

Федеральное государственное образовательное бюджетное
учреждение высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
(Финансовый университет)
Пермский филиал Финансового университета

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по учебно-
методической работе
 Ю.А. Хакимова
«28» июня 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ. 04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности 40.02.04 Юриспруденция

(на базе среднего общего образования)

Пермь – 2025

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 40.02.04 Юриспруденция (от 27.10.2023 № 798), Приказа №1459/0 от 24.05.2023 «Об утверждении порядка разработки и утверждения образовательных программ среднего профессионального образования в Финансовом университете по актуализированным федеральным государственным стандартам среднего профессионального образования», а также Примерной основной образовательной программы по данной специальности.

Организация-разработчик рабочей программы: Пермский финансово-экономический колледж-филиал ФГОБУ ВО «Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»

Разработчик программы: Седых А.А., Пахомова И.И. преподаватели Пермского филиала Финуниверситета

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметно-цикловой комиссии общеобразовательных и гуманитарно-социальных дисциплин Пермского финансово-экономического колледжа – филиала ФГОБУ ВО «Финансовый университет при Правительстве РФ».

Протокол № 11 от 25 июня 2025 г.

Председатель ПЦК, к.п.н.  М.Л. Катаева

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ	10
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы (далее ОПОП) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.04 Юриспруденция.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» составлена для очной формы обучения, в том числе с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения (далее по тексту - ДТО и ЭО), обеспечивает возможность обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. ДТО и ЭО предусматривает возможность передачи информации в доступных для них формах.

Применение оптимизированной модели обучения (адаптивное обучение) зависит от потребностей обучающихся (по медицинским показаниям) и имеющихся возможностей образовательной организации.

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы: Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Учебная дисциплина относится к базовым дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического цикла учебного плана специальности 40.02.04 Юриспруденция.

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

Дисциплина Физическая культура формирует общие компетенции:

ОК.01. Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;

- составить план действия; определить необходимые ресурсы;
- владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)

ОК.02. Определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска.

ОК.03. Определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования

ОК.08. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК 02	определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска	номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации
ОК 03	определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования	содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования
ОК.08	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности. Основ здорового образа жизни. Эффективных средств, профилактики перенапряжения, утомляемости в трудовом процессе. Рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины
 максимальная учебная нагрузка 160 часов, в том числе:
 обязательная аудиторная учебная нагрузка 118 часа,
 самостоятельная работа 42 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная аудиторная учебная нагрузка (всего)	122
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	
в том числе:	80
практические занятия	80
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	42
Промежуточная аттестация в форме зачета	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы
1	2		
Раздел 1. Основы физической культуры – 3 часа			
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурном развитии личности	Содержание учебного материала Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психологических качеств. Профессионально-прикладная физическая подготовка и общефизическая подготовка. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Написание рефератов, докладов, эссе. Выполнение индивидуальных проектов. Составление кроссвордов по видам спорта, презентаций, комплексов ОРУ, утренней и производственной гимнастики. Подготовка и участие в Олимпиадах по теории Физической культуры. Подготовка к тестированию по теории физической культуры.	2	
Раздел 2. Легкая атлетика – 32 часа			ОК1, ОК2, ОК3, ОК8.
Тема 2.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Правила техники безопасности на занятии Легкой атлетики. Специальные беговые упражнения Техника бега с низкого, среднего и высокого старта. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового рывка, финиширования. Совершенствование техники бега на дистанцию 30м . Совершенствование техники бега на дистанцию 60м . Совершенствование техники бега на дистанцию 100м . Совершенствование техники бега на дистанцию 500м .	2	

