

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Таскаев Сергей Валерьевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 27.08.2026 13:00:39  
Уникальный программный ключ:  
04c19ed8bf98f3b6cb77a486b9a8788b8322333



Минобрнауки России

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа дисциплины  
СОО.01.09 Физическая культура  
Специальность 40.02.04 Юриспруденция

|                      |              |                        |               |
|----------------------|--------------|------------------------|---------------|
| Версия документа - 1 | стр. 1 из 20 | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |
|----------------------|--------------|------------------------|---------------|



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

 А.А.Саламатов

«29» 02 2024 г.

**Рабочая программа дисциплины**  
**СОО.01.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Специальность**  
**40.02.04 Юриспруденция**

**Присваиваемая квалификация**  
**Юрист**

**Форма обучения**  
**Очная (год набора 2024)**

Челябинск, 2024

|                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                      | Минобрнауки России<br>Федеральное государственное бюджетное<br>образовательное учреждение высшего образования<br>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Колледж ЧелГУ |
| Рабочая программа дисциплины<br>СОО.01.09 Физическая культура<br>Специальность 40.02.04 Юриспруденция |                                                                                                                                                                                                |
| Версия документа - 1                                                                                  | стр. 2 из 20         Первый экземпляр _____         КОПИЯ № _____                                                                                                                              |

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на Педагогическом совете Колледжа ЧелГУ и рекомендована к утверждению (протокол заседания № 5 от 29 февраля 2024 года).

Председатель Педагогического совета \_\_\_\_\_ /М.В. Найн/

Рабочая программа дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 12.08.2022 N 732 и примерной программы по данной общеобразовательной дисциплине, рассмотренной и одобренной на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО (Протокол № 13 от 29.09.2022 г)

|                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                |                        |               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------|
|                      | Минобрнауки России<br>Федеральное государственное бюджетное<br>образовательное учреждение высшего образования<br>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Колледж ЧелГУ |                        |               |
| Рабочая программа дисциплины<br>СОО.01.09 Физическая культура<br>Специальность 40.02.04 Юриспруденция |                                                                                                                                                                                                |                        |               |
| Версия документа - 1                                                                                  | стр. 3 из 20 <table border="1" data-bbox="785 331 1481 371"> <tr> <td>Первый экземпляр _____</td> <td>КОПИЯ № _____</td> </tr> </table>                                                        | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |
| Первый экземпляр _____                                                                                | КОПИЯ № _____                                                                                                                                                                                  |                        |               |

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» | 4  |
| 2. Структура и содержание дисциплины                                                           | 8  |
| 3. Условия реализации рабочей программы дисциплины                                             | 16 |
| 4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины                                           | 19 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                  |              |                        |               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------|---------------|
|  Минобрнауки России<br>Федеральное государственное бюджетное<br>образовательное учреждение высшего образования<br>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Колледж ЧелГУ |              |                        |               |
| Рабочая программа дисциплины<br>СОО.01.09 Физическая культура<br>Специальность 40.02.04 Юриспруденция                                                                                                                                                                            |              |                        |               |
| Версия документа - 1                                                                                                                                                                                                                                                             | стр. 4 из 20 | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 1.1. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Общеобразовательная дисциплина СОО.01.09 Физическая культура является обязательной базовой дисциплиной общеобразовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.04 Юриспруденция.

