

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

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

**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 – 2025

Разработана  
ассистент кафедры социально-  
гуманитарных дисциплин  
\_\_\_\_\_ Н.А. Панкова

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

Рекомендована  
на заседании кафедры социально-  
гуманитарных дисциплин  
от «15» мая 2025г.  
протокол № 10  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Е.В. Смирнова

Одобрена  
на заседании учебно-методической  
комиссии социально-психологического  
факультета  
от «15» мая 2025г.  
протокол № 10  
Председатель УМК \_\_\_\_\_ Т.В. Поштарева

Ставрополь, 2025 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 и 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 и 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>     | <b>74</b>   | <b>32</b> | <b>42</b>  |
| В том числе:                          |             |           |            |
| Практические занятия (ПЗ)             | 74          | 32        | 42         |
| <b>Самостоятельная работа (всего)</b> | <b>-</b>    | <b>-</b>  | <b>-</b>   |
| Промежуточная аттестация              | 4           | 2         | 2          |
| 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>     | <b>8</b>    | <b>4</b>  | <b>4</b>   |
| В том числе:                          |             |           |            |
| Практические занятия (ПЗ)             | 8           | 4         | 4          |
| <b>Самостоятельная работа (всего)</b> | <b>66</b>   | <b>28</b> | <b>38</b>  |
| Промежуточная аттестация              | 4           | 2         | 2          |
| Форма промежуточной аттестации        |             | зачет     | 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) |
|------------------|-----------------------------|---------------------------|
| 1 Семестр        |                             |                           |

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

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

## 5.2. Структура дисциплины (тематическое планирование)

### Очная форма обучения

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

### Заочная форма обучения

| №<br>п/п                 | Наименование раздела (темы) | Количество часов |           |    |
|--------------------------|-----------------------------|------------------|-----------|----|
|                          |                             | Всего<br>часов   | ПЗ<br>(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<br>(темы) | Вид<br>(ПЗ, С) | Наименование раздела (темы) | Кол-во часов<br>ОФО | Кол-во часов<br>ЗФО |
|-----------|---------------------|----------------|-----------------------------|---------------------|---------------------|
| 1 Семестр |                     |                |                             |                     |                     |
| 1         | 1                   | ПЗ             | Легкая атлетика             | 18                  | 2                   |

|           |   |    |            |    |   |
|-----------|---|----|------------|----|---|
| 2         | 2 | ПЗ | Гимнастика | 14 | 2 |
| Итого     |   |    |            | 32 | 4 |
| 2 Семестр |   |    |            |    |   |
| 3         | 3 | ПЗ | Волейбол   | 16 | 2 |
| 4         | 4 | ПЗ | Баскетбол  | 14 | 2 |
| 5         | 5 | ПЗ | Футбол     | 12 | - |
| Итого     |   |    |            | 42 | 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. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень / В. И. Лях. - 11-е изд., стер. - Москва: Просвещение, 2023. - 271 с. - ISBN 978-5-09-103628-2. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2089967>

#### 6.2. Дополнительная литература

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563631>

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 111 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-20707-1. — Текст : электронный / Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/558618>

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

#### 6.3. Программное обеспечение

- Microsoft Windows
- Microsoft Office Professional Plus 2019
- Консультант-Плюс

– Google Chrome или Яндекс.Браузер

#### **6.4. 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/>

### **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.