	Совершенствование техники бега на дистанцию 1000м Техника бега на дистанцию 3000м, без учета времени. Кроссовая подготовка. Способы передачи эстафетной палочки. Выполнение контрольных нормативов.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Пробегание дистанций 30м,60м,100м на скорость. Кроссовая подготовка (пробегание дистанций 1000м, 3000м, 5000м) Выполнение комплексов специальных упражнений бегуна. Подготовка к выполнению контрольно - тестовых заданий и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	2	
Тема №.2.2. Прыжки	Содержание учебного материала	2	
	Техника прыжков в длину с места и с разбега. Прыжки через скакалку.Разучивание техники разбега, отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с разбега. Выполнение комплексов специальных упражнений прыгуна. Разучивание техники маха руками, отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с места. Прыжки через скакалку.Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника прыжка « в шаге» с укороченного разбега. Выполнение контрольных нормативов: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в длину с места		
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	2	
Тема 2.3. Метания.	Содержание учебного материала Техника метания теннисного мяча и гранаты. Разбег и замах при выполнении метаний гранаты и теннисного мяча. Техника метания гранаты, контрольный норматив. Метание теннисного мяча на точность и дальность. Выполнение контрольных нормативов.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	2	
Раздел 3. Баскетбол – 38 часов			OK1, OK2, OK3, OK8
Тема 3.1. Индивидуальн ые действия игроков с мячом и без мяча.	Содержание учебного материала Техника безопасности на занятиях баскетболом. Основные правила игры в баскетбол. Основная стойка баскетболиста. Перемещения без мяча. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броски с места и с разбега. Овладение техникой выполнения ведения мяча правой и левой руками, передач и бросков мяча в кольцо с места. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо с2х шагов. Техника выполнения штрафного броска. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Подготовка к выполнению контрольно – тестовых заданий Учебно-тренировочная игра в баскетбол	2	

Тема 3.2 Групповые взаимодействия в нападении в баскетболе.	Содержание учебного материала Совершенствование техники ведения и передач мяча в 2х, 3х и 4х. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передач и бросков в колонне и по кругу после перемещений. Передачи в движении со сменой места. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведения, ловли и передач мяча в колоннах, парах, тройках. Игра в отрыв. Учебная игра в баскетбол. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.	6	
Тема 3.3. Групповые взаимодействия в защите в баскетболе.	Содержание учебного материала Перемещение в стойке защитника. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Индивидуальный и зонный прессинг. Учебная игра в баскетбол. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.	6	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала Техника владения баскетбольным мячом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага-бросок», бросок мяча с места из-под кольца. Челночное ведение. Совершенствование технических элементов в учебной игре в баскетбол. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.	6	
Раздел 4. Волейбол 36 часов			ОК1, ОК2, ОК3, ОК8
Тема 4.1. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча.	Содержание учебного материала Техника безопасности на занятиях волейболом. Отработка действий: стойки и перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками. Нападающий удар с места и с разбега. Блок. Страховка у сетки.	10	
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта Подготовка к выполнению контрольно – тестовых заданий Учебно-тренировочная игра в волейбол	4	
Тема 4.2. Групповые взаимодействия в защите.	Содержание учебного материала Техника приема мяча с подачи двумя руками. Прием мяча с подачи двумя руками. Взаимодействия в 3х, 4х после перемещений и через сетку. Блок, страховка. Учебная игра в волейбол. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе	10	
Тема 4.3 Групповые взаимодействия в нападении.	Содержание учебного материала Техника прямого нападающего удара и подач через сетку. Отработка техники прямого нападающего удара из 2-й и 4-й зон с передачи. Выполнение подач на точность. Страховка нападающего игрока. Учебная игра в волейбол. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе.	6	
Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала Проверка умений и навыков. Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений. Учебно-тренировочная игра в волейбол. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе.	6	
Раздел 5. Гимнастика 20 часов			ОК1, ОК2, ОК3, ОК8
Тема 5.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале. Развитие силы различных мышечных групп. Выполнение упражнений с собственным весом, с отягощениями. Круговая тренировка. Выполнение упражнений на тренажерах для различных мышечных групп. Выполнение контрольных нормативов по гимнастике.	4	

