

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Астраханский государственный университет имени В.Н. Татищева»
(Астраханский государственный университет им. В.Н. Татищева)
Филиал АГУ им. В.Н. Татищева в г. Знаменске Астраханской области

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ОПОП
Н.А. Жучкова
«15» мая 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Председатель МО преподавателей
Экономических, математических и
правовых дисциплин
Е.А. Левченко
протокол заседания ЦК (МО) № 9
от «15» мая 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины
Физическая культура

Составитель	Жучкова Н.А., преподаватель
Согласовано с работодателями	Золина Н.А., директор Государственного казенного учреждения Астраханской области «Центр социальной поддержки населения ЗАТО Знаменск»
Наименование специальности	40.02.04 Юриспруденция
Профиль подготовки	
Квалификация выпускника	юрист
Форма обучения	заочная
Год приема (курс)	2026 (1 курс)

Знаменск, 2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.04 Юриспруденция.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины

По итогам освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающимися осваиваются следующие умения и знания:

Код и наименование ОК, ПК, ЛР	Умения	Знания
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	- применять физические упражнения для поддержания здоровья и физической формы; - выполнять комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики и производственной гимнастики; - использовать средства физической культуры для профилактики профессиональных заболеваний и переутомления; - осуществлять самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни и факторы, его определяющие; - влияние физических упражнений на функциональные системы организма; - основы профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) юриста.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины, виды учебной работы и промежуточной аттестации

Вид учебной работы	для ЗФО
Объем дисциплины в академических часах	<i>122</i>
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего), в том числе:	<i>122</i>
- занятия лекционного типа, в том числе: - практическая подготовка (если предусмотрена)	<i>10</i>
- занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные занятия), в том числе: - практическая подготовка (если предусмотрена)	<i>112</i>
- в ходе подготовки и защиты курсовой работы	-
- консультация	-
- промежуточная аттестация по дисциплине	-
Самостоятельная работа обучающихся	<i>122</i>
Форма промежуточной аттестации обучающегося (зачет/экзамен), семестр (ы)	<i>дифференцированны й зачет, 3 семестр</i>

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак.ч/ в том числе в форме практической подготовки, ак.ч.	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
		ЗФО	
РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ (ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ КУРС)			
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии	Лекция. Физическая культура как часть культуры общества. Социальное значение физической культуры.	2	ОК 08
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни студента	Лекция. Здоровье и его составляющие. Факторы, влияющие на здоровье. Роль физических упражнений в жизнедеятельности.	4	ОК 08
Тема 1.3. Психофизиологические основы учебного и профессионального труда	Лекция. Работоспособность и утомление. Средства физической культуры в регулировании работоспособности юриста.	4	ОК 08
РАЗДЕЛ 2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ПОДГОТОВКА			
Тема 2.1. Легкая атлетика	Семинар (учебно-тренировочное занятие). Техника бега, прыжков. Развитие общей выносливости и скоростно-силовых качеств.	28	ОК 08
Тема 2.2. Гимнастика	Семинар (учебно-тренировочное занятие). Общеразвивающие упражнения. Коррекция осанки, развитие гибкости и координации.	28	ОК 08
Тема 2.3. Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	Семинар (учебно-тренировочное занятие). Техничко-тактические действия. Развитие ловкости, быстроты реакций, командного	28	ОК 08

	взаимодействия.		
Тема 2.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Семинар (учебно-тренировочное занятие). Комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний юристов. Снятие зрительного и статического утомления.	28	ОК 08
Промежуточная аттестация	Дифференциальный зачет в 3 семестре		
Всего:		122	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

_____ Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала и открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала:
— спортивные снаряды (мячи, скакалки, гимнастические коврики, гимнастическая стенка);
— тренажеры;
— раздевалки, душевые, медицинская аптечка.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

Основная литература:

1. Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник для СПО / А. А. Бишаева. — Москва : Издательский центр «Академия», 2022. — 320 с. — ISBN 978-5-4468-9895-4.
2. Решетников, Н. В. Физическая культура : учебник для СПО / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. — 18-е изд., стер. — Москва : Академия, 2021. — 176 с. — ISBN 978-5-4468-9896-1.
3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — ISBN 978-5-534-00624-7.

