

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
АЭРОКОСМИЧЕСКОГО ПРИБОРОСТРОЕНИЯ»

Факультет среднего профессионального образования



«УТВЕРЖДАЮ»
Декан факультета СПО, к.т.н.
Поляков С.Л.
«23» июня 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

образовательной программы

40.02.04 «Юриспруденция»

<u>Объем дисциплины, часов</u>	144
Учебные занятия, часов	120
в т.ч. лабораторно–практические занятия, часов	120
Самостоятельная работа, часов	24

Рабочая программа дисциплины разработана на основе ФГОС по специальности среднего профессионального образования

40.02.04

код

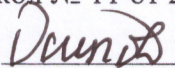
Юриспруденция

наименование специальности(ей)

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

Цикловой комиссией юридических дисциплин

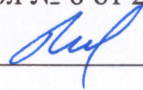
Протокол № 11 от 21.06.2025 г.

Председатель:  /Осипова Е.С./

РЕКОМЕНДОВАНА

Методическим советом факультета СПО

Протокол № 8 от 23.06.2025 г.

Председатель:  /Шелешнева С.М./

Разработчики:

Юсупова Ю.В., преподаватель.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 40.02.04 «Юриспруденция».

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в социально-экономический учебный цикл (СГ.04).

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

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих целей:

- Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;
- Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность;
- Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результата выполнения заданий;
- Соблюдать деловой этикет, культуру и психологические основы общения, нормы и правила поведения;

В результате освоения учебной дисциплины студент должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины студент должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины: максимальной учебной нагрузки 144 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки 120 часа; самостоятельной работы 24 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	144
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	120
в том числе:	
лабораторные работы	
практические занятия	120
контрольные работы	
Самостоятельная работа (всего)	24
в том числе:	
Подготовка к контрольным работам, тестам, устному опросу	4
Тематика внеаудиторной самостоятельной работы	2
Подготовка докладов	8
Подготовка рефератов	10
Итоговая аттестация в форме зачета в 3,4,5 семестрах и форме дифференцированного зачета в 6 семестре.	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.2.1 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ОСНОВНАЯ ГРУППА)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Введение	Содержание дисциплины. Рабочая программа. Нормативы. Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой.	2	1
Раздел 1.	Легкая атлетика	21	3
Тема 1.1. Равномерный кросс	Выполнение кроссов с равномерной скоростью, прыжки и прыжковые упражнения.	6	3
Тема 1.2. Короткие дистанции	Выполнение скоростных упражнений, характеризующихся выполнением кратковременной работы максимальной мощности.	6	3
Тема 1.3. Переменный бег	Выполнение скоростных упражнений: -повторные ускорения с ходу на различных отрезках (60-150м) -бег с низкого старта на прямой и по повороту на 60-80м -бег с низкого старта с фиксацией времени на дистанциях 10,100,200,300,400м -специальные упражнения спринтеров. Контрольное занятие- сдача нормативов. Девушки – 500м., юноши 1000м.	4	3
Тема 1.4 Эстафетный бег	Выполнение приёмов и передачи эстафетной палочки.	5	3
Раздел 2.	Общая физическая подготовка	45	3

Тема 2.1. ОРУ преимущественной направленности на развитие мышц ног, спины и пресса	Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие мышц ног, спины и пресса. Используется: гимнастические скамейки, ОРУ в парах и индивидуально, упражнения со скакалкой.	10	3
Тема 2.2. ОРУ преимущественной направленности на развитие мышц	Выполнение ОРУ с гантелями, упражнения силовой направленности (подтягивания, статические упражнения).	8	3

плечевого пояса			
Тема 2.3. Круговая тренировка	Выполнение ранее данных упражнений.	8	3
Тема 2.4. Упражнения с медицинболами в парах и индивидуально	Выполнение комплекса упражнений направленных на развитие всех групп мышц и особенно на “взрывную” силу, выносливость, быстроту, ловкость. Для занятий используются мячи от 2-6 кг.	9	3
Тема 2.5. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах	Выполнение специальных упражнений (активные и пассивные) с постоянной увеличивающейся амплитудой.	10	3
Раздел 3.	Спортивные игры. Волейбол.	26	3
Тема 3.1. Техника передач	Изучение техники выполнения передачи (положение ног, корпуса, рук.). Отработка техники выполнения передач в упрощённых условиях.	5	3
Тема 3.2. Техника подач	Изучение техники подач. Выполнение подачи в упрощённых условиях.	5	3
Тема 3.3. Нападающий удар	Овладение техникой выполнения удара и техническими приемами, для переигрывания соперника за счёт разнообразных технических действий. Выполнение нападающего удара в различных тренировочных условиях.	6	3

