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) 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. кафедрой 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 социально-психологического факультета
от «26» января 2024г.
протокол № 6
Председатель УМК_____ Т.В. Поштарева

Ставрополь, 2024 г.

Федоровский Александр Петрович
Подписан цифровой подписью: Федоровский Александр Петрович
Дата: 2025.05.28 18:31:17+03'00'

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
Аудиторные занятия (всего)	78	34	44
В том числе:			
Лекции, уроки	-	-	-
Практические занятия (ПЗ)	78	34	44
Самостоятельная работа (всего)	-	-	-
Форма промежуточной аттестации		зачет	Диф. зачет
Общая объем (в часах)	78	34	44

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр	
		1	2
Аудиторные занятия (всего)	10	6	4
В том числе:			
Лекции, уроки	-	-	-
Практические занятия (ПЗ)	8	4	4
Самостоятельная работа (всего)	66	28	38
Форма промежуточной аттестации	4	2	2
		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	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 наголове. 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

Библиотечно-информационный центр Северо-Кавказского социального института

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 сэлементами 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.

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

УТВЕРЖДАЮ
Декан социально-психологического факультета
_____Т.В. Поштарева
«15» мая 2025 г.

В рабочую программу вносятся следующие изменения в раздел 6 «Учебно-методическое и информационное обеспечение»:

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

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-ychebniki.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. Поштарева

СОГЛАСОВАНО:
Зав. выпускающей кафедрой _____И.В.Петрова «22» мая 2025 г.