### 1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины

#### 1.2.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: 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 специалиста

#### 1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

| Код и наименование формируемых компетенций                                          | Планируемые результаты освоения дисциплины                                                                                                                         |                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                     | Общие                                                                                                                                                              | Дисциплинарные (предметные)                                                                                                           |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к | <b>В части трудового воспитания:</b><br>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;<br>- готовность к активной деятельности технологической и | - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                             |              |                        |               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------|---------------|
|  <p>Минобрнауки России<br/>Федеральное государственное бюджетное<br/>образовательное учреждение высшего образования<br/>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br/>Колледж ЧелГУ</p> |              |                        |               |
| <p>Рабочая программа дисциплины<br/>СОО.01.09 Физическая культура<br/>Специальность 40.02.04 Юриспруденция</p>                                                                                                                                                                              |              |                        |               |
| Версия документа - 1                                                                                                                                                                                                                                                                        | стр. 5 из 20 | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| различным контекстам | <p>социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: <b>а) базовые логические действия:</b></li> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать</li> </ul> | <p>досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul> |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                             |              |                        |               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------|---------------|
|  <p>Минобрнауки России<br/>Федеральное государственное бюджетное<br/>образовательное учреждение высшего образования<br/>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br/>Колледж ЧелГУ</p> |              |                        |               |
| <p>Рабочая программа дисциплины<br/>СОО.01.09 Физическая культура<br/>Специальность 40.02.04 Юриспруденция</p>                                                                                                                                                                              |              |                        |               |
| Версия документа - 1                                                                                                                                                                                                                                                                        | стр. 6 из 20 | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

|                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                       | <p>изменение в новых условиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>б) совместная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>г) принятие себя и других людей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь 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);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                             |              |                        |               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------|---------------|
|  <p>Минобрнауки России<br/>Федеральное государственное бюджетное<br/>образовательное учреждение высшего образования<br/>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br/>Колледж ЧелГУ</p> |              |                        |               |
| <p>Рабочая программа дисциплины<br/>СОО.01.09 Физическая культура<br/>Специальность 40.02.04 Юриспруденция</p>                                                                                                                                                                              |              |                        |               |
| Версия документа - 1                                                                                                                                                                                                                                                                        | стр. 7 из 20 | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

|                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                    | <p>результатов деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>а) самоорганизация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь 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);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты,</li> </ul> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                  |              |                        |               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------|---------------|
|  Минобрнауки России<br>Федеральное государственное бюджетное<br>образовательное учреждение высшего образования<br>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Колледж ЧелГУ |              |                        |               |
| Рабочая программа дисциплины<br>СОО.01.09 Физическая культура<br>Специальность 40.02.04 Юриспруденция                                                                                                                                                                            |              |                        |               |
| Версия документа - 1                                                                                                                                                                                                                                                             | стр. 8 из 20 | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

|  |  |                                    |
|--|--|------------------------------------|
|  |  | ВЫНОСЛИВОСТИ, ГИБКОСТИ И ЛОВКОСТИ) |
|--|--|------------------------------------|

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                                                   | Объем в часах |
|----------------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>Объем образовательной программы дисциплины</b>                    | <b>72</b>     |
| <b>в т.ч.</b>                                                        |               |
| <b>Основное содержание</b>                                           | <b>62</b>     |
| В т. ч.:                                                             |               |
| теоретическое обучение                                               | 2             |
| практические занятия                                                 | 60            |
| <b>Профессионально ориентированное содержание</b>                    | <b>10</b>     |
| В т. ч.:                                                             |               |
| практические занятия                                                 | 10            |
| <b>Промежуточная аттестация Дифференцированный зачет (2 семестр)</b> | <b>-</b>      |

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

| Наименование разделов и тем                                                 | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)                                                                                                                                                                | Объем часов | Формируемые компетенции    |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------|
| <b>Раздел 1 Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>2</b>    | <b>ОК 01, ОК 04, ОК 08</b> |
| <b>ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ</b>                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>2</b>    |                            |
| Тема 1.1<br>Современное состояние физической культуры и спорта              | <b>Основное содержание</b><br>1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в | <b>2</b>    | ОК 01, ОК 04, ОК 08        |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                             |              |                        |               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------|---------------|
|  <p>Минобрнауки России<br/>Федеральное государственное бюджетное<br/>образовательное учреждение высшего образования<br/>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br/>Колледж ЧелГУ</p> |              |                        |               |
| <p>Рабочая программа дисциплины<br/>СОО.01.09 Физическая культура<br/>Специальность 40.02.04 Юриспруденция</p>                                                                                                                                                                              |              |                        |               |
| Версия документа - 1                                                                                                                                                                                                                                                                        | стр. 9 из 20 | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