Тема 3.4 Игра на блоке	Освоение техники группового и одиночного блока, в движение и на месте. Подстраховка после блокирования.	5	3
Тема 3.5. Тактика нападения и защиты	Обучение принимать наиболее целесообразное место для последующих технических приёмов, варьировать технические действия в зависимости от ситуации на площадке. Отработка индивидуальных, групповых и командных действий. Контрольное занятие – сдача нормативов.	5	3
Раздел 4.	Спортивные игры. Баскетбол	26	3
Тема 4.1. Стойка и передвижения	Освоение устойчивого положения. Передвижение на площадке. Выполнение поворотов и остановки по отношению к защитнику.	2	3
Тема 4.2. Совершенствование техники передач, ведения, броска	Обучение структуре техники передач, ведения, броска. Выполнять технических приёмов без зрительного контроля. Выполнение упражнения в различных тренировочных и игровых условиях	8	3
Тема 4.3 Тактика нападения	Отработка индивидуальных, групповых и командных действий.	8	3
Тема 4.4 Тактика защиты	Отработка индивидуальных, групповых и командных действий. Контрольное занятие- сдача нормативов.	8	3
Раздел 5.	Основы здорового образа жизни	2	3
Тема 5.1. Основы здорового образа жизни	Содержание: Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации. Физическое самовоспитание и самосовершенствование при здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	2	3

	<u>Самостоятельная работа:</u> 1. Составление комплекса самостоятельных упражнений утренней гимнастики. 2. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. 3. Овладение приемами массажа и самомассажа. 4. Овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. 5. Освоение приемов корригирующей гимнастики для глаз. 6. Овладение приемами дыхательной гимнастики. 7. Ознакомление и занятия нетрадиционными видами спорта. 8. Изучить приемы самоконтроля при занятиях физической культурой. 9. Изучить правила игры и судейства в волейбол, футбол, баскетбол. 10. Уметь определять уровень здоровья. 11. Подготовка рефератов по физической культуре. 12. Правильное питание при занятиях физическими упражнениями. Гигиена физических упражнений.	24	
	ВСЕГО:	144	

2.2.2 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (СПЕЦИАЛЬНАЯ ГРУППА)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1	Легкая атлетика	12	1
Тема 1.1 Ходьба.	Ознакомление с техникой ходьбы. Знать о применении норвежской ходьбы в лечебных целях (способности восстановления подвижности суставов), влияния на деятельность органов кровообращения, дыхания, обмена веществ. Проба Руфье-Диксона(оценка работоспособности сердца).	4	1
Тема 1.2 Переменный бег.	Ознакомление с техникой бега. Дыхание при беге. Бег в спокойном темпебег, чередуемый с ходьбой и с упражнениями. Проба «Апноэ»(на дыхание)	4	1
Тема 1.3 Метание мяча.	Ознакомление с техникой метания. Метание мяча на точность попадания, бросание и ловля набивного мяча (медбола).Знать о восстановительных функциях метания.	4	1
Раздел 2	Гимнастика	40	2

Тема 2.1 Координация и равновесие.	Упражнения на координацию и равновесие. Передвижение по уменьшенной площадке опоры на высоте до 30 см. различными способами с движением рук: на всей ступне, на носках, лицом вперед, боком или спиной вперед, повороты на 90° и 180° на месте и в движении, опускание на колени, равновесие на одной ноге, расхождение (равновесие с предметами.). Проба Ромберга.	10	2
Тема 2.2 Растяжка и гибкость.	Упражнения ЛФК разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний. Пробы определяющие степень гибкости.	10	2
Тема 2.3 Упражнения с набивными мячами.	Комплексы общеразвивающих упражнений с набивным мячом; перекачивание набивного мяча ногами стоя на месте (в парах, тройках, четверках); броски мяча снизу двумя руками в подвешенную мишень (гимнастический обруч); броски набивного мяча от правого и левого плеча в парах и тройках стоя на месте. Проба Мартине(оценка функционального состояния)	10	2
Тема 2.4 Упражнения с фитболом.	Комплексы упражнений направленные на все группы мышц и улучшение координации. Составление индивидуального комплекса упражнений с учётом своего заболевания.	10	2
Раздел 3	Спортивные игры. Волейбол.	8	1,2
Тема 3.1 Техника выполнения.	Знание техники выполнения-верхней передачи, нижней передачи, подачи	2	1
Тема 3.2 Судейские практики.	Знание правил судейства, проведение судейской практики.	6	2
Раздел 4	Спортивные игры. Баскетбол.	8	1,2
Тема 4.1 Техника выполнения.	Знание техники - ведения мяча, прием мяча (двумя руками на уровне груди, пояса) передвижение в стойке, остановки (внезапной, в два шага), повороты передачи одной и двумя руками (от груди, снизу, из-за головы, от плеча, от места, от шага), броска в корзину с близкого и среднего расстояния.	2	1
Тема 4.2 Судейские практики.	Знание правил судейства, проведение судейской практики.	6	2
Раздел 5	Спортивные игры. Бадминтон.	4	
Тема 5.1 Техника выполнения.	Знание техники-держания ракетки, подачи, удары, передвижения. Овладение основами бадминтона.	2	1
Тема 5.2 Судейские практики.	Знание правил судейства, проведение судейской практики.	2	2
Всего:		72	