	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	8	
Тема 5.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Содержание учебного материала Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Производственная гимнастика. Физкультурная пауза. Разучивание и составление комплексов упражнений типа утренней и производственной гимнастики. Марш – бросок до 6 км. Дыхательная гимнастика, пилатес, суставная гимнастика.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	4	
Раздел 6. Лыжная подготовка 26 часов			ОК1, ОК2, ОК3, ОК8
Тема 6.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Разучивание техники лыжных ходов. (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)). Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможения, спуски, подъемы. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций 3 км (девушки), до 5 км (юноши) на лыжах. Катание на коньках. Стойка. Скольжение. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону до 5 км. Выполнение контрольных нормативов по данным видам спорта.	22	
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	4	
Дифференцированный зачет	Практические занятия		
Всего		122	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально – техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

1. Спортивный зал– с разметкой для игры в баскетбол, волейбол, баскетбольные кольца, волейбольные стойки и сетка; спортивный инвентарь: мячи, обручи, скакалки, коврики, ракетки для бадминтона, гимнастические маты, гимнастические скамейки, шведская стенка, турник.
2. Место для стрельбы (длиной 30 метров) – инвентарь: пневматическая винтовка – 1 ед., пневматический пистолет – 1 ед., учебный АКМ – 2 ед.
3. Тренажёрный зал (тренажёры).
4. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий – баскетбольная, волейбольная площадки с разметкой; кольца для игры в баскетбол, сетка для игры в волейбол, беговая дорожка, прыжковая яма; полоса препятствий (ров, лабиринт, стенка с двумя проломами).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Адаптивная физическая культура. Ежеквартальный журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.afkonline.ru/>
2. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.valeo.edu.ru>
3. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://elib.mosgu.ru/>
4. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://lfksport.ru/>
5. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>
6. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minstm.gov.ru>
7. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://paralymp.ru/>
8. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru>
9. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.libsport.ru/>
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>
11. Электронные книги по спортивной тематике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php>

12. Быченков С. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ С. В. Быченков, О. В. Везеницын, – Электрон.текстовые данные. – Саратов: Профобразование, 120 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>. – ЭБС «IPRbooks»

13. Стельмашонок В. А. Основы реабилитации, физиотерапии, массажа и лечебной физкультуры [Электронный ресурс]: учебное пособие/ В. А. Стельмашонок, Н. В. Владимирова. – Электрон.текстовые данные. – Минск: Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2015. – 328 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/67696.html>. – ЭБС «IPRbooks».

В соответствии со ст. 43 Конституции Российской Федерации, 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 9 ред. от 29.07.2017), приказом Минобрнауки России от 09.11.2015 N 1309 «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи», ГОСТа Р 57723-2017 «Информационно-коммуникационные технологии в образовании. Системы электронно-библиотечные. Общие положения», ГОСТа 52872-2012 «Интернет ресурсы. Требования доступности для инвалидов по зрению» все предлагаемые электронные ресурсы максимально комфортны для чтения слабовидящими людьми. Масштабирование текста достигает 300 процентов. При изменении масштаба сохраняется возможность видеть всю страницу текста, не обрезая его.

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Владение целостной системой знаний о физической культуре и ее роли в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Устный опрос Тестирование
Знание основ здорового образа жизни	Использование и применение основ здорового образа жизни в формировании собственного стиля жизни для решения личных и профессиональных задач	Устный опрос Тестирование
Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Владение основными средствами и методами оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социально-	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных

	культурной и профессиональной деятельности. Навыки выполнения двигательных действий из оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры, элементов базовых видов спорта для улучшения морфофункционального состояния. Владение разнообразными методиками применения средств оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для улучшения морфофункционального состояния. Самостоятельное составление и освоение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности с соблюдением техники безопасности. Владение основными методиками самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой	испытаний с учетом имеющегося заболевания.
--	---	---