|                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |           |                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------|
|                                                                                                                                        | обществе и их формы организации<br>2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО                           |           |                      |
| <b>Раздел № 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>12</b> | ОК 01, ОК 04, ОК 08, |
| <b>Методико-практические занятия</b>                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>10</b> |                      |
| <b>ПРОФЕССИОНАЛЬНО ОРИЕНТИРОВАННОЕ СОДЕРЖАНИЕ</b>                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>10</b> |                      |
| Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | <b>Профессионально ориентированное содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                     | <b>2</b>  | ОК 01, ОК 04, ОК 08  |
|                                                                                                                                        | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>2</b>  |                      |
|                                                                                                                                        | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности |           |                      |
| Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»                           | <b>Профессионально ориентированное содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                     | <b>2</b>  | ОК 01, ОК 04, ОК 08  |
|                                                                                                                                        | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>2</b>  |                      |
|                                                                                                                                        | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»                             |           |                      |
| Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности                                                        | <b>Профессионально ориентированное содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                     | <b>2</b>  | ОК 01, ОК 04, ОК 08  |
|                                                                                                                                        | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>2</b>  |                      |
|                                                                                                                                        | Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности                                                                                                                                                                                                    |           |                      |
| Тема 2.4.                                                                                                                              | <b>Профессионально ориентированное</b>                                                                                                                                                                                                                                                | <b>2</b>  | ОК 01,               |



Минобрнауки России  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа дисциплины  
СОО.01.09 Физическая культура  
Специальность 40.02.04 Юриспруденция

Версия документа - 1

стр. 10 из 20

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

|                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |           |                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------|
| Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач | <b>содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           | ОК 04,<br>ОК 08           |
|                                                                                                                                                              | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>2</b>  |                           |
|                                                                                                                                                              | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности<br>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности |           |                           |
| Тема 2.5<br>Профессионально-прикладная физическая подготовка                                                                                                 | <b>Профессионально ориентированное содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>2</b>  | ОК 01,<br>ОК 04,<br>ОК 08 |
|                                                                                                                                                              | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>2</b>  |                           |
|                                                                                                                                                              | Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.<br>Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)                           |           |                           |
| <b>ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ</b>                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |           |                           |
| <b>Учебно-тренировочные занятия</b>                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>2</b>  |                           |
| Тема 2.6.<br>Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой                                                                     | <b>Основное содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>2</b>  | ОК 01,<br>ОК 04,<br>ОК 08 |
|                                                                                                                                                              | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>2</b>  |                           |
|                                                                                                                                                              | Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств                                                                                                                                                                                            |           |                           |
| <b>Гимнастика</b>                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>16</b> |                           |



Минобрнауки России  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа дисциплины  
СОО.01.09 Физическая культура  
Специальность 40.02.04 Юриспруденция

