

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

СГ.04.03
(индекс дисциплины)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура 3

(наименование дисциплины)

по специальности

40.02.04 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ

направленность

Юрист в сфере правового обеспечения
деятельности организаций и граждан

Форма обучения: очная
Год набора: 2026

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр	3	Итого
Форма контроля	зачет	
Вид занятий		
Практические	32	32
Контактная работа	32	32
Самостоятельная работа	2	2
Контроль	2	2
Итого	36	36

Рабочую программу составил(и):

Доцент кафедры «Физическое воспитание», к.б.н., доцент

Хорошева Т.А.

Рецензирование рабочей программы дисциплины:



Отсутствует



Рецензент

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

Рабочая программа дисциплины составлена на основании ФГОС СПО и учебного плана

Срок действия рабочей программы дисциплины до «31» августа 2029 г.

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры «Физическое воспитание»
(протокол заседания № 6 от «14» января 2026 г.).

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП СПО

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС.

3. Планируемые результаты обучения

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
ОК-8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	-	Знать: – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения. Уметь: – 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. Владеть:

		<p>- навыками разработки планов и программы по формированию ЗОЖ, организации мероприятий, направленных на гражданское и патриотическое воспитание молодежи, воспитание толерантности в молодежной среде, формирование правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи</p>
--	--	--

4. Структура и содержание дисциплины

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Модуль 1 Специальная физическая подготовка	Пр	Введение в дисциплину. Техника безопасности в тренажёрном зале	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Освоение разминочных комплексов. Суставная гимнастика и динамическая растяжка	3	2	5	—	
	Пр	Сдача норматива	3	2	10	—	Норматив «Бег 100 метров»
	Пр	Сдача норматива	3	2	10	—	Норматив «Бег 2000/3000 метров»
	Пр	Техника базовых упражнений: становая тяга	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Тренировка мышц груди и трицепса на тренажёрах	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Тренировка мышц спины и бицепса на тренажёрах	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Тренировка мышц ног и плеч на тренажёрах	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Круговая тренировка на развитие силы	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Круговая тренировка на развитие выносливости	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Функциональный тренинг с использованием свободных весов	3	2	5	—	Комплекс упражнений

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
	Пр	Силовая тренировка с акцентом на мышцы кора	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Тренировка с использованием резиновых амортизаторов	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Комплексная тренировка на все группы мышц	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Ср	Подготовка к зачёту	3	2		—	Вопросы к зачету
	ПА	Контроль (Сдача зачета)	3	2		—	Вопросы к зачету
Итого:				36			

Схема расчета итогового балла в каждом семестре

Сумма баллов за выполнение всех видов учебной работы в течение семестра

Выполнение комплексов упражнений 60 баллов + за сдачу нормативов 40 баллов = 100 баллов

5. Образовательные технологии

Технология традиционного обучения.

Виды учебной работы: практическое занятие, самостоятельная работа.

Методы обучения: наглядные, практические.

6. Методические указания по освоению дисциплины

Приступая к освоению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы, особенностями текущего контроля, критериями и нормами оценки.

Студент должен:

- систематически посещать аудиторные занятия;
- выполнять комплексы упражнений;
- изучать рекомендованную литературу;
- своевременно сдавать установленные нормативы.
- осваивать базовые понятия мышечной анатомии и физиологии
- изучать технические особенности как базовых упражнений, так и изоляционных
- самостоятельно изучать виды тренажеров и тренировочных станций с целью расширения кругозора в данной дисциплине и дальнейшего самостоятельного совершенствования

7. Оценочные средства

7.1. Паспорт оценочных средств

Семестр	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
3	ОК-8	Комплексы упражнений. Норматив «Бег 100м» Вопросы к зачету.

7.2. Типовые задания или иные материалы, необходимые для текущего контроля

7.2.1. Типовые комплексы упражнений

(наименование оценочного средства)

Комплексы упражнений на тренажерах, упражнения с отягощением, со свободными весами, статодинамические упражнения и упражнения для работы с собственным весом.

