

Приложение

К ООП по специальности/профессии

**40.02.04 Юриспруденция**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГЦ.04 Физическая культура**

Программу составили:

1. Глазова Елена Анатольевна

Дисциплина: СГЦ.04 Физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 40.02.04 Юриспруденция утвержденным приказом Минобрнауки России от 27.10.2023 г. №798.

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основании учебного плана по специальности «40.02.04 Юриспруденция»

## **Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рассмотрено и рекомендовано на заседании кафедры Строительства и дизайна

Протокол №8 от 14.05.2026

Заведующий кафедрой Воробьева Лариса Викторовна

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГЦ.04 Физическая культура

(наименование дисциплины)

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

Учебная дисциплина СГЦ.04 Физическая культура является обязательной частью обязательной частью цикла основной образовательной программы в соответствии ФГОС «40.02.04 Юриспруденция» по специальности . Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций (ОК), профессиональных компетенций (ПК):

1. ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
2. ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код ОК, ПК     | Умения  | Знания  |
|----------------|---|---|
| ОК 04., ОК 08. | самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;<br><br>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | способы самоконтроля за состоянием здоровья;<br><br>тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия;<br><br>о роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br><br>основы здорового образа жизни |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной дисциплины

| <b>Вид учебной работы</b>   | <b>Объём в часах</b> |
|---|----------------------|
| Практические занятия  | 144                  |
| Общий объём образовательной программы учебной дисциплины, в том числе в форме практической подготовки | 144                  |
| <b>Форма(-ы) контроля: Зачет, Зачет, Зачет, Дифференцированный зачет</b>                              |                      |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура

| Наименование разделов и тем        | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объём в часах | Уровень освоения | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|------------------------------------|--|---------------|------------------|---|
| Тема 1<br>Основная гимнастика      | Содержание учебного материала  |               |                  | ОК 04., ОК 08.  |
|                                    | 1 Практические занятия №1 Основная гимнастика                              | 2             | 2                |   |
| Тема 2<br>Лёгкая атлетика          | Содержание учебного материала  |               |                  | ОК 04., ОК 08.  |
|                                    | 1 Практические занятия №2 Лёгкая атлетика                                  | 2             | 2                |   |
| Тема 3<br>Лёгкая атлетика          | Содержание учебного материала  |               |                  | ОК 04., ОК 08.  |
|                                    | 1 Практические занятия №3 Лёгкая атлетика                                  | 2             | 2                |   |
| Тема 4<br>Баскетбол                | Содержание учебного материала  |               |                  | ОК 08., ОК 04.  |
|                                    | 1 Практические занятия №4 Баскетбол  | 2             | 2                |   |
| Тема 5<br>Баскетбол                | Содержание учебного материала  |               |                  | ОК 04., ОК 08.  |
|                                    | 1 Практические занятия №5 Баскетбол  | 2             | 2                |   |
| Тема 6                             | Содержание учебного материала  |               |                  | ОК 04., ОК 08.  |
|                                    | 1 Практические занятия №6  | 2             | 2                |   |
| Тема 7<br>Волейбол                 | Содержание учебного материала  |               |                  | ОК 04., ОК 08.  |
|                                    | 1 Практические занятия №7 Волейбол   | 2             | 2                |   |
| Тема 8<br>Настольный теннис        | Содержание учебного материала  |               |                  | ОК 04., ОК 08.  |
|                                    | 1 Практические занятия №8 Настольный теннис                                | 2             | 2                |   |
| Тема 9<br>Настольный теннис        | Содержание учебного материала  |               |                  | ОК 04., ОК 08.  |
|                                    | 1 Практические занятия №9 Настольный теннис                                | 2             | 2                |   |
| Тема 10<br>Футбол                  | Содержание учебного материала  |               |                  | ОК 04., ОК 08.  |
|                                    | 1 Практические занятия №10 Футбол  | 2             | 2                |   |
| Тема 11                            | Содержание учебного материала  |               |                  | ОК 08., ОК 04.  |
|                                    | 1 Практические занятия №11   | 2             | 2                |   |
| Тема 12<br>Фитнес-аэробика         | Содержание учебного материала  |               |                  | ОК 08., ОК 04.  |
|                                    | 1 Практические занятия №12 Фитнес-аэробика                                 | 2             | 2                |   |
| Тема 13<br>Фитнес-аэробика         | Содержание учебного материала  |               |                  | ОК 04., ОК 08.  |
|                                    | 1 Практические занятия №13 Фитнес-аэробика                                 | 2             | 2                |   |
| Тема 14<br>Атлетическая гимнастика | Содержание учебного материала  |               |                  | ОК 08., ОК 04.  |
|                                    | 1 Практические занятия №14 Атлетическая гимнастика                         | 2             | 2                |   |
| Тема 15<br>Атлетическая гимнастика | Содержание учебного материала  |               |                  | ОК 04., ОК 08.  |
|                                    | 1 Практические занятия №15 Атлетическая гимнастика                         | 2             | 2                |   |

