Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Артеменков Михаил Николаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 21.10.2026 16:54:58
Уникальный программный ключ:
a63b74166e8f4fc17bd1e0462725f79e393bfdf9

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Смоленский государственный университет»

«***Утверждаю***»
Проректор по учебно-
методической деятельности
Ю.А. Устименко
« 24» октября 2024 г.

Рабочая программа дисциплины
СГ.04 Физическая культура

Специальность: 40.02.04Юриспруденция
Квалификация выпускника: юрист
Нормативный срок обучения: 2 года 10 месяцев
Форма обучения: очная

Одобрена на заседании ученого совета факультета истории и права « 17 » октября 2024 г., протокол № 3

Декан факультета истории и права _____ И.А. Уваров

Смоленск
2024

Содержание:

1. Паспорт рабочей программы дисциплины
1.1. Область применения программы
1.2 Место дисциплины в структуре ППССЗ
1.3 Общая характеристика учебной дисциплины
2. Структура и содержание дисциплины
2.1 Объем и виды учебной работы
2.2 Тематический план и содержание дисциплины
3. Условия реализации дисциплины
3.1 Требованиякматериально-техническомуобеспечению
3.2. Информационное обеспечение реализации дисциплины
3.3 Программное обеспечениереализации дисциплины
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

1. Паспорт рабочей программы предмета

Целью реализации программы является достижение выпускниками планируемых результатов: компетенций и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося старшего школьного возраста, индивидуальной образовательной траекторией его развития и состоянием здоровья.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих основных задач:

– способствовать формированию российской гражданской идентичности обучающихся;

– обеспечить достижение обучающимися образовательных результатов в соответствии с требованиями, установленными Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования.

1.1 Область применения программы

Реализация среднего профессионального образования по программе подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.04 Юриспруденция, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 октября 2023 г. № 798.

1.2 Место предмета в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина**СГ.04 Физическая культура**является обязательной дисциплиной социально-гуманитарного цикла учебного планапо специальности 40.02.04Юриспруденция. Изучение дисциплины направлено на формирование компетенций в соответствии с требованиями ФГОС СПО: ОК 04, ОК 08.

1.3 Общая характеристика дисциплины

Цели и задачи дисциплины:

Цельдисциплины:развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально-культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалистадля укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Задачи дисциплины:

– сформировать у учащихся знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

– обучить учащихся практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами;

– сформировать у учащихся устойчивое положительное отношение к здоровому

образу жизни;

– воспитание интереса, привычки и потребности к систематическим самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Планируемые результаты освоения дисциплины

Врезультатеосвоенияучебнойдисциплиныобучающийсядолжен**знать**:

–ценности физической культуры и спорта; значение физическойкультуры в жизнедеятельности человека; принципы и закономерностивоспитания и совершенствования физических качеств(З1);

– факторы, определяющие здоровье человека, понятие здоровогообраза жизни и его составляющие(З2);

– основные требования к уровню психофизической подготовки кконкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характератруда специалиста на выбор содержания производственной физическойкультуры, направленного на повышение производительности труда(З3);

– содержание и направленность различных систем физическихупражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность (З4).

Врезультатеосвоенияучебнойдисциплиныобучающийсядолжен**уметь**:

– придерживаться здорового образа жизни (У1);

– самостоятельно развивать основные физические качества впроцессе занятий физическими упражнениями(У2).

– осуществлять подбор необходимых прикладных физическихупражнений для адаптации организма к различным условиям труда испецифическим воздействиям внешней среды(У3);

поддерживать уровень физического развития и функциональнойподготовленности к полноценной социальной и профессиональнойдеятельности (У4).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен иметь**практическийопыт**:

– определение траектории личностного развития исамообразования в контексте требований современного общества(П1);

– организация собственного поведения с руководством общечеловеческими ценностями(П2);

– эффективные действия в чрезвычайных ситуациях(П3);

– сохранения и укрепления здоровья посредством использованиясредств физической культуры (П4).

Результатом освоения дисциплины является овладениеобучающимися общими(ОК)компетенциями:

Код	Наименованиерезультатаобучения
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

2. Структура и содержание предмета

2.1 Объем и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем, академические часы
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	86

3 семестр	
Практические занятия	30
Самостоятельная работа	6
Форма промежуточной аттестации - зачет	
4 семестр	
Практические занятия	32
Самостоятельная работа	18
Форма промежуточной аттестации – зачет	
5 семестр	
Практические занятия	24
Самостоятельная работа	12
Форма промежуточной аттестации –зачет	
Всего часов по предмету	122

2.2 Тематический план и содержание предмета

Наименование разделов / тем	**Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся**	**Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак.ч.**	**Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы**
1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки	Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультурной паузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления). История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. ФК общества и человека, понятие ФК личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и	8	З.1 – З.4, У.1 – У.6, П.1 – П.4 ОК 04, ОК 08

	формирование ЗОЖ. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения. История создания ГТО. Цели, задачи и принципы комплекса ГТО.		
	Практические занятия	4	
	Самостоятельная работа	4	
2. Психолого-физиологические основы. Способы физкультурной деятельности	Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта). Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивнооздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта). Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи). Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации. Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».	5	З.1 – З.4, У.1 – У.6, П.1 – П.4 ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	3	
	Самостоятельная работа	2	
3. Медико-биологические основы физической культуры	Роль ФК и спорта в профилактике заболеваний. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.	4	З.1 – З.4, У.1 – У.6, П.1 – П.4 ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа	2	
3. Приемы саморегуляции	Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.	11	
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа	10	

