

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ У.Д. АЛИЕВА»

Факультет экономики и управления

УТВЕРЖДАЮ  
И. о. проректора по УР  
М. Х. Чанкаев  
30 апреля 2025 г., протокол № 8

Рабочая программа дисциплины  
«Физическая культура»  
(наименование дисциплины)

**40.02.04 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ**

(шифр, название направления)

**Среднее профессиональное образование**

Квалификация выпускника  
*Юрист*

Форма обучения  
*Очная/заочная*

Год начала подготовки - 2025  
(по учебному плану)

Карачаевск, 2025

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) СОО в пределах образовательной программы СПО по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 40.02.04 Юриспруденция.

Одобрено на заседании предметно цикловой комиссии «Физической культуры и БЖ» от 28 апреля 2025 г., протокол № 8

Председатель ПЦК  
«Физической культуры и БЖ»



Гогуев А. М.

## **Содержание**

1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины.....	4
1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы .....	4
1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины: .....	4
2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины .....	8
2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы .....	8
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины .....	9
3. Условия реализации программы учебной дисциплины .....	16
3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения: .....	16
3.2. Информационное обеспечение реализации программы .....	17
3.2.1. Основные печатные и электронные издания.....	17
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины .....	18
5. Типовые контрольные задания или иные учебно-методические материалы, необходимые для оценивания степени сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины .....	19
5.2. Перечень заданий для самостоятельной работы: .....	19
5.3. Перечень контрольных работ:.....	19
6.Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины .....	20
6.1. Общесистемные требования .....	20
6.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины .....	20
7. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья .....	21

## **1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины**

### **1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы**

Учебная дисциплина «ОУП.09 Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 40.02.04 Юриспруденция.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 04, ОК 08.

### **1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:**

<b>Код и наименование формируемых компетенций</b>	<b>Планируемые результаты освоения дисциплины</b>	
	<b>Общие</b>	<b>Дисциплинарные</b>
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p><b>В части трудового воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li><li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li><li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</li></ul> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><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></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,</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вносить корректизы 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 изменение в новых условиях;</li> <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>	<p>умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>
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>- 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</li> </ul>

	<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;</li> <li>- 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 результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul>	<p>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>
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания	<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,</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</li> </ul>

необходимого уровня физической подготовленности	<p>ответственного отношения к своему здоровью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>a) 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>	<p>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> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и</li> </ul>
---	---	---

		соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
ПК 1.1. Определять профессиональное толкование норм права.	понятие и основные положения и особенности науки административного права в части развития административно-процессуального регулирования; сущность, содержание основных понятий, категорий, конструкций, институтов административно-процессуального, трудового и гражданско-правового законодательства;	анализировать, толковать и правильно применять правовые нормы; характеризовать, интерпретировать, анализировать, сопоставлять и исследовать особенности правового статуса субъектов правоотношений; сравнивать, толковать и квалифицировать деяние как правонарушение, регулируемое нормами административного права и процесса;

## 2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах	
	для очной формы обучения	для заочной формы обучения
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
<b>Консультации</b>	-	
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>67</b>	<b>4</b>
в том числе:		
лекции, уроки		
практические занятия	67	4
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>5</b>	<b>68</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>1 семестр зачет;</b>	

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)</b>	<b>Объем часов</b>	<b>Формируемые компетенции</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Раздел 1</b>	<b>Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>		OK 01, OK 04, OK 08
<b>Основное содержание</b>			
<b>Тема 1.1</b> Современное состояние физической культуры и спорта	<b>Практические занятия</b>  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 обществе и их формы организации  Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО	2	OK 01, OK 04, OK 08
<b>Тема 1.2</b> Здоровье и здоровый образ жизни	<b>Практические занятия</b>  1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания  2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание	2	OK 01, OK 04, OK 08
	<b>Самостоятельная работа</b>  Изучить влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.  Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека	1	
	<b>Практические занятия</b>	2	