| Наименование разделов и тем       | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся |  | Объём в часах | Уровень освоения | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|-----------------------------------|--|--|---------------|------------------|---|
| Тема 16<br>Автогенерация (1 сем.) | Содержание учебного материала  |  |               |                  | ОК 08., ОК 04.  |
|                                   | 1  | Практические занятия №16 Автогенерация       | 2             | 2                |   |
| Тема 17<br>Автогенерация (1 сем.) | Содержание учебного материала  |  |               |                  | ОК 04., ОК 08.  |
|                                   | 1  | Практические занятия №17 Автогенерация       | 2             | 2                |   |
| Тема 18<br>Основная гимнастика    | Содержание учебного материала  |  |               |                  | ОК 08., ОК 04.  |
|                                   | 1  | Практические занятия №18 Основная гимнастика | 2             | 2                |   |
| Тема 19<br>Основная гимнастика    | Содержание учебного материала  |  |               |                  | ОК 08., ОК 04.  |
|                                   | 1  | Практические занятия №19 Основная гимнастика | 2             | 2                |   |
| Тема 20<br>Основная гимнастика    | Содержание учебного материала  |  |               |                  | ОК 08., ОК 04.  |
|                                   | 1  | Практические занятия №20 Основная гимнастика | 2             | 2                |   |
| Тема 21<br>Лёгкая атлетика        | Содержание учебного материала  |  |               |                  | ОК 04., ОК 08.  |
|                                   | 1  | Практические занятия №21 Лёгкая атлетика     | 2             | 2                |   |
| Тема 22<br>Лёгкая атлетика        | Содержание учебного материала  |  |               |                  | ОК 08., ОК 04.  |
|                                   | 1  | Практические занятия №22 Лёгкая атлетика     | 2             | 2                |   |
| Тема 23<br>Баскетбол              | Содержание учебного материала  |  |               |                  | ОК 04., ОК 08.  |
|                                   | 1  | Практические занятия №23 Баскетбол           | 2             | 2                |   |
| Тема 24<br>Баскетбол              | Содержание учебного материала  |  |               |                  | ОК 08., ОК 04.  |
|                                   | 1  | Практические занятия №24 Баскетбол           | 2             | 2                |   |
| Тема 25<br>Волейбол               | Содержание учебного материала  |  |               |                  | ОК 04., ОК 08.  |
|                                   | 1  | Практические занятия №25 Волейбол            | 2             | 2                |   |
| Тема 26<br>Волейбол               | Содержание учебного материала  |  |               |                  | ОК 08., ОК 04.  |
|                                   | 1  | Практические занятия №26 Волейбол            | 2             | 2                |   |
| Тема 27<br>Настольный теннис      | Содержание учебного материала  |  |               |                  | ОК 04., ОК 08.  |
|                                   | 1  | Практические занятия №27 Настольный теннис   | 2             | 2                |   |
| Тема 28<br>Настольный теннис      | Содержание учебного материала  |  |               |                  | ОК 04., ОК 08.  |
|                                   | 1  | Практические занятия №28 Настольный теннис   | 2             | 2                |   |
| Тема 29<br>Футбол                 | Содержание учебного материала  |  |               |                  | ОК 04., ОК 08.  |
|                                   | 1  | Практические занятия №29 Футбол              | 2             | 2                |   |
| Тема 30<br>Футбол                 | Содержание учебного материала  |  |               |                  | ОК 04., ОК 08.  |
|                                   | 1  | Практические занятия №30 Футбол              | 2             | 2                |   |
| Тема 31<br>Фитнес-аэробика        | Содержание учебного материала  |  |               |                  | ОК 04., ОК 08.  |
|                                   | 1  | Практические занятия №31 Фитнес-аэробика     | 2             | 2                |   |

