	6,4	7,8 и ниже	6,5	7,6	8,9 и ниже
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16	8.3- 8.5	8.6- 8.8	8.9 и ниже	8.7- 8.9	9.0- 9.2	9.3 и ниже
			17	8.0- 8.2	8.3- 8.5	8.6- 8.8	8.6- 8.8	8.9- 9.1	9.2 и ниже
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	200	190	180	180	170	150
			17	200	190	180	180	170	150
4	Выносливость	Бег 1000 м	16						

			17	б/у*					
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	9–12	7-9	8 и ниже	12–14	10-12	9 и ниже
			17	9–12	7-9	8 и ниже	12–14	10-12	9 и ниже
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16	7	4	3 и ниже	13	10	7 и ниже
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	17	8	5	4 и ниже	14	11	8 и ниже

\*норматив выполняется без учета времени

*Примечание:* Контрольные нормативы выполняют только студенты, не имеющие противопоказаний к выполнению движений и упражнений данного вида. У студентов, не имеющих противопоказаний, отслеживается динамика результатов по семестрам.

#### **Примерные темы рефератов для студентов, освобожденных от физической нагрузки по состоянию здоровья**

1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
2. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры.
3. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
4. Процесс организации здорового образа жизни.
5. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
6. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
7. Роль физической культуры в сохранении психического здоровья студентов.
8. Основные системы оздоровительной физической культуры.
9. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры.
10. Основные методы саморегулирования психических и физических заболеваний.
11. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
12. Взаимосвязь физического, интеллектуального и духовного развития личности.
13. Адаптация к физическим упражнениям на разных уровнях физической подготовленности и возрастных этапах.
14. Виды бега и их влияния на здоровье человека.
15. Развитие общей выносливости и ее значение в жизнедеятельности человека.
16. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
17. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.
18. Особенности правового регулирования в сфере спорта и физической культуры в России.
19. Лечебная физическая культура.
20. Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.
21. Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человека.
22. Допинги в спорте и в жизни, их роль.
23. Место физической культуры в общей культуре человека.
24. Организация и проведение физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня.
25. Здоровый образ жизни и его значение в профессиональной деятельности.

Нечетные семестры: 1-4 недели – выбор темы, оформление содержания;  
 5-10 недели – написание введения (актуальность темы, практическая значимость);  
 11-16 основная часть;  
 Четные семестры: 1-4 недели – основная часть;  
 5-11 недели – заключительная часть, выводы;  
 11-14 недели – оформление в печатном виде;  
 15-16 недели – защита реферата.

Процедура зачет/дифференцированный зачет по дисциплине «Физическая культура» включает в себя: собеседование преподавателя со студентами по контрольным вопросам из перечня и выполнение контрольных нормативов.

#### ПРИМЕР СТРУКТУРЫ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ЗАЧЕТА/ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЕТА

##### 1. Контрольный вопрос:

1. Социальные функции физической культуры и спорта.

##### 2. Контрольный норматив:

#### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ (промежуточная аттестация) (основная группа)

№	Контрольное упражнение	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 3000 м (мин, с) – юноши Бег 2000 м (мин, с) - девушки	12,30	14,00	16,00 и больше	11,00	13,00	15,00 и больше
2	Бег 100 м (с)	14,5-14,2	14,9- 14,5	15,5- 15,0	16,5- 16,0	17,0 - 16,5	17,8 - 17,0
3	Прыжок в длину с места (см)	230	210	190	190	175	160
4	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол- во раз (девушки)	11 и выше	8-9	4 и ниже	18 и выше	13-15	6 и ниже
5	Поднимание туловища из положения лежа (за 1 мин.)	50	40	30	40	30	20

Перечень типовых заданий для зачета/дифференцированного зачета, требования к процедуре проведения и оценивания определяются комплектом оценочных материалов по дисциплине (пункт 4.1. комплекта оценочных материалов).

#### Критерии и шкала оценки зачета для студентов основной и подготовительной группы

«зачтено»	Выставляется студенту, если он посетил не менее 70% занятий. Выставляется, если студент выполнил контрольные тесты в полном объеме ( типовые контрольные нормативы). У студентов, не имеющих противопоказаний, отслеживается динамика результатов по семестрам. Также выставляется студенту, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительными формами ФК, необходимыми знаниями в области физической культуры и другими разделами программного материала.
«не зачтено»	Выставляется, если студент пропустил более 30% занятий Выставляется, если студент не выполнил контрольные тесты в полном объеме. (Типовые контрольные нормативы). У студентов, не имеющих противопоказаний, не отслеживается динамика результатов по семестрам.

#### **Критерии и шкала оценки зачета для студентов специальной группы**

«зачтено»	Выставляется студенту, если в полном объеме представлен очередной этап письменной работы (реферата), предусмотренный в текущем семестре по программе дисциплины.
«не зачтено»	Выставляется, если студент не выполнил этап письменной работы (реферата) по программе дисциплины, предусмотренный в текущем семестре.