Тренировочный комплекс для развития мышц ног(пример)

- 1.Приседания со штангой 3*8 повторений
- 2.Становая тяга на прямых ногах 4*12 повторений
- 3.Разгибания в блочном тренажере 4*12-16 повторений
- 4.Выпады с гантелями на месте 4*10 повторений
- 5.Растяжка 15 минут
- 6.Пресс 4*20 повторений

Критерии оценки:

5 баллов – выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий; 3-4 балла – соблюдает технику безопасности, выполняет не все предложенные упражнения, 1-2 балла – соблюдает технику безопасности на занятии, выполняет 1/3 часть упражнений, предложенных преподавателем, 0 баллов – отсутствует на занятии или не работает.

7.2.2. Норматив «Наклон вперед из положения стоя»

(наименование оценочного средства)

Краткое описание и регламент выполнения

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания по команде преподавателя студент выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне студент максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+».

Критерии оценки:

Для девушек: 10 баллов - 16 см, 9 баллов – 15 см, 8 баллов – 14 см, 7 баллов – 13 см, 6 баллов – 12 см, 5 баллов – 11 см, 4 балла -10 см, 3 балла – 9 см, 2 балла – 8 см, 1 балл – меньше 8 см.

Для юношей: 10 баллов - 13 см, 9 баллов – 12 см, 8 баллов – 11 см, 7 баллов – 10 см, 6 баллов – 11 см, 5 баллов – 10 см, 4 балла – 9 см, 3 балла – 8 см, 2 балла – 7 см, 1 балл – менее 7 см.

7.2.3. Норматив «Бег 100 метров»

Краткое описание и регламент выполнения

В беге на 100 м применяется низкий старт. Упражнение выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием. По команде «На старт» обучаемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад. По команде «Внимание», слегка сгибая обе ноги, обучаемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Плечи при этом нужно опустить вниз, руки, согнутые в локтях, отвести одну вперед, другую назад. Вперед выводится рука, противоположная выставленной ноге. Взгляд бегуна направлен несколько вперед на дорожку. Допустимо опираться рукой о землю.

Критерии оценки:

Для юношей: 10 баллов - 13,1 сек, 9 баллов – 13,2, 8 баллов - 13,3 сек, 7 баллов – 13,4, 6 баллов – 13,5, 5 баллов – 13,6, 4 балла – 13,7, 3 балла – 13,8, 2 балла – 13,9, 1 балл – 14,0, 0 баллов – менее 14 сек.

Для девушек: 10 баллов -16,4, 9 баллов – 16,5 сек, 8 баллов – 16,6 сек, 7 баллов – 16,7 сек, 6 баллов – 16,8 сек, 5 баллов – 16,9 сек, 4 балла – 17 сек, 3 балла – 17,1 сек, 2 балла – 17,2 сек, 1 балл – 17,3 сек, 0 баллов – менее 17,3 сек.

7.2.4. Норматив «Бег 2000/3000 метров»

Краткое описание и регламент выполнения

Бег на 2000м (для девушек) и 3000 м (для юношей) осуществляется с высокого старта. При беге с высокого старта сильнейшая нога ставится впереди. Стартовое ускорение необходимо совершать не менее 20-30 метров, для того, чтобы занять удобную позицию. При стартовом разгоне длина шага намного короче, чем в беге по дистанции. При беге на поворотах туловище слегка наклонено влево.

Критерии оценки:

Для девушек: 10 баллов – 11 мин, 9 баллов – 11,10 мин, 8 баллов – 11,20 мин, 7 баллов – 11,30 мин, 6 баллов – 11,40 мин, 5 баллов – 11,50 мин, 4 балла – 12 мин, 3 балла – 12,10 мин, 2 балла – 12,20 мин, 1 балл – 12,30 мин, 0 баллов – менее 12,30 мин.