<b>Тема 1.3</b> Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	<p>Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)</p> <p>2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность</p>		OK 01, OK 04, OK 08
<b>Тема 1.4</b> Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1.Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой</p> <p>2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	4	OK 01, OK 04, OK 08
	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля</p>	1	
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики</p>	4	OK 01, OK 04, OK 08,

<b>Тема 1.6</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	OK 01, OK 04, OK 08,
	1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки		
<b>Раздел № 2</b>	<b>Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>		OK 01, OK 04, OK 08,
<b>Тема 2.1</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	<b>Содержание учебного материала</b>		OK 01, OK 04, OK 08,
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 2.2</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<b>Содержание учебного материала</b>		OK 01, OK 04, OK 08,
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
<b>Тема 2.3</b> Методы самоконтроля и оценка умственной и физической	<b>Содержание учебного материала</b>		OK 01, OK 04,
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	4. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности		

работоспособности			
<b>Тема 2.4.</b> Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированых задач	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия</b> 5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности <b>Самостоятельная работа</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2 1	OK 01, OK 04, OK 08,
<b>Тема 2.5</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия</b> 7. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания 8-11. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)	2	OK 01, OK 04, OK 08,
<b>Тема 2.6.</b> Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия</b> 12. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств	2	OK 01, OK 04, OK 08
<b>Тема 2.7 (1)</b> Основная	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия</b>	2	OK 01, OK 04,

гимнастика (обязательный вид)	<p>13. Техника безопасности на занятиях гимнастикой.</p> <p>Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.</p>		OK 08
<b>Тема 2.7 (2)</b> Спортивная гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b>	2	OK 01, OK 04, OK 08
	15. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)		
	16. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)		
	Тренировка освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)		
	Тренировать элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:		
	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>	
	1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом сосок	1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; сосок махом назад.	
	2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности	2. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора	

	передвижений, равновесия, танцевальные шаги, сосок с конца бревна	в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, сосок махом вперед (назад)		
	3. Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой	3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь		
<b>Тема 2.7 (5) Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	OK 01, OK 04, OK 08
	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			
<b>Тема 2.7 Самбо (6)</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия</b> Техника безопасности при занятиях самбо. Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты. Освоение/совершенствование навыков самостраховки, безопасного падения, освобождения от захватов, уход с линии атаки. Силовые упражнения и единоборства в парах. Игровые ситуации и подвижные игры		<b>2</b>	OK 01, OK 04, OK 08
<b>Тема 2.8 (1) Футбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия</b> 21. 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.		<b>4</b>	OK 01, OK 04, OK 08
	22. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника			
	24. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)			
<b>Тема 2.8 (2) Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия</b>		<b>6</b>	

	<p>25-26. 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</p> <p>27. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения</p> <p>28. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности</p>		
<b>Тема 2.8 (3)</b> Волейбол	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>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</p> <p>Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения</p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>Тренировка выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности</p>	4	OK 01, OK 04, OK 08
<b>Тема 2.8 (6)</b> Хоккей	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Техника безопасности на занятиях хоккеем. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: скольжение на коньках, лицом вперед, спиной вперед в комбинации с клюшкой. Ведение шайбы в движении по малому кругу, вбрасывания спиной вперед. Ведение шайбы в движении по всем кругам вбрасывания лицом. Ведение шайбы в движении вбрасывания спиной вперед</p> <p>Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения</p>	1	OK 01, OK 04, OK 08

	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
<b>Тема 2.8</b> Спортивные игры, отражающие национальные , региональные или этнокультурные особенности	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия</b> 29.Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры	<b>2</b>	OK 01, OK 04, OK 08
<b>Тема 2.9</b> Лёгкая атлетика (практические занятия 30-38)	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия</b> 30. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; 31. Совершенствование техники спринтерского бега 32-34. Совершенствование техники (кроссового бега <sup>2</sup> , средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)) 35. Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью) 36. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега 37. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега 38. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); 39-40. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	<b>7</b>	OK 01, OK 04, OK 08
<b>Промежуточная аттестация по дисциплине (зачет с оценкой)</b>			
<b>Всего:</b>		<b>72</b>	

