

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ОРЕНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»**

**Факультет среднего профессионального образования**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
СГЦ.04 Физическая культура**

**Специальность 40.02.04 Юриспруденция**

**Форма обучения очная**

**Срок получения СПО по ППССЗ 2 год 10 месяцев**

**Оренбург, 2025 г.**

## ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ

№ изменения, дата изменения и № протокола заседания учебно-методической комиссии структурного подразделения СПО, номер страницы с изменением

БЫЛО

СТАЛО

Основание: решение заседания ПЦК от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ №\_\_ протокола

*дата*

\_\_\_\_\_  
*подпись*

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **«Физическая культура»**

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа дисциплины является частью программы подготовки специалиста среднего звена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования 40.02.04 Юриспруденция.

### **1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалиста среднего звена**

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в социально-гуманитарный цикл.

### **1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:  
– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:  
– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  
– основы здорового образа жизни.

### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

Общий объем образовательной программы 120 часов, в том числе:  
Работа во взаимодействии с преподавателем 108 часов (семинарские занятия 108 часов);  
самостоятельной работы 12 часов.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатом освоения программы дисциплины является формирование общих (ОК) компетенций:

Код	Наименование результата обучения
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

## СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.5. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>	<i>3 сем.</i>	<i>4 сем.</i>	<i>5 сем.</i>	<i>6 сем.</i>
<b>Общий объем образовательной программы</b>	<i>120</i>	<i>32</i>	<i>42</i>	<i>24</i>	<i>20</i>
<b>Работа во взаимодействии с преподавателем</b>	<i>108</i>	<i>28</i>	<i>38</i>	<i>22</i>	<i>20</i>
в том числе:					
Семинарское занятие	<i>108</i>	<i>26</i>	<i>36</i>	<i>20</i>	<i>16</i>
Самостоятельная работа	<i>12</i>	<i>4</i>	<i>4</i>	<i>2</i>	<i>2</i>
Зачет		<i>2</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>2</i>

### 1.6. Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемая компетенция
1	2	3	4
<b>3 семестр, семинарские занятия – 28 часов, самостоятельная работа – 4 часа</b>			
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>			
<b>Тема 1.1</b> Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	<b>Семинарское занятие</b>		<i>ОК 08</i>
	Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов утренней гимнастики. Выполнение комплексов упражнений для глаз.	4	
	Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.	4	
	Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.	6	
	Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.	6	
	Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.	6	
	<b>Самостоятельная работа</b> Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья.	4	

	Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни.		
	<b>Зачетное занятие по дисциплине</b>	<b>2</b>	
<b>4 семестр, семинарские занятия – 38 часа, самостоятельная работа – 4 часа</b>			
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>			
<b>Тема 2.1</b> Общая физическая подготовка	<b>Семинарское занятие</b>		<i>OK 08</i>
	Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	<i>4</i>	
	Подвижные игры различной интенсивности	<i>4</i>	
<b>Тема 2.2</b> Лёгкая атлетика. Бег	<b>Семинарское занятие</b> Сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой по данной теме	<i>4</i>	<i>OK 08</i>
	Закрепление и совершенствование техники двигательных действий	<i>4</i>	
	Воспитание быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, координации движений	<i>4</i>	
	Совершенствование техники выполнения специально-беговых упражнений бегуна	<i>4</i>	
	Техника бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование	<i>4</i>	
<b>Тема 2.3</b> Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега	<b>Семинарское занятие</b>		<i>OK 08</i>
	Выполнение специальных упражнений прыгуна.	<i>4</i>	
	Выполнение прыжка в длину способом (согнув ноги) с полного разбега.	<i>4</i>	
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовительные упражнения применительно к	<i>4</i>	

	избранному способу прыжка, подводящие, основные.		
	<b>Зачетное занятие по дисциплине</b>	<b>2</b>	
<b>5 семестр, семинарские занятия – 22 часов, самостоятельная работа – 2 часа</b>			
<b>Тема 3.1</b> Правила игры и судейства	<b>Семинарское занятие</b>		<i>OK 08</i>
	Правила игры. Жесты судьи (деловая игра).	2	
	Техника безопасности на уроках. Основные правила проведения соревнований и судейства. Правила игры.	4	
	Подвижные игры с элементами волейбола.	4	
<b>Тема 3.2</b> Техника владения мячом	<b>Семинарское занятие</b>		<i>OK 08</i>
	Выполнение перемещений волейболиста. Передача мяча на месте и в движении.	4	
	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча.	4	
	Выполнение отвлекающих движений при бросках. Эстафеты с мячами.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Отработка отвлекающих движений при бросках.	2	
	<b>Зачетное занятие по дисциплине</b>	<b>2</b>	
<b>6 семестр, семинарские занятия – 20 часов, самостоятельная работа – 2 часа</b>			
<b>Тема 3.3</b> Техника игры в защите	<b>Семинарское занятие</b>		<i>OK 08</i>
	Выполнение расстановки, перемещений, передвижений игроков. Техника владения мячом Учебная игра	6	
<b>Тема 3.4</b> Техника игры в нападение	<b>Семинарское занятие</b>		<i>OK 08</i>
	Изучение техники игры по сеткой	6	
	Учебная игра	4	
<b>Тема 3.5</b> Тактика игры в защите	<b>Семинарское занятие</b>		<i>OK 08</i>
	Действия игроков на приеме. Двухсторонняя игра на счет.	2	

	<b>Самостоятельная работа.</b> Выполнение индивидуальных, групповых и командных действий. Двухсторонняя игра на счет.	2	
	<b>Зачетное занятие по дисциплине</b>	2	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>120</b>	



## **2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Спортивный комплекс:

- оборудование: аэрохоккей, бадминтон, баскетбольные корзины, баскетбольные мячи, бильярд, волейбольные сетки, волейбольные мячи, гантели разборные, гимнастические лавки, гимнастическая перекладина, гири, дартс, дорожки беговые, канат, клюшки, ковер борцовский, коньки, лыжи пластиковые, маты гимнастические, мячи для минифутбола, мячи набивные, обручи, ракетки, плюшки, скалодром, стойка, теннисные ракетки, теннисные столы, теннисные мячи, тренажер, шахматы, шашки, штанга

### **2.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **Основная литература:**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562057>

2. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565611>

#### **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. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 181 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16755-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563606>

#### **Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

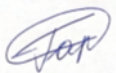
1. ЭБС Издательства «Лань», [www.e.lanbook.com](http://www.e.lanbook.com)
2. ЭБС Юрайт, [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)

## КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Освоенные умения:</b>	
использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга	Практическое выполнение, контроль зачет
владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	Практическое выполнение, контроль зачет
владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	Практическое применение в игровой форме зачет
<b>Усвоенные знания:</b>	
современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	Практическое применение в игровой форме зачет
навыки здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира	Опрос Практическое применение в игровой форме зачет
основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	Опрос Практическое применение в игровой форме зачет

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности 40.02.04 Юриспруденция, утвержденным Министерством просвещения Российской Федерации 27 октября 2023 года, приказ № 798 и зарегистрированным в Министерстве юстиции Российской Федерации 1 декабря 2023 года № 76207.

Разработчик  Гаршина.Н.Р.