Для юношей: 10 баллов – 14,30 мин; 9 баллов – 14,30-14,40 мин; 8 баллов – 14,40-14,50 мин; 7 баллов – 14,50-15,00 мин; 6 баллов – 15,00 – 15,10 мин; 5 баллов – 15,10-15,20 мин; 4 балла – 15,20-15,30 мин; 3 балла – 15,30-15,40 мин; 2 балла – 15,40-15,50 мин; 1 балл – 16 мин; 0 баллов – менее 16 мин.

7.2.5. Норматив «Сгибание/разгибание рук в упоре лежа» (дев) и «Подтягивание на высокой перекладине» (юн)**Краткое описание и регламент выполнения****«Сгибание/разгибание рук в упоре лежа» (дев)**

- студент, находясь в начальном положении, сгибает руки, пока не коснется грудью пола (или контактной платформы при ее использовании);
- затем, разгибая руки, студент возвращается в начальное положение, в котором ему нужно зафиксировать тело на 1 секунду;
- испытание продолжается в течение времени, пока студент правильно выполняет упражнение или пока он сам его не остановит.

Критерии оценки:

10 баллов- 17 раз, 9 баллов – 16 раз, 8 баллов – 15 раз, 7 баллов – 14 раз, 6 баллов – 13 раз, 5 баллов- 12 раз, 4 балла – 11 раз, 3 балла – 10 раз, 2 балла – 9 раз, 1 балл – 9 раз, 0 баллов – меньше 9 раз.

«Подтягивание на высокой перекладине» (юн)

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Студент подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Критерии оценки:

10 баллов – 13 раз, 9 баллов – 12 раз, 8 баллов – 11 раз, 7 баллов – 10 раз, 6 баллов – 9 раз, 5 баллов – 8 раз, 4 балла – 7 раз. 3 балла – 6 раз, 2 балла – 5 раз, 1 балл – 2 раза, 0 баллов – меньше 2-х раз.

7.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

7.3.1. Вопросы к промежуточной аттестации Семестр 3

№ п/п	Вопросы к зачету
1	Средства физической культуры.
2	Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
3	Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
4	Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта (системе физических упражнений).
5	Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
6	Особенности самостоятельных занятий для женщин, планирование и управление самостоятельными занятиями.
7	Перечислите виды тканей организма и их свойства общего и специфического характера.
8	Общее представление о строении тела человека.
9	Физическая культура и спорт как социальные феномены.
10	Оценка функциональной подготовленности организма. Функциональные пробы.
11	Определение нагрузки по показателям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.
12	Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
13	Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
14	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики.
15	Формы и содержание самостоятельных занятий.
16	Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
17	Возрастные особенности содержания занятий
18	Общая и моторная плотность занятия.
19	Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
20	Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
21	Гипокинезия и гиподинамия.
22	Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
23	Личная гигиена и закаливание.
24	Периоды работоспособности в течение рабочего дня и их краткая характеристика.
25	Организация режима питания.
26	Организация сна.
27	Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Самооценка собственного здоровья
28	Представление о мышечной системе (функции поперечно-полосатой и гладкой мускулатуры). Строение мышечной ткани.
29	Профилактика вредных привычек.
30	Кровь. Кровеносная система, ее состав и функции. Сердце как главный орган кровеносной системы (строение и функции).
31	Понятие о суставах, связках и сухожилиях. Представление об опорно-двигательном аппарате.
32	Представление о дыхательной и пищеварительной системе.
33	Форма и функции костей скелета человека. Позвоночник. Его отделы и функции.