### **3. Условия реализации программы учебной дисциплины**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:**

**Большой игровой зал:** скамьи – 8 шт., доска меловая – 1 шт., аудио аппаратура – 1 шт., видео аппаратура – 1 шт., муляжи – 7 шт., таблицы – 5 шт., плакаты – 6 шт.,

волейбольные мячи – 6 шт., баскетбольные мячи – 6 шт., волейбольная сетка – 2 шт., баскетбольные кольца – 2 шт., гандбольные мячи – 4 шт., гандбольные ворота – 2 шт.

**Тренажерный зал:** столы – 5 шт., стулья – 10 шт., доска маркерная – 1 шт., теннисные столы ученические – 2 шт., аудио аппаратура – 1 шт., видео аппаратура – 1 шт., муляжи – 6 шт., таблицы – 4 шт., плакаты – 8 шт., тренажеры – 4 шт., коврики для фитнеса – 10 шт., скакалки – 15 шт., степ – платформа – 15 шт., обручи – 10 шт., фитболы – 8 шт., бодибары – 10 шт., ролик для пресса – 8 шт.

**Борцовский зал:** борцовские маты 16 шт., канат – 1 шт., борцовский манекен – 3 шт., перекладина – 2 шт., весы – 8 шт., аудио аппаратура – 1 шт., видео аппаратура – 1 шт.

**Гимнастический зал:** доска меловая – 2 шт., маркерная доска – 1 шт., скамьи – 12 шт., столов – 10 шт., стулья ученические – 20 шт., телевизор – 4 шт., мультимедийный проектор с экраном – 1 шт., аудио аппаратура – 2 шт., видео аппаратура – 1 шт., турник – 2 шт., брусья – 2 шт., бревно – 2 шт., конь – 2 шт., гимнастические маты – 6 шт., лестницы и стенки – 6 шт., канаты 4 шт., гимнастические палки – 8 шт., булава – 10 шт., обруч – 10 шт., мяч – 8 шт., скакалка – 10 шт.

Учебно-наглядные пособия - в электронном виде.

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

#### **3.2.1. Основные печатные и электронные издания**

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286>
3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

#### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.minstm.gov.ru>
2. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.olympic.ru>
3. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.valeo.edu.ru>
4. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.teoriya.ru>
5. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть, С. С. Егоров, И. А. Мацур, И. В. Сидоренко, Н. А. Алексеев, Н. Н. Маликов. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. – 431 с. URL: <http://www.iprbookshop.ru/52588>. – ЭБС «IPRbooks»

6. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/ С. С. Даценко [и др.]. – Электрон.текстовые данные. – М.: Спорт, 2016. – 456 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>. – ЭБС «IPRbooks»
7. Гилазиева С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений / Гилазиева С. Р., Нурматова Т. В., Валетов М. Р. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2015. – URL: <http://www.knigafund.ru/books/182748>
8. Лысова И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Лысова И. А. – Электрон.текстовые данные. – М.: Московский гуманитарный университет, 2011. – 161 с. URL: <http://www.iprbookshop.ru/8625>
9. Майлеченко Е., Доценко Н., и др. Физическая культура. Курс лекций. Учебное пособие –М: Юнити-Дана, 2017.-272 с.
10. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. 2.-М., 2014.
11. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч. Т. Иванков [и др.]. Электрон.текстовые данные. – М.: Московский педагогический государственный университет, 2014. – 392 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/70024.html>. – ЭБС «IPRbooks»
12. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под ред. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2013 [ЗНБ УрФУ].
13. Щанкин А. А. Двигательная активность и здоровье человека / Щанкин А. А., Николаев В. С. – М.: Директ-Медиа, 2015. – URL: <http://www.knigafund.ru/books/183309>