Дополнительная литература:

4. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для СПО / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — ISBN 978-5-534-11881-0.
5. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта / И. С. Барчуков. — Москва : КноРус, 2020.

Российские журналы

1. Теория и практика физической культуры
2. Физкультура и спорт
3. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка

Программное обеспечение и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Программное обеспечение

Наименование программного обеспечения	Назначение
Adobe Reader	Программа для просмотра электронных документов
Платформа дистанционного обучения LMS Moodle	Виртуальная обучающая среда
Mozilla FireFox	Браузер
Microsoft Office 2013 Microsoft Office Project 2013 Microsoft Office Visio 2013	Пакет офисных программ
7-zip	Архиватор
Microsoft Windows 7 Professional	Операционная система
Kaspersky Endpoint Security	Средство антивирусной защиты
Google Chrome	Браузер
OpenOffice	Пакет офисных программ
Opera	Браузер

Современные профессиональные базы данных и информационные ресурсы сети Интернет

1. Электронный каталог Научной библиотеки АГУ на базе MARK SQL НПО «Информ-систем». <https://library.asu.edu.ru>.
2. Электронный каталог «Научные журналы АГУ»: <http://journal.asu.edu.ru>.
3. Универсальная справочно-информационная полнотекстовая база данных периодических изданий ООО "ИВИС". <http://dlib.eastview.com>. Имя пользователя: AstrGU. Пароль: AstrGU.
4. Электронная библиотечная система (ЭБС) ООО «Политехресурс» «Консультант студента» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru>
5. Корпоративный проект Ассоциации региональных библиотечных консорциумов (АРБИКОН) «Межрегиональная аналитическая роспись статей» (МАРС) - сводная база данных, содержащая полную аналитическую

роспись 1800 названий журналов по разным отраслям знаний. Участники проекта предоставляют друг другу электронные копии отсканированных статей из книг, сборников, журналов, содержащихся в фондах их библиотек.
<http://mars.arbicon.ru>

6. Справочная правовая система КонсультантПлюс. Содержится огромный массив справочной правовой информации, российское и региональное законодательство, судебную практику, финансовые и кадровые консультации, консультации для бюджетных организаций, комментарии законодательства, формы документов, проекты нормативных правовых актов, международные правовые акты, правовые акты, технические нормы и правила.
<http://www.consultant.ru>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки результатов обучения	Методы оценки результатов обучения
Перечень знаний, осваиваемых в рамках учебной дисциплины:		
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Студент объясняет социальную и профессиональную значимость физической культуры для юриста.	Устный опрос, тестирование по теоретическому курсу
Основы здорового образа жизни и факторы, его определяющие	Студент грамотно описывает принципы ЗОЖ, режима труда и отдыха, методы профилактики утомления.	Устный опрос, написание реферата
Влияние физических упражнений на функциональные системы организма	Студент понимает физиологические изменения в организме под воздействием физических нагрузок.	Зачет по теоретическому разделу
Перечень умений, осваиваемых в рамках учебной дисциплины:		
Применять физические упражнения для поддержания здоровья и физической формы	Студент технически правильно выполняет контрольные нормативы и тестовые упражнения общей физической	Сдача контрольных нормативов (практическое выполнение)

	подготовки.	
Использовать средства физической культуры для профилактики профессиональных заболеваний	Студент умеет составлять и демонстрировать комплексы упражнений для снятия статического напряжения и профилактики профессиональных заболеваний юриста.	Демонстрация комплекса упражнений (ППФП)
Осуществлять самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	Студент умеет измерять и анализировать показатели ЧСС (пульса) до, во время и после физической нагрузки.	Практическое задание, ведение дневника самоконтроля

При необходимости рабочая программа учебной дисциплины может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для дистанционного обучения. Для этого требуется заявление студента (его законного представителя) и заключение психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК).

-