7.3.2. Критерии и нормы оценки

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
		«зачтено»	55-100 баллов
3	Зачет (по накопительному рейтингу)	«не зачтено»	55 и менее баллов

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Обязательная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1	Агеева, Г.Ф. и др.	Агеева, Г. Ф. Плавание: учебное пособие для СПО / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. — 5-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2025. — 64 с. — ISBN 978-5-507-53865-2. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/503409 (дата обращения: 26.01.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Учебное пособие	2025	ЭБС «Лань»
2	Агеева, Г.Ф., Карпенкова Е.Н.	Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 4-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2024. — 68 с. — ISBN 978-5-507-48942-8. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/366788 (дата обращения: 26.01.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Электронное издание	2024	ЭБС «Лань»

3	Бардамов, Г.Б. и др.	Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 144 с. — ISBN 978-5-507-47930-6. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/333308 (дата обращения: 26.01.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Электронное издание	2023	ЭБС «Лань»
4	Журин, А.В.	Журин, А.В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие для СПО / А. В. Журин. — 6-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2026. — 56 с. — ISBN 978-5-507-54906-1. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/512053 (дата обращения: 26.01.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Учебное пособие	2026	ЭБС «Лань»
5	Зобкова, Е.А.	Зобкова, Е.А. Основы спортивной тренировки: учебное пособие для СПО / Е. А. Зобкова. — 4-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2026. — 44 с. — ISBN 978-5-507-51272-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/508994 (дата обращения: 26.01.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Учебное пособие	2026	ЭБС «Лань»

6	Муллер, А.Б.	Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/583722 (дата обращения: 28.01.2026).	Учебник и практикум	2026	ЭБС «Юрайт»
7	Садовникова, Л.А.	Садовникова, Л.А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для СПО / Л. А. Садовникова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2025. — 60 с. — ISBN 978-5-507-53257-5. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/480677 (дата обращения: 27.01.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Учебное пособие	2025	ЭБС «Лань»
8	Конеева Е. В	Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587120 (дата обращения: 28.01.2026).	Учебник	2026	ЭБС «Юрайт»

9	Яковлева В.Н.	Яковлева, В.Н. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: подвижные и спортивные игры: учебное пособие для СПО / В. Н. Яковлева. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2025. — 128 с. — ISBN 978-5-507-52854-7. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/460760 (дата обращения: 26.01.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Учебное пособие	2025	ЭБС «Лань»
---	---------------	--	-----------------	------	------------

8.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

- Elibrary[Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. – Москва : НЭБ, 2000– . – Режим доступа : elibrary.ru. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- SpringerLink[Электронный ресурс] : [база данных]. – Switzerland: SpringerNature, 1842– . – Режим доступа : link.springer.com. – Загл. с экрана. – Яз. англ.
- ScienceDirect[Электронный ресурс] : коллекция электронных книг издательства Elsevier. – Netherlands: Elsevier, 2018– . – Режим доступа : sciencedirect.com. – Загл. с экрана. – Яз. англ.
- Cambridgeuniversitypress[Электронный ресурс] : журналы издательства. – Cambridge: Cambridgeuniversitypress, 2018– . – Режим доступа : cambridge.org. – Загл. с экрана. – Яз. англ.
- NEICON[Электронный ресурс] : электронная информация : архив научных журналов. – Москва : НЭИКОН, 2002– . – Режим доступа : neicon.ru/resources/archive. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- <https://e.lanbook.com/>
- <https://dspace.tltsu.ru/>
- <http://www.studentlibrary.ru/>
- <https://new.znaniium.com/>
- <http://www.iprbookshop.ru/>

8.3. Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование ПО	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
1	Windows: WinPro 10 RUS Upgrd OLP NL Academic	договор № 757 от 04.07.2018, срок действия – бессрочно; контракт № 1653 от 14.12.2018, срок действия – бессрочно
2	Office Standard: Office Stdandard 2013 Russian OLP NL AcademicEdition	договор № 690 от 19.05.2015, срок действия – бессрочно

8.3 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)	Перечень основного оборудования
1	Спортивный зал (ФОК-123)	Тренажеры, спортивный инвентарь.
2	Помещение для самостоятельной и воспитательной работы обучающихся (УЛК-105)	Столы, стулья, стеллажи (в т.ч. выставочные) с книгами, компьютеры, мобильные рабочие места
3	Помещение для самостоятельной и воспитательной работы обучающихся (УЛК-406)	Столы компьютерные, стулья, микрокомпьютеры raspberry pi 32 bit