Версия документа - 1

стр. 11 из 20

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |          |                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------|---------------------------|
| Тема 2.7 Основная гимнастика                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Основное содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  | <b>2</b> | ОК 01,<br>ОК 04,<br>ОК 08 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  | <b>2</b> |                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Техника безопасности на занятиях гимнастикой.<br>Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.<br>Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.       |  |          |                           |
| Тема 2.8 Акробатика                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Основное содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  | <b>6</b> | ОК 01,<br>ОК 04,<br>ОК 08 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  | <b>6</b> |                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Освоение акробатических элементов: 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        |                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Совершенствование акробатических элементов                                                                                                                                                                                                                                                                      |  | 2        |                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Освоение и совершенствование акробатической комбинации.                                                                                                                                                                                                                                                         |  | 2        |                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Девушки                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |          |                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Юноши                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |          |                           |
| И.П. - О.С.:<br>Равновесие на левой (правой) -<br>Шагом правой<br>кувырок вперед<br>ноги скрестно и<br>поворот кругом -<br>Кувырок назад -<br>Перекатом назад<br>стойка на лопатках<br>- Кувырок назад<br>через плечо в<br>упор, стоя на<br>левом (правом)<br>колене, правую<br>(левую) назад.<br>Встать | И.П. – О.С.:<br>Стойка на руках<br>махом одной и<br>толчком другой<br>(О) - Кувырок<br>вперед - Кувырок<br>вперед в упор<br>присев - Силой,<br>стойка на голове с<br>опорой руками<br>(Д)-Силой<br>опускание в упор<br>лёжа. Толчком ног<br>упор присев.<br>Встать – Мах<br>левой (правой) и<br>переворот боком |  |          |                           |



Минобрнауки России  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа дисциплины  
СОО.01.09 Физическая культура  
Специальность 40.02.04 Юриспруденция

Версия документа - 1

стр. 12 из 20

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                             |          |                           |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------|
|                                      | - Переворот боком «колесо».<br>Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.                                                                                                                                                                                                                                                       | «колесо»<br>приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П. |          |                           |
| Тема 2.9 Аэробика                    | <b>Основное содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                             | <b>4</b> | ОК 01,<br>ОК 04,<br>ОК 08 |
|                                      | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                             | <b>4</b> |                           |
|                                      | Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.                                                                                                                                                                                                  |                                                                             | 2        |                           |
|                                      | Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой). Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.). |                                                                             | 2        |                           |
| Тема 2.10<br>Атлетическая гимнастика | <b>Основное содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                             | <b>4</b> |                           |
|                                      | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                             | <b>4</b> |                           |
|                                      | Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами<br>Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.                        |                                                                             | 2        | ОК 01,<br>ОК 04,<br>ОК 08 |
|                                      | Упражнения на тренажерах на развитие основных групп мышц. Упражнения с гантелями, гириями разного веса, штангой.<br>Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.                                                                                                                             |                                                                             | 2        |                           |
| <b>Лыжная подготовка</b>             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                             | <b>4</b> |                           |
| Тема 2.11 Лыжная                     | <b>Основное содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                             | <b>4</b> | ОК 01,                    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               |                        |               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------|---------------|
|  Минобрнауки России<br>Федеральное государственное бюджетное<br>образовательное учреждение высшего образования<br>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Колледж ЧелГУ |               |                        |               |
| Рабочая программа дисциплины<br>СОО.01.09 Физическая культура<br>Специальность 40.02.04 Юриспруденция                                                                                                                                                                            |               |                        |               |
| Версия документа - 1                                                                                                                                                                                                                                                             | стр. 13 из 20 | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |                           |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------|
| подготовка             | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>4</b>  | ОК 04,<br>ОК 08           |
|                        | Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Стойка лыжника. Лыжная терминология. Скользящий шаг, ступающий шаг. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход.                                                                                                                                                                                                                 | 2         |                           |
|                        | Подъем "лесенкой" - спуск в высокой стойке - торможение "плугом". Подъем "елочкой" - спуск в основной стойке - торможение падением. Прохождение дистанции классическим стилем: девушки - 3 км, юноши - 5 км.                                                                                                                                                                                                                | 2         |                           |
| <b>Самбо</b>           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>4</b>  |                           |
| Тема 2.12 Самбо        | <b>Основное содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>4</b>  | ОК 01,<br>ОК 04,<br>ОК 08 |
|                        | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>4</b>  |                           |
|                        | Техника безопасности при занятиях самбо. Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты, освобождения от захватов, уход с линии атаки. Освоение/совершенствование навыков самостраховки, безопасного падения.                                                                                                                                                                                                | 2         |                           |
|                        | Основные типы ударов и защита от них. Силовые упражнения и единоборства в парах. Игровые ситуации и подвижные игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2         |                           |
| <b>Спортивные игры</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>22</b> |                           |
| Тема 2.13 Футбол       | <b>Основное содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>4</b>  | ОК 01,<br>ОК 04,<br>ОК 08 |
|                        | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>4</b>  |                           |
|                        | Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника | 2         |                           |
|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |                           |



