

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Петровская Анна Викторовна
Должность: Директор
Дата подписания: 08.05.2026 12:47:57
Уникальный программный ключ:
798bda6555fbdebe827768f6f1710bd17a9070c31fdc1b6a6ac5a1f10c8c5199

Приложение 3
к основной профессиональной образовательной программе по
специальности 40.02.04 Юриспруденция

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова»
Краснодарский филиал РЭУ им. Г. В. Плеханова

Отдел среднего профессионального образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

СГ. 04 Адаптационная физическая культура

специальность **40.02.04 Юриспруденция**

квалификация Юрист

форма обучения **очная**

Краснодар
2025

СОГЛАСОВАНА:

Предметно-цикловой комиссией
специальности Юриспруденция

Протокол № 1
от 14 января 2025 г.

Председатель предметно-
цикловой комиссии

Разработана на основе Примерной рабочей программы социально-гуманитарного цикла дисциплины «Физическая культура» одобренной на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО протоколом №19 от «23» июля 2024 года по специальности среднего профессионального образования 40.02.04 Юриспруденция

К.Р. Калякина

(подпись)

И.О. Фамилия

Зам. начальника отдела СПО

Л.В. Сорокина

(подпись)

И.О. Фамилия

УТВЕРЖДЕНА:

Начальник отдела СПО

_____ /
подпись

С.А. Марковская

Инициалы и Фамилия

Составитель (автор): Колмыкова М.А., преподаватель ОСПО КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова

Рецензент:

Содержание

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины «СГ.04 Адаптационная физическая культура».....	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....	4
3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины.....	14
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	15

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины СГ.04

Адаптационная физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина «СГ.04 Адаптационная физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии/специальности 40.02.04 Юриспруденция.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04; ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 04	<u>Уметь:</u> У.1 Организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	<u>Знать:</u> 3.1 Значимость коллективных решений, работать в группе для решения ситуационных заданий
ОК 08	У.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У.4 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности	3.2 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 3.3 основы здорового образа жизни; 3.4 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; 3.5 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	122
в т.ч. в форме практической подготовки	110
в том числе:	
теоретические занятия	8
практические занятия	110
Самостоятельная работа	4
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Адаптационная физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы, практические занятия и практическая подготовка, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды компетенций ОК, ПК
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		8	
Тема 1.1.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1. Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»		
	2. Сущность и ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.	2	ОК 04 ОК 08
Тема 1.2.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	1. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.		
	2. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля	2	
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		30	
Тема 2.1.	Практические занятия	4	ОК 04 ОК 08
Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Совершенствование основных элементов техники изучаемого вида спорта	2	
	2. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	2	
Тема 2.2.	Практические занятия	10	

Совершенствование техники длительного бега	1.Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	2	ОК 04 ОК 08
	2.Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности.	2	
	3.Совершенствование техники спринтерского бега	2	
	4.Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))	2	
	5.Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)	2	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Практические занятия 1.Специальные упражнения прыгуна, общая физическая подготовка (ОФП)	4	ОК 04 ОК 08
	2.Совершенствование физических способностей средствами лёгкой атлетики. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	2	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Практические занятия 1.Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	4	ОК 04 ОК 08
	2.Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)	2	
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Практические занятия 1.Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	8	ОК 04 ОК 08
	2.Выполнение контрольных нормативов в беге 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	2	
	3.2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	2	
	4.Выполнение контрольных нормативов, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	2	
Раздел 3. Волейбол		18	
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие 1.Техника безопасности на занятиях волейболом. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2	ОК 04 ОК 08
		2	

Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Практическое занятие	2	ОК 04 ОК 08
	1.Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2	
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Практическое занятие	2	ОК 04 ОК 08
	1.Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Практическое занятие	2	ОК 04 ОК 08
	1.Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	2	
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Практическое занятие	2	ОК 04 ОК 08
	1.Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча	2	
Тема 3.6. Основы методики судейства	Практическое занятие	2	ОК 04 ОК 08
	1.Отработка навыков судейства в волейболе	2	
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Практические занятия	6	ОК 04 ОК 08
	1.Выполнение передачи мяча в парах	2	
	2.Игра по упрощённым правилам волейбола	2	
	3.Игра по правилам	2	
Раздел 4. Баскетбол		16	
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Практическое занятие	2	ОК 04 ОК 08
	1.Техника безопасности на занятиях баскетболом. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	2	
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Практическое занятие	2	ОК 04 ОК 08
	1.Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	2	
Тема 4.3. Ведение мяча и	Практическое занятие	2	ОК 04 ОК 08
	1.Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного	2	

броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	пресса		
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Практическое занятие 1.Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	2 2	ОК 04 ОК 08
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Практические занятия	4	ОК 04 ОК 08
	1.Игра по упрощенным правилам баскетбола	2	
	2.Игра по правилам	2	
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Практические занятия	4	ОК 04 ОК 08
	1.Практика в судействе соревнований по баскетболу	2	
	2.Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2	
Раздел 5. Гимнастика		30	
Тема 5.1. Строевые приемы	Практические занятия	4	ОК 04 ОК 08
	1.Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.	2	
	2.Отработка строевых приемов	2	
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Практические занятия	4	ОК 04 ОК 08
	1.Отработка техники акробатических упражнений: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».	2	
	2.Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться)	2	
Тема 5.3.	Практические занятия	12	

Спортивная гимнастика	1.Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП	2	ОК 04 ОК 08
	2.Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)	2	
	3.Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)	2	
	4.Комбинации упражнений с набивными мячами, скакалкой.	2	
	5.Комбинации общих развивающих упражнений без предметов и с предметами, то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков.	2	
	6.Разучивание и выполнение упражнений с гириями	2	
Тема 5.4. Составление комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ) и проведение их обучающимися	Практические занятия	8	ОК 04 ОК 08
	1.Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ	2	
	2.Выполнение комплекса ОРУ	2	
	3.Контроль выполнения комплексов ОРУ.	2	
	4.Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.	2	
	Самостоятельная работа	2	
	1. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.	2	
Раздел 6. Бадминтон		14	ОК 04 ОК 08
Тема.6.1.	Практическое занятие	2	
Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	1.Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	
Тема 6.2.	Практическое занятие	2	
Подачи	1.Отработка подач	2	
Тема 6.3.	Практическое занятие	2	
Нападающий удар	1. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»	2	

Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Практические занятия	8	ОК 04 ОК 08
	1.Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	2	
	2.Контроль техники подачи, ударов справа, слева	2	
	3.Контроль техники игры: одиночные, парные игры	2	
	4.Игра по правилам	2	
Раздел 7. Настольный теннис		2	ОК 04 ОК 08
Тема 7.1. Настольный теннис	Практическое занятие	2	
	1.Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	2	
Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		4	ОК 04 ОК 08
Тема 8.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Практическое занятие	2	
	1.Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда. Формирование профессионально значимых физических качеств	2	
	Самостоятельная работа	2	
	1.Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально - прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	2	
Дифференцированный зачет			
Всего:		122	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Программа адаптационной физической культуры направлена на формирование жизненно необходимых знаний, умений и навыков по сохранению и поддержанию организма в активном функциональном состоянии, обучение технике правильного выполнения физических упражнений, осознании занимающихся жизненно необходимой потребности в двигательной активности. К каждому студенту требуется индивидуальный подход, поэтому при выборе конкретных физических упражнений, рекомендованных студентам, внимание обращается на физические способности студента, специфику его заболевания и уровень его социальной адаптации.

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Учебная аудитория (для проведения лекционных занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций)

Рабочее место преподавателя; Рабочие места обучающихся; Стационарная доска; Проектор (переносной); Ноутбук (переносной) с установленным ПО, подключением к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета; Учебно-наглядные пособия.

Спортивная площадка

(для проведения практических занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций)

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, насос для мячей, ракетки для бадминтона, воланчики для бадминтона, турник уличный, граната Ф-1, массогабаритный макет, гранаты учебные для метания, рулетка металлическая.

Программное обеспечение:

Операционная система Mikrosoft Windows 10

Пакет прикладных программ Mikrosoft Office Professional Plus 2010 Rus,

Антивирусная программа Касперского Kaspersky Endpoint Security для бизнеса-расширенный Rus Edition, PeaZip, Adobe Akrobat Reader DC.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд Краснодарский филиал РЭУ им. Г.В. Плеханова имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Электронные издания

Основные

1. Кузнецов, В. С., Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-406-12453-6. — URL: <https://book.ru/book/951558> (дата обращения: 23.05.2024)

2. Федонов, Р. А., Физическая культура: учебник / Р. А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-466-06892-4. — URL: <https://book.ru/book/953982> (дата обращения: 23.05.2024).

3. Виленский, М. Я., Физическая культура: учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — URL: <https://book.ru/book/951559> (дата обращения: 23.05.2024).

4. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1905554> (дата обращения: 23.05.2024).

5. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С.

Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2024. — 201 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-019217-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2098104> (дата обращения: 23.05.2024).

6. 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. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378> (дата обращения: 23.05.2024).

Дополнительные

1. Бишаева, А. А., Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. — Москва: КноРус, 2023. — 379 с. — ISBN 978-5-406-11725-5. — URL: <https://book.ru/book/949532> (дата обращения: 23.05.2024).

2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2024. — 201 с. — (Среднее образование). — DOI 10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-019217-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2098104> (дата обращения: 23.05.2024).

3.2.2. Интернет-издания

1. Электронная библиотечная система. Академия. [Электронный ресурс].Режим доступа <https://academia-moscow.ru/reader/?id=483973>
2. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
3. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosssport.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p><u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта</p>