| Наименование разделов и тем        | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся |   | Объём в часах | Уровень освоения | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|------------------------------------|--|---|---------------|------------------|---|
| Тема 32<br>Фитнес-аэробика         | Содержание учебного материала  |   |               |                  | ОК 08., ОК 04.  |
|                                    | 1  | <b>Практические занятия №32</b> Фитнес-аэробика         | 2             | 2                |   |
| Тема 33<br>Фитнес-аэробика         | Содержание учебного материала  |   |               |                  | ОК 04., ОК 08.  |
|                                    | 1  | <b>Практические занятия №33</b> Фитнес-аэробика         | 2             | 2                |   |
| Тема 34<br>Атлетическая гимнастика | Содержание учебного материала  |   |               |                  | ОК 08., ОК 04.  |
|                                    | 1  | <b>Практические занятия №34</b> Атлетическая гимнастика | 2             | 2                |   |
| Тема 35<br>Атлетическая гимнастика | Содержание учебного материала  |   |               |                  | ОК 04., ОК 08.  |
|                                    | 1  | <b>Практические занятия №35</b> Атлетическая гимнастика | 2             | 2                |   |
| Тема 36<br>Атлетическая гимнастика | Содержание учебного материала  |   |               |                  | ОК 08., ОК 04.  |
|                                    | 1  | <b>Практические занятия №36</b> Атлетическая гимнастика | 2             | 2                |   |
| Тема 37<br>Автогенерация (2 сем.)  | Содержание учебного материала  |   |               |                  | ОК 08., ОК 04.  |
|                                    | 1  | <b>Практические занятия №37</b> Автогенерация           | 2             | 2                |   |
| Тема 38<br>Автогенерация (2 сем.)  | Содержание учебного материала  |   |               |                  | ОК 04., ОК 08.  |
|                                    | 1  | <b>Практические занятия №38</b> Автогенерация           | 2             | 2                |   |
| Тема 39<br>Автогенерация (2 сем.)  | Содержание учебного материала  |   |               |                  | ОК 08., ОК 04.  |
|                                    | 1  | <b>Практические занятия №39</b> Автогенерация           | 2             | 2                |   |
| Тема 40<br>Автогенерация (2 сем.)  | Содержание учебного материала  |   |               |                  | ОК 08., ОК 04.  |
|                                    | 1  | <b>Практические занятия №40</b> Автогенерация           | 2             | 2                |   |
| Тема 41<br>Основная гимнастика     | Содержание учебного материала  |   |               |                  | ОК 08., ОК 04.  |
|                                    | 1  | <b>Практические занятия №41</b> Основная гимнастика     | 2             | 2                |   |
| Тема 42                            | Содержание учебного материала  |   |               |                  | ОК 04., ОК 08.  |
|                                    | 1  | <b>Практические занятия №42</b>                         | 2             | 2                |   |
| Тема 43                            | Содержание учебного материала  |   |               |                  | ОК 08., ОК 04.  |
|                                    | 1  | <b>Практические занятия №43</b>                         | 2             | 2                |   |
| Тема 44<br>Лёгкая атлетика         | Содержание учебного материала  |   |               |                  | ОК 04., ОК 08.  |
|                                    | 1  | <b>Практические занятия №44</b> Лёгкая атлетика         | 2             | 2                |   |
| Тема 45                            | Содержание учебного материала  |   |               |                  | ОК 04., ОК 08.  |
|                                    | 1  | <b>Практические занятия №45</b>                         | 2             | 2                |   |
| Тема 46<br>Баскетбол               | Содержание учебного материала  |   |               |                  | ОК 04., ОК 08.  |
|                                    | 1  | <b>Практические занятия №46</b> Баскетбол               | 2             | 2                |   |
| Тема 47                            | Содержание учебного материала  |   |               |                  | ОК 04., ОК 08.  |
|                                    | 1  | <b>Практические занятия №47</b>                         | 2             | 2                |   |