2.2.3 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов устанавливается особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура» на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры: подвижные занятия адаптивной физической культурой в специально оборудованных спортивных, тренажерных залах и на открытом воздухе.

В процессе освоения учебной дисциплины преподаватели дисциплины «Физическая культура» контролируют выполнение обучающимися рекомендаций врачей ЛФК в соответствии с основным заболеванием обучающегося.

Для полноценного занятия физической культурой лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, установлены тренажеры общеукрепляющей направленности и фитнес-тренажеры в тренажерных залах. Всё спортивное оборудование отвечает требованиям доступности, надежности, прочности, удобства.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Учебная дисциплина реализуется в спортивном зале, тренажёрном зале, на открытом стадионе широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного и тренажёрного зала в соответствии с Распоряжением декана факультета СПО № 61 от 18.12.2013г., с изменениями от 23.06.2015г.:

- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);
- оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы);
- гимнастическая перекладина;
- шведская стенка;
- гимнастические маты;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические скамейки.

Спортивный инвентарь:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- гантели;
- секундомеры;
- мячи для тенниса.
- медицинболы;

- скакалки;
- штанги;
- гири.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр;
- компьютер;
- экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы Основные источники:

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. — <https://znanium.com/catalog/product/1071372> – Режим доступа: по подписке.
2. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. <https://znanium.com/catalog/product/927378> – Режим доступа: по подписке.
3. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527> – Режим доступа: по подписке.

Дополнительные источники:

1. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - URL:

<https://znanium.com/catalog/product/1020559> – Режим доступа: по подписке.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
• личностные: -готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; -потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; -приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; -формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в	-регулярное наблюдение за правильностью и эффективностью выполнения физических упражнений; -оценка использования методов самоконтроля за показателями здоровья (пульс, антропометрические показатели и т.д.); -оценка индивидуальных возможностей при занятиях физической культуры; -экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; -экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий;

процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; -способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; -принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; -умение оказывать первую помощь при занятиях спортивнооздоровительной	-экспертная оценка использования спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков
---	--

деятельностью; -патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности	
--	--

перед Родиной;
 -готовность к служению
 Отечеству, его защите;
•метапредметные: -способность
 использовать межпредметные
 понятия и универсальные учебные
 действия (регулятивные,
 познавательные,
 коммуникативные) в
 познавательной, спортивной,
 физкультурной, оздоровительной и
 социальной практике; -готовность
 учебного
 сотрудничества с преподавателями
 и сверстниками с использованием
 специальных средств и методов
 двигательной активности; -освоение
 знаний, полученных в процессе
 теоретических,
 учебнометодических и
 практических занятий, в области
 анатомии, физиологии, психологии
 (возрастной и спортивной),
 экологии, ОБЖ;
 -готовность и способность к
 самостоятельной
 информационнопознавательной
 деятельности, включая умение
 ориентироваться в различных
 источниках информации,
 критически оценивать и
 интерпретировать информацию по
 физической культуре, получаемую
 из различных источников;
 -формирование навыков участия в
 различных видах соревновательной
 деятельности, моделирующих
 профессиональную подготовку; -
 умение использовать средства
 информационных и

коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности,	
--	--

гигиены, норм информационной безопасности; •предметные: -умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; -владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, 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 игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	
--	--

Специальная группа:

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
определять уровень собственного здоровья по тестам; определять	-оценка использования методов самоконтроля за показателями здоровья (пульс, антропометрические показатели и т.д.);
использовать индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями.	-регулярное наблюдение за правильностью и эффективностью выполнения физических упражнений; -оценка индивидуальных возможностей при занятиях физической культурой.
Знания:	-экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий; - экспертная оценка использования спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков.
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	
основы здорового образа жизни;	
индивидуальные медицинские показания, особенности своего физического развития и физической подготовленности;	
основные подходы к индивидуализации занятий оздоровительной физической культурой с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности;	
основные принципы, методы и факторы регуляции нагрузки.	