#### **Критерии и шкала оценки дифференцированного зачета для студентов основной и подготовительной группы**

отлично	Выставляется обучающемуся, обнаружившему всестороннее знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять практические задания, приближенные к будущей профессиональной деятельности, усвоившему взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой специальности, проявившим творческие способности в выполнении и использовании учебно- программногo материала, а также, если показаны результаты соответствующего норматива
хорошо	Выставляется обучающемуся, обнаружившему полное знание учебно-программного материала, успешно выполнившего практические задания, приближенные к будущей профессиональной деятельности в стандартных ситуациях, показавшему достаточный уровень умений и навыков по дисциплине, способному к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебы и профессиональной деятельности, а также, если показаны результаты соответствующего норматива
удовлетворительно	Выставляется обучающемуся, обнаружившему знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справляющемуся с выполнением заданий, предусмотренных программой, обладающему необходимыми умениями и навыками, но допустившему неточности в выполнении, а также, если показаны результаты соответствующего норматива

неудовлетворительно	Выставляется обучающемуся, не продемонстрировавшему умения и навыки основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, не умеет выполнять практические задания, приближенные к будущей профессиональной деятельности, если показаны результаты соответствующего норматива
---------------------	--

### **Критерии и шкала оценки дифференцированного зачета студентов специальной группы**

отлично	Выставляется студенту, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.
хорошо	Выставляется студенту, если основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.
удовлетворительно	Выставляется студенту, если имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.
неудовлетворительно	Выставляется, если студент не выполнил (не защитил) письменную работу (реферат) по программе дисциплины, если тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

## **8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **8.1. Основная литература**

1. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286>

### **8.2. Дополнительная литература**

3. 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>

4. 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>

5. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518200>

Библиотечно-информационный  
центр Северо-Кавказского  
социального института

### **8.1. Программное обеспечение**

Microsoft Windows или Яндекс 360

Microsoft Office Professional Plus 2019

Консультант-Плюс

Google Chrome или Яндекс.Браузер

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

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

Поисковая система Yandex - <https://www.yandex.ru/>

Поисковая система Rambler - <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/>

Образовательная платформа Юрайт - <https://urait.ru/>

Электронно-библиотечная система ZNANIUM - <https://znanium.com>

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

Для реализации дисциплины требуется следующее материально-техническое обеспечение:

– для проведения практических занятий – специальное помещение: игровой спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;

– для организации самостоятельной работы - помещение, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде Института, расходные материалы;

для текущего контроля и промежуточной аттестации – игровой спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

## **10. 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.

**Дополнения и изменения к рабочей программе  
«Физическая культура»  
специальность 40.02.02 Юриспруденция  
на 2025/2026 уч.год**

УТВЕРЖДАЮ  
Декан социально-психологического факультета  
\_\_\_\_\_ Т.В. Пошгарева  
«15» мая 2025 г.

В рабочую программу вносятся следующие изменения в раздел 8 «Учебно-методическое и информационное обеспечение»:

**8.1. Основная литература**

1. Быченков, С. В. Легкая атлетика : учебное пособие / С. В. Быченков, С. Ю. Крыжановский. — 2-е изд. — Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 117 с. — ISBN 978-5-4497-3433-4. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/142078.html>

**8.2. Дополнительная литература**

2. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебник для вузов / под общей редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 321 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19931-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566879>

3. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.]; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514967>

4. Белявцева, О. С. Легкая атлетика для начинающих: учебно-методическое пособие / О. С. Белявцева, А. В. Шулаков, С. О. Скворцова. — Новосибирск: Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИИХ», 2021. — 72 с. — ISBN 978-5-7014-1014-3. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/126970.html>

**Северо-Кавказский социальный институт**  
**БИБЛИОТЕЧНО-ИНФОРМАЦИОННЫЙ**  
**ЦЕНТР**  
**2024-2025 учебный год**

**8.3. Программное обеспечение**

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

**8.4. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы, Интернет-ресурсы**

Электронная библиотека «Все учебники» - <http://www.vse-uchebniki.ru/>  
Цифровой образовательный ресурс IPR SMART - <https://www.iprbookshop.ru/>  
Образовательная платформа Юрайт - <https://urait.ru/>  
Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации <https://minsport.gov.ru/>  
Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: официальный сайт- <https://www.gto.ru/>

Рабочая программа пересмотрена и рекомендована на заседании кафедры социально-гуманитарных дисциплин от «15» мая 2025 г. протокол № 10

зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Е.В. Смирнова

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии социально-психологического факультета

от «15» мая 2025 г. протокол № 10

Председатель УМК \_\_\_\_\_ Т.В. Пошгарева

СОГЛАСОВАНО:

Зав. выпускающей кафедрой \_\_\_\_\_ И.В.Петрова «22» мая 2025 г.