| Наименование разделов и тем    | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся |  | Объём в часах | Уровень освоения | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|--------------------------------|--|--|---------------|------------------|---|
| Тема 48<br>Волейбол            | Содержание учебного материала  |  |               |                  | ОК 04., ОК 08.  |
|                                | 1  | Практические занятия №48 Волейбол            | 2             | 2                |   |
| Тема 49                        | Содержание учебного материала  |  |               |                  | ОК 04., ОК 08.  |
|                                | 1  | Практические занятия №49                     | 2             | 2                |   |
| Тема 50<br>Настольный теннис   | Содержание учебного материала  |  |               |                  | ОК 04., ОК 08.  |
|                                | 1  | Практические занятия №50 Настольный теннис   | 2             | 2                |   |
| Тема 51                        | Содержание учебного материала  |  |               |                  | ОК 04., ОК 08.  |
|                                | 1  | Практические занятия №51                     | 2             | 2                |   |
| Тема 52<br>Футбол              | Содержание учебного материала  |  |               |                  | ОК 04., ОК 08.  |
|                                | 1  | Практические занятия №52 Футбол              | 2             | 2                |   |
| Тема 53                        | Содержание учебного материала  |  |               |                  | ОК 04., ОК 08.  |
|                                | 1  | Практические занятия №53                     | 2             | 2                |   |
| Тема 54<br>Фитнес-аэробика     | Содержание учебного материала  |  |               |                  | ОК 04., ОК 08.  |
|                                | 1  | Практические занятия №54 Фитнес-аэробика     | 2             | 2                |   |
| Тема 55<br>Основная гимнастика | Содержание учебного материала  |  |               |                  | ОК 04., ОК 08.  |
|                                | 1  | Практические занятия №55 Основная гимнастика | 2             | 2                |   |
| Тема 56<br>Основная гимнастика | Содержание учебного материала  |  |               |                  | ОК 04., ОК 08.  |
|                                | 1  | Практические занятия №56 Основная гимнастика | 2             | 2                |   |
| Тема 57<br>Лёгкая атлетика     | Содержание учебного материала  |  |               |                  | ОК 04., ОК 08.  |
|                                | 1  | Практические занятия №57 Лёгкая атлетика     | 2             | 2                |   |
| Тема 58<br>Лёгкая атлетика     | Содержание учебного материала  |  |               |                  | ОК 04., ОК 08.  |
|                                | 1  | Практические занятия №58 Лёгкая атлетика     | 2             | 2                |   |
| Тема 59<br>Баскетбол           | Содержание учебного материала  |  |               |                  | ОК 04., ОК 08.  |
|                                | 1  | Практические занятия №59 Баскетбол           | 2             | 2                |   |
| Тема 60<br>Баскетбол           | Содержание учебного материала  |  |               |                  | ОК 04., ОК 08.  |
|                                | 1  | Практические занятия №60 Баскетбол           | 2             | 2                |   |
| Тема 61                        | Содержание учебного материала  |  |               |                  | ОК 04., ОК 08.  |
|                                | 1  | Практические занятия №61                     | 2             | 2                |   |
| Тема 62<br>Волейбол            | Содержание учебного материала  |  |               |                  | ОК 04., ОК 08.  |
|                                | 1  | Практические занятия №62 Волейбол            | 2             | 2                |   |
| Тема 63<br>Настольный теннис   | Содержание учебного материала  |  |               |                  | ОК 04., ОК 08.  |
|                                | 1  | Практические занятия №63 Настольный теннис   | 2             | 2                |   |