Минобрнауки России  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа дисциплины  
СОО.01.09 Физическая культура  
Специальность 40.02.04 Юриспруденция

Версия документа - 1

стр. 14 из 20

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |                           |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------|
|                        | Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2        |                           |
| Тема 2.14 Баскетбол    | <b>Основное содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>6</b> | ОК 01,<br>ОК 04,<br>ОК 08 |
|                        | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>6</b> |                           |
|                        | Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча | 2        |                           |
|                        | Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2        |                           |
|                        | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2        |                           |
| Тема 2.15 Волейбол     | <b>Основное содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>6</b> | ОК 01,<br>ОК 04,<br>ОК 08 |
|                        | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>6</b> |                           |
|                        | Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении                                                                                                                                                                     | 2        |                           |
|                        | Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2        |                           |
|                        | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2        |                           |
| Тема 2.16<br>Бадминтон | <b>Основное содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>2</b> | ОК 01,<br>ОК 04,          |
|                        | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>2</b> |                           |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               |                        |               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------|---------------|
|  <p>Минобрнауки России<br/>Федеральное государственное бюджетное<br/>образовательное учреждение высшего образования<br/>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br/>Колледж ЧелГУ</p> |               |                        |               |
| <p>Рабочая программа дисциплины<br/>СОО.01.09 Физическая культура<br/>Специальность 40.02.04 Юриспруденция</p>                                                                                                                                                                              |               |                        |               |
| Версия документа - 1                                                                                                                                                                                                                                                                        | стр. 15 из 20 | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

|                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |                           |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------|
|                                                           | Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения                                                                                                                                                                                                       |           | ОК 08                     |
| Тема 2.17<br>Настольный теннис                            | <b>Основное содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>4</b>  | ОК 01,<br>ОК 04,<br>ОК 08 |
|                                                           | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>4</b>  |                           |
|                                                           | Техника безопасности на занятиях теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, Прыжки: «фазножка» (серия «фазножек»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п. Выпады: (вперед, в сторону, назад). Бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный» бег; ускорения со сменой направления; «семенящий». Подача, приём подачи (свеча). | 2         |                           |
|                                                           | Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Разбор правил игры. Игра по упрощённым правилам. Игра по правилам                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2         |                           |
| <b>Легкая атлетика</b>                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>14</b> |                           |
| Тема 2.18 Лёгкая атлетика<br>(практические занятия 30-38) | <b>Основное содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>14</b> | ОК 01,<br>ОК 04,<br>ОК 08 |
|                                                           | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>14</b> |                           |
|                                                           | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2         |                           |
|                                                           | Совершенствование техники                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2         |                           |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               |                        |               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------|---------------|
|  Минобрнауки России<br>Федеральное государственное бюджетное<br>образовательное учреждение высшего образования<br>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Колледж ЧелГУ |               |                        |               |
| Рабочая программа дисциплины<br>СОО.01.09 Физическая культура<br>Специальность 40.02.04 Юриспруденция                                                                                                                                                                            |               |                        |               |
| Версия документа - 1                                                                                                                                                                                                                                                             | стр. 16 из 20 | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

|               |                                                                                                                |           |  |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|
|               | спринтерского бега                                                                                             |           |  |
|               | Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))) | 2         |  |
|               | Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)           | 2         |  |
|               | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега                                                             | 2         |  |
|               | Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега                                                            | 2         |  |
|               | Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)                                | 2         |  |
| <b>Всего:</b> |                                                                                                                | <b>72</b> |  |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Спортивный комплекс для проведения практических занятий:

1. Спортивный зал.