#### **4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины**

<b>Общая/профессиональная компетенция</b>	<b>Раздел/Тема</b>	<b>Тип оценочных мероприятий</b>
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	P 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с <sup>3</sup> , 1.6 П-о/с P 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	составление словаря терминов, либо кроссворда защита презентации/доклада-презентации выполнение самостоятельной работы
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	P 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с P 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, составление профессиограммы заполнение дневника самоконтроля защита реферата составление кроссворда фронтальный опрос контрольное тестирование

<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10</p>	<p>составление комплекса упражнений оценивание практической работы тестирование тестирование (контрольная работа по теории) демонстрация комплекса ОРУ, сдача контрольных нормативов сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) сдача нормативов ГТО выполнение упражнений на дифференцированном зачете</p>
---	---	--

**5. Типовые контрольные задания или иные учебно-методические материалы, необходимые для оценивания степени сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины**

**5.1. Задания для промежуточного контроля по дисциплине**  
**Практические занятия:**

1. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.
2. Выполнение общеразвивающих упражнений в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.
3. Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений.
4. Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями.
5. Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону.
6. Выполнение ОРУ для развития выносливости.
7. Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств.
8. Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам.
9. Выполнение ОРУ для развития силы.
10. Выполнение упражнений с ведением мяча, долевой и передачей мяча.
11. Выполнение ОРУ на месте.
12. Выполнение ОРУ в движении.
13. Выполнение комплекса КУГ.

**5.2. Перечень заданий для самостоятельной работы:**

1. Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиями.
2. Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.
3. Прыжки в длину с разбега.
4. Выполнение атакующих ударов.
5. Выполнение подачи мяча в прыжке.
6. Блокирование индивидуальное, групповое.
7. Занятия в спортивных секциях.
8. Совершенствование техники мяча с высоким откосом, низким откосом.
9. Совершенствование техники броском мяча в корзину различными способами.
10. Прохождение дистанции до 3 км. Изученным попеременными ходами.

**5.3. Перечень контрольных работ:**

1. Контрольная работа по разделу «Легкая атлетика» - сдача контрольных нормативов.
2. Контрольная работа по теме: Волейбол – сдача контрольных нормативов.
3. Контрольная работа по теме: Баскетбол – сдача контрольных нормативов.
4. Туризм- сдача контрольных нормативов.
- 5.Контрольная работа по теме: ОФП – сдача контрольных нормативов

## **6.Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины**

### **6.1. Общесистемные требования**

Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО «КЧГУ»

<http://kchgu.ru> - адрес официального сайта университета.

<https://do.kchgu.ru> - электронная информационно-образовательная среда КЧГУ.

**Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)**

<b>Учебный год</b>	<b>Наименование документа с указанием реквизитов</b>	<b>Срок действия документа</b>
2025/2026 учебный год	Договор №249 Эбс ООО «Знаниум» от 14.05.2025 г. Электронно-библиотечная система «Лань». Договор № 10 от 11.02.2025 года.	Действует до 11.05.2026 г.
2025/2026 учебный год	Электронная библиотека КЧГУ (Э.Б.). Положение об ЭБ утверждено Ученым советом от 30.09.2015г.Протокол № 1). Электронный адрес: <a href="https://kchgu.ru/biblioteka">https://kchgu.ru/biblioteka</a> - <a href="http://kchgu.ru">kchgu/</a>	Бессрочный
2025/2026 учебный год	Электронная библиотека Юрайт Договор № 25 от 11.04.2025 г	Действует до 28.05.2026 г.
202/2026 учебный год	Электронно-библиотечные системы: Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU» - <a href="https://www.elibrary.ru">https://www.elibrary.ru</a> . Лицензионное соглашение №15646 от 21.10.2016 г. Национальная электронная библиотека (НЭБ) - <a href="https://rusneb.ru">https://rusneb.ru</a> . Договор №101/НЭБ/1391 От 21.10.2016 г. Электронный ресурс «Polred.com Обзор СМИ» - <a href="https://polpred.com">https://polpred.com</a> . Соглашение.	Бессрочно