| Наименование разделов и тем        | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объём в часах   | Уровень освоения | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|------------------------------------|--|---|------------------|---|
| Тема 64<br>Настольный теннис       | Содержание учебного материала  |   |                  | ОК 04., ОК 08.  |
|                                    | 1  | <b>Практические занятия №64</b> Настольный теннис       | 2                |   |
| Тема 65                            | Содержание учебного материала  |   |                  | ОК 04., ОК 08.  |
|                                    | 1  | <b>Практические занятия №65</b>                         | 2                |   |
| Тема 66<br>Футбол                  | Содержание учебного материала  |   |                  | ОК 04., ОК 08.  |
|                                    | 1  | <b>Практические занятия №66</b> Футбол                  | 2                |   |
| Тема 67<br>Фитнес-аэробика         | Содержание учебного материала  |   |                  | ОК 04., ОК 08.  |
|                                    | 1  | <b>Практические занятия №67</b> Фитнес-аэробика         | 2                |   |
| Тема 68<br>Фитнес-аэробика         | Содержание учебного материала  |   |                  | ОК 04., ОК 08.  |
|                                    | 1  | <b>Практические занятия №68</b> Фитнес-аэробика         | 2                |   |
| Тема 69<br>Атлетическая гимнастика | Содержание учебного материала  |   |                  | ОК 04., ОК 08.  |
|                                    | 1  | <b>Практические занятия №69</b> Атлетическая гимнастика | 2                |   |
| Тема 70<br>Атлетическая гимнастика | Содержание учебного материала  |   |                  | ОК 04., ОК 08.  |
|                                    | 1  | <b>Практические занятия №70</b> Атлетическая гимнастика | 2                |   |
| Тема 71<br>Автогенерация (4 сем.)  | Содержание учебного материала  |   |                  | ОК 04., ОК 08.  |
|                                    | 1  | <b>Практические занятия №71</b> Автогенерация           | 2                |   |
| Тема 72<br>Автогенерация (4 сем.)  | Содержание учебного материала  |   |                  | ОК 04., ОК 08.  |
|                                    | 1  | <b>Практические занятия №72</b> Автогенерация           | 2                |   |
|                                    |  | Всего   | 144              |   |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 - ознакомительный (ознакомление с ранее изученными объектами, свойствами);
- 2 - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙДИСЦИПЛИНЫ**

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

Спортивный зал

Многофункциональный зал игровых видов спорта:

1. Гимнастическая лестница (1 шт.)
2. (Оборудование для лиц с ОВЗ и инвалидов) Комплексные тренажёры (для укрепления позвоночника, укрепления мышц бедра и голени, разработки нижних конечностей) (3 шт.)
3. (Оборудование для лиц с ОВЗ и инвалидов) Велотренажёры (2 шт.)
4. (Оборудование для лиц с ОВЗ и инвалидов) Шведская стенка (1 шт.)
5. (Оборудование для лиц с ОВЗ и инвалидов) Беговая (роликовая) дорожка (1 шт.)
6. Обручи (5 шт.)
7. Поролоновые гимнастические маты (4 шт.)
8. навесная скамья на шведскую стенку (2 шт.)
9. Скакалки (20 шт.)
10. фитнес платформа (15 шт.)
11. мячи мини футбольные (6 шт.)
12. шведская стенка комбинированная (2 шт.)
13. турник на шведскую стенку (2 шт.)
14. навесные брусья на шведскую стенку (2 шт.)
15. мячи баскетбольные (4 шт.)
16. Пристанные лестницы с навесными перекладинами (2 шт.)
17. ракетка для н/т DonicSchidkroet (4 шт.)
18. мяч для настольного тенниса TORRES (3 шт.)
19. мячи волейбольные (5 шт.)