Основное оборудование:

шведская стенка, стол теннисный, канаты гимнастические, маты гимнастические (татами), биомеханическая площадка, брусья навесные, музыкальный центр

Спортивный инвентарь: обручи; гантели; гири, мячи, ракетки настольного тенниса, воланы и др

2. Спортивный зал.

Основное оборудование:

волейбольная сетка, щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой, сетка для переноса и хранения баскетбольных мячей, компрессор для накачивания мячей, шведская стенка.

Спортивный инвентарь:

баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи, обручи, скакалки, турники, туристические коврики для занятий аэробикой, лыжи.

|                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                |                        |               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------|
|                      | Минобрнауки России<br>Федеральное государственное бюджетное<br>образовательное учреждение высшего образования<br>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Колледж ЧелГУ |                        |               |
| Рабочая программа дисциплины<br>СОО.01.09 Физическая культура<br>Специальность 40.02.04 Юриспруденция |                                                                                                                                                                                                |                        |               |
| Версия документа - 1                                                                                  | стр. 17 из 20                                                                                                                                                                                  | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

## **Помещения для организации самостоятельной и воспитательной работы**

1. Библиотека, читальный зал №3 с выходом в Интернет - помещение для организации самостоятельной и воспитательной работы.

Основное оборудование: стеллажи книжные, кафедра выдачи литературы, выставочный стеллаж, шкафы, столы, стулья, кондиционер, 9 персональных компьютеров с подключением к информационно – телекоммуникационной сети «Интернет»; учебная мебель, проектор, экран, кондиционер.

Программное обеспечение: Microsoft Windows Professional 7 Russian Academic OPEN No Level (Срок действия - по договору); Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian Academic OPEN 1 License No Level (срок действия – по договору); Антивирус Касперского (срок действия – по договору); КонсультантПлюс (срок действия – по договору); НЭБ (срок действия – по договору).

Неограниченный доступ к электронно-библиотечным системам (электронным библиотекам), в электронную информационно-образовательную среду образовательной организации; к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам.

2. Актальный зал на 483 места с выходом в сеть Интернет - для проведения научных конференций, семинаров - помещение для организации воспитательной работы.

Технические средства обучения для проведения занятий: мультимедийный комплекс портативный (ноутбук, демонстрационный экран, проектор).

Основное оборудование: современное звуковое, световое и видеооборудование.

## **3.2. Информационное обеспечение обучения**

### **Основная литература:**

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: 13.02.2024). — Текст : электронный.

2. Федонов, Р. А., Физическая культура : учебник / Р. А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2023. — 256 с. — ISBN 978-5-466-03006-8. — URL:

|                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                      | Минобрнауки России<br>Федеральное государственное бюджетное<br>образовательное учреждение высшего образования<br>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Колледж ЧелГУ |
| Рабочая программа дисциплины<br>СОО.01.09 Физическая культура<br>Специальность 40.02.04 Юриспруденция |                                                                                                                                                                                                |
| Версия документа - 1                                                                                  | стр. 18 из 20      Первый экземпляр _____      КОПИЯ № _____                                                                                                                                   |

<https://book.ru/book/949385> (дата обращения: 13.02.2024). — Текст : электронный.

3. Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL: <https://book.ru/book/943895> (дата обращения: 13.02.2024). — Текст : электронный.

#### **Дополнительная литература:**

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие. — 2, перераб. — Москва; Москва: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.— 336 с. — URL: <http://znanium.com/go.php?id=432358>.