4. Баскетбол	Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском. Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Противодействия защитника броску мяча в корзину. Освоение тактических действий. Терминология. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. ТБ при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки.	30	З.1 – З.4, У.1 – У.6, П.1 – П.4 ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	22	
	Самостоятельная работа	8	
5. Волейбол	Терминология. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. ТБ при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки. Техника и тактика игры.	26	З.1 – З.4, У.1 – У.6, П.1 – П.4 ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	22	
	Самостоятельная работа	4	
6. Гимнастика с элементами акробатики	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. ТБ при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой. Спортивная гимнастика с элементами акробатики; акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперёд через препятствие, переворот боком и акробатические элементы.	14	З.1 – З.4, У.1 – У.6, П.1 – П.4 ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	10	
	Самостоятельная работа	4	

7. Легкая атлетика	Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересечённой местности. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. ТБ при занятиях при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Правила проведения соревнований.	24	З.1 – З.4, У.1 – У.6, П.1 – П.4 ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	20	
	Самостоятельная работа	4	
Промежуточная аттестация – тестирование			З.1 – З.4, У.1 – У.6, П.1 – П.4 ОК 04, ОК 08
Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет			
Всего часов		122	

3. Условия реализации дисциплины

3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

1. Специальное помещение: учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной и государственной итоговой аттестации, оснащенное:

-стандартная учебная мебель (30 посадочных мест);
- стол и стул для преподавателя (по 1 шт.);
- кафедра для лектора (1 шт.);
- доска настенная трехэлементная (1 шт.);
- интерактивная доска (напольная) SMART BOARD (1 шт.);
- мультимедийный проектор NEC (1 шт.);
- ноутбук Asus(1 шт.);
- колонки Genius(1 пара);
- компьютерный студенческий стол (15 шт.);
- компьютерный стол
преподавателя (1 шт.);
- монитор Acer (15 шт.);
- системный блок Kraftway (15 шт.);
- принтер Canon (1 шт.);
- наушники с микрофоном (15 шт.)

2. Спортивный зал, включающий:
- сектор для игры в баскетбол, волейбол, мини-футбол (1 шт.);
- тренажерный сектор (1 шт.);
- сектор атлетической гимнастики (1 шт.);
- сектор для фитнеса (1 шт.)

3. Помещение для организации самостоятельной и воспитательной работы, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду организации, оснащенное:

- персональные компьютеры с выходом в Интернет (15 шт.);
- компьютерный студенческий стол (15 шт.);
- стол и стул для преподавателя (по 1 шт.);
- доска настенная трехэлементная (1 шт.);
- интерактивная доска IQBoard;
- мультимедиа проектор Optoma PX 329 DLP;
- акустическая система 2.0 (3 шт.);
- наушники с микрофоном (15 шт.)

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Обязательные печатные и электронные издания

1. 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

2. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. – 2-е изд., испр. и доп. –Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 149 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13332-5. –Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/518917

3. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. –Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 322 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13046-1. –Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/517443

4. 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, 2023. – 599 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13554-1. –Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/517442

3.2.2. Дополнительные источники

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, 2023. – 216 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-15307-1. –Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/515160

2. Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. – 2-е изд. –Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 103 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13056-0. –Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/518278

3. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для среднего профессионального образования / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев. –Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 308 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-16822-8. –Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/531847

4. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. –Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 442 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-16321-6. –Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/530805

3.2.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. https://lecta.rosuchebnik.ru Образовательная платформа LECTA – онлайн образовательный проект.
2. http://school-collection.edu.ruЕдиная коллекция цифровых образовательных ресурсов.
3. https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
4. http://catalog2.vgasu.vrn.ru/MarcWeb2;электронно-библиотечнойсистемеIPRbooks:http://www.iprbookshop.ru/
5. http://terme.ru/Национальнаяфилософскаяэнциклопедия

3.3 Программное обеспечение

KasperskyEndpointSecurity для бизнеса Стандартный АО «Лаборатория Касперского», лицензия 1FB6-161215-133553-1-6231.

Microsoft Open License, лицензия 49463448 всоставе:

1. Microsoft Windows Professional 7 Russian;
2. Microsoft Office 2010 Russian.

Обучающимся обеспечен доступ к ЭБС «Юрайт», ЭБС «IPRbooks», доступ в электронную информационно-образовательную среду университета, а также доступ к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам.

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения обучающимися самостоятельной работы.

Результатыобучения	Формы и методы контроля и оценкирезультатовобучения
Предметныерезультатыобучения Обучающийся должен **знать/иметь представление:** –ценности физической культуры и спорта; значение физическойкультуры в жизнедеятельности человека; принципы и закономерностивоспитания и совершенствования физических качеств (З1); – факторы, определяющие здоровье человека, понятие здоровогообраза жизни и его составляющие (З2); – основные требования к уровню психофизической подготовки кконкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характератруда специалиста на выбор содержания производственной физическойкультуры, направленного на повышение производительности труда (З3); – содержание и направленность различных систем физическихупражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность (З4). **уметь/владеть:** – придерживаться здорового образа жизни (У1); – самостоятельно развивать основные физические качества впроцессе занятий физическими упражнениями (У2). – осуществлять подбор необходимых прикладных	Текущий контроль: - выполнениесамостоятельных заданий; - выполнение комплексных упражнений по всем разделам дисциплины: легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика, лыжная подготовка. Промежуточная аттестация: - зачет.

физическихупражнений для адаптации организма к различным условиям труда испецифическим воздействиям внешней среды (У3); поддерживать уровень физического развития и функциональнойподготовленности к полноценной социальной и профессиональнойдеятельности (У4); – определение траектории личностного развития исамообразования в контексте требований современного общества (П1); – организация собственного поведения с руководством общечеловеческими ценностями (П2); – эффективные действия в чрезвычайных ситуациях (П3); – сохранения и укрепления здоровья посредством использованиясредств физической культуры (П4).	