Спортивная площадка:

1. Ворота мини-футбольные (2 шт.)
2. Лаз «Разрушенный мост» (1 шт.)
3. Лабиринт (1 шт.)
4. Бум-бревно на цепях (1 шт.)
5. Лаз «Трап» (1 шт.)
6. Стойки для волейбола (2 шт.)

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

### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. 1. Физическая культура : учебное пособие / В. М. Суханов, О. Н. Крюкова, А. А. Курченков, А. А. Пауков. — Воронеж : ВГУИТ, 2023. — 83 с. — ISBN 978-5-00032-651-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/403301> (дата обращения: 03.04.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. 1. Спортивные игры : учебное пособие для СПО / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, Л. Н. Шелкова и др. . 1-е изд. СПб : Лань, 2025. 152 с. 4. Бледнова, В. Н. Физическая культура студентов / В. Н. Бледнова, А. П. Фроленков. СПб., 2025. Брехман, И. И. Валеология
- 2.
3. 2. Волейбол для здорового образа жизни : учебное пособие / В. М. Суханов, О. Н. Крюкова, Н. П. Деркачева, С. В. Недомолкина. — Воронеж : ВГУИТ, 2025. — 51 с. — ISBN 978-5-00032-730-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/504453> (дата обращения: 03.04.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### **3.2.3. Интернет-ресурсы**

1. <http://Лань.com/>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Образовательные результаты освоения образовательной программы учебной дисциплины, подлежащие проверке

| Результаты обучения   | Критерии оценки   | Методы оценки                                 |
|---|---|---|
| Умение  |   |   |
| самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку   | умеет самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку   | Приём контрольные нормативы, защита рефератов |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | Приём контрольные нормативы, защита рефератов |
| Знание  |   |   |
| способы самоконтроля за состоянием здоровья   | знает способы самоконтроля за состоянием здоровья   | Приём контрольные нормативы, защита рефератов |
| тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия  | знает тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия  | Приём контрольные нормативы, защита рефератов |
| о роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека                                  | знает о роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека                                  | Приём контрольные нормативы, защита рефератов |
| основы здорового образа жизни   | знает основы здорового образа жизни   | Приём контрольные нормативы, защита рефератов |

### 4.2. Матрица соответствия контрольно-оценочных средств образовательным результатам учебной дисциплины

| Результаты обучения   | Коды компетенций | Фонды оценочных средств               |
|---|------------------|---------------------------------------|
| Умение  |                  |                                       |
| самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку   | ОК 04., ОК 08.   | Задания к практическим занятиям №1-75 |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | ОК 04., ОК 08.   | Задания к практическим занятиям №1-75 |
| Знание  |                  |                                       |
| способы самоконтроля за состоянием здоровья   | ОК 04., ОК 08.   | Задания к практическим занятиям №1-75 |
| тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия  | ОК 04., ОК 08.   | Задания к практическим занятиям №1-75 |
| о роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека                                  | ОК 04., ОК 08.   | Задания к практическим занятиям №1-75 |
| основы здорового образа жизни   | ОК 04., ОК 08.   | Задания к практическим занятиям №1-75 |

Вопросы к практическим занятиям указаны в методических указаниях к по дисциплине Физическая культура для обучающихся специальности " Юриспруденция". Ставрополь, 2026