2. Чеснова, Е. Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е. Л. Чеснова. - Москва: Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>

3. Чеснова, Е. Л. Практикум по физической культуре [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Е. Л. Чеснова, В.В. Варинов. - Москва: Директ-Медиа, 2013. - 68 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210956>

4. Шулятьев, В. М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. М. Шулятьев, В. С. Побыванец. - Москва: Российский университет дружбы народов, 2012.-287 с.- URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226786>

#### **Интернет-ресурсы**

1. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]: электронная библиотека / Науч. электрон. б-ка. — Москва, 1999- . — Доступ к полным текстам после регистрации из сети ЧелГУ. — URL: <http://elibrary.ru/defaultx.asp> — Яз. рус., англ.

2. ИНФОРМИО [Электронный ресурс]: электронный справочник [обеспечение всех типов образовательных учреждений нормативными, методическими, научно-практическими материалами]. — Москва, 2010 — Доступ из сети университета : <http://www.informio.ru/> Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (ЦОР) [Электронный ресурс]: федеральный портал. — URL: <http://school-collection.edu.ru/> , свободный

|                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               |                        |               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------|---------------|
|  Минобрнауки России<br>Федеральное государственное бюджетное<br>образовательное учреждение высшего образования<br>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Колледж ЧелГУ |               |                        |               |
| Рабочая программа дисциплины<br>СОО.01.09 Физическая культура<br>Специальность 40.02.04 Юриспруденция                                                                                                                                                                            |               |                        |               |
| Версия документа - 1                                                                                                                                                                                                                                                             | стр. 19 из 20 | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

3. Зачетка.ру [Электронный ресурс]: студенческий портал. - URL: <http://www.zachetka.ru/> , свободный

### **3.3. Условия реализации рабочей программы для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья организовано совместно с другими обучающимися.

Для освоения дисциплины в фонде библиотеки и электронно-библиотечных системах имеется основная и дополнительная учебная литература в виде электронных документов.

В лекционных аудиториях оборудованы специальные места с возможностью размещения студентов на кресле-коляске и подключения к электрической сети технических средств обучения.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Данные технические средства могут быть представлены Ресурсным учебно-методическим центром по обучению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

## **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, зачета, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения:

Текущий контроль: тестирование, конспектирование, отчеты по практическим занятиям, внеаудиторной самостоятельной работе.

Промежуточный контроль: дифференцированный зачет.

При необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа во время промежуточного контроля.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               |                        |               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------|---------------|
|  Минобрнауки России<br>Федеральное государственное бюджетное<br>образовательное учреждение высшего образования<br>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Колледж ЧелГУ |               |                        |               |
| Рабочая программа дисциплины<br>СОО.01.09 Физическая культура<br>Специальность 40.02.04 Юриспруденция                                                                                                                                                                            |               |                        |               |
| Версия документа - 1                                                                                                                                                                                                                                                             | стр. 20 из 20 | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

**Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.**

| Код и наименование формируемых компетенций                                                                                                                                                         | Раздел/Тема                                                                                                                             | Тип оценочных мероприятий                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ОК 01.</b> Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам                                                                                    | Раздел 1. Тема 1.1.<br>Раздел 2. Тема 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10, 2.11, 2.12, 2.13, 2.14, 2.15, 2.16, 2.17, 2.18 | - тестирование по легкой атлетике, баскетболу, волейболу, гимнастике и лыжам и основам единоборств<br>- контроль в форме устного опроса по теоретическому разделу физического воспитания |
| <b>ОК 04.</b> Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде                                                                                                                       | Раздел 1. Тема 1.1.<br>Раздел 2. Тема 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10, 2.11, 2.12, 2.13, 2.14, 2.15, 2.16, 2.17, 2.18 | - наблюдение за ходом выполнения практических работ;                                                                                                                                     |
| <b>ОК 08</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Раздел 1. Тема 1.1.<br>Раздел 2. Тема 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10, 2.11, 2.12, 2.13, 2.14, 2.15, 2.16, 2.17, 2.18 | - наблюдение за работой в группах, подгруппах и индивидуально (практические занятия);<br>- оценка работы в группах, подгруппах и индивидуально (практические занятия);<br>- зачет        |