### **6.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины**

<b>Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения</b>	<b>Адрес помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом</b>

<p><b>Большой игровой зал:</b> скамьи – 8 шт., доска меловая – 1 шт., аудио аппаратура – 1 шт., видео аппаратура – 1 шт., муляжи – 7 шт., таблицы – 5 шт., плакаты – 6 шт., волейбольные мячи – 6 шт., баскетбольные мячи – 6 шт., волейбольная сетка – 2 шт., баскетбольные кольца – 2 шт., гандбольные мячи – 4 шт., гандбольные ворота – 2 шт.</p> <p><b>Тренажерный зал:</b> столы – 5 шт., стулья – 10 шт., доска маркерная – 1 шт., теннисные столы ученические – 2 шт., аудио аппаратура – 1 шт., видео аппаратура – 1 шт., муляжи – 6 шт., таблицы – 4 шт., плакаты – 8 шт., тренажеры – 4 шт., коврики для фитнеса – 10 шт., скакалки – 15 шт., степ – платформа – 15 шт., обручи – 10 шт., фитболы – 8 шт., бодибары – 10 шт., ролик для пресса – 8 шт.</p> <p><b>Гимнастический зал:</b> доска меловая – 2 шт., маркерная доска – 1 шт., скамьи – 12 шт., столов – 10 шт., стулья ученические – 20 шт., телевизор – 4 шт., мультимедийный проектор с экраном – 1 шт., аудио аппаратура – 2 шт., видео аппаратура – 1 шт., турник – 2 шт., брусья – 2 шт., бревно – 2 шт., конь – 2 шт., гимнастические маты – 6 шт., лестницы и стенки – 6 шт., канаты 4 шт., гимнастические палки – 8 шт., булава – 10 шт., обруч – 10 шт., мяч – 8 шт., скакалка – 10 шт.</p> <p><b>Борцовский зал:</b> борцовские маты 16 шт., канат – 1 шт., борцовский манекен – 3 шт., перекладина – 2 шт., весы – 8 шт., аудио аппаратура – 1 шт., видео аппаратура – 1 шт.</p> <p>Учебно-наглядные пособия - в электронном виде. Лицензионное программное обеспечение:            - Microsoft Windows (Лицензия № 60290784), бессрочная            - Microsoft Office (Лицензия № 60127446), бессрочная            - ABBY Fine Reader (лицензия № FCRP-1100-1002-3937), бессрочная            - Calculate Linux (внесён в ЕРРП Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная            - Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная            - Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 1CE2-230131-040105-990-2679), с 25.01.2023 по 07.03.2027 г.</p>	<p>369200, Карачаево-Черкесская Республика, г. Карабаевск, ул. Ленина, 29. Спортивно-образовательный комплекс, 1 этаж, Помещение № 29 (Большой игровой зал),</p> <p>369200, Карачаево-Черкесская Республика, г. Карабаевск, ул. Ленина, 29. Спортивно-образовательный комплекс, 2 этаж, Помещение № 9 (Тренажерный зал),</p> <p>369200, Карачаево-Черкесская Республика, г. Карабаевск, ул. Ленина, 29. Спортивно-образовательный комплекс, 2 этаж, Помещение № 1 (Гимнастический зал)</p> <p>369200, Карачаево-Черкесская Республика, г. Карабаевск, ул. Ленина, 29. Спортивно-образовательный комплекс, 1 этаж, Помещение № 31 (Борцовский зал),</p>
---	--

## 7. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для лиц с ОВЗ и/или с инвалидностью РПД разрабатывается на основании «Положения об организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Карачаево-Черкесский государственный университет имени У. Д. Алиева».