

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «СТАВРОПОЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

С=RU, S=Ставропольский
край, L=г. Ставрополь,
Т=проректор по учебной
работе, ОД=ректорат, О=,
ФЕДЕРАЛЬНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ
БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ
СТАВРОПОЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
АГРАРНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ
СНИЛС-15230589951,
ИНН-2634111767,
E=s.a.maksimov@stgau.ru,
G=Светлана Александровна,
SN=Максимович,
CN=Максимович Светлана
Александровна

ИНСТИТУТ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Утверждаю

Проректор по среднему
профессиональному образованию

Ряховская О.С.

«14» апреля 2026 г.



**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«ПРОФЕССИОНАЛИТЕТ»**

Уровень профессионального образования
Среднее профессиональное образование

Образовательная программа
Подготовки специалистов среднего звена

Специальность
40.02.04 Юриспруденция
На базе основного общего образования

Квалификация выпускника
Юрист

Одобрено на заседании педагогического совета:
протокол №5 от «14» апреля 2026 г.

Согласовано с профильным
предприятием:
Адвокатский кабинет
Адвокат, к.ю.н. И.В. Щетинина



И.В. Щетинина

2026 год

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
ПО ОСВОЕНИЮ
ОУП.12 Физическая культура

Пояснительная записка

«Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательной подготовки основной образовательной программы для студентов, обучающихся по специальности 40.02.04 Юриспруденция.

Для будущей юридической деятельности характерны длительные статические нагрузки (работа с документами, за компьютером), высокое нервно-эмоциональное напряжение и дефицит двигательной активности. Это создает риски развития гиподинамии, остеохондроза, зрительного утомления и профессионального стресса. Поэтому особое значение в рамках дисциплины имеет формирование умений использовать средства физической культуры для сохранения здоровья, профилактики профессиональных заболеваний и поддержания высокой работоспособности.

Методические указания для выполнения практических работ являются частью основной профессиональной образовательной программы ОУП.12 Физическая культура специальности СПО 40.02.04 Юриспруденция в соответствии с требованиями ФГОС СПО третьего поколения.

Целью освоения дисциплины «Физическая культура» является формирование физической культуры личности, развитие двигательных навыков, гармоничное физическое развитие, а также освоение системы знаний о здоровом образе жизни и профессионально-прикладной физической подготовке юриста.

Организация выполнения практической работы

Общее руководство и контроль за ходом выполнения практических работ осуществляет преподаватель физической культуры.

1. **Допуск к занятиям.** К практическим занятиям допускаются студенты, прошедшие медицинский осмотр и распределенные по медицинским группам: основная (ОМГ), специальная (СМГ).

2. **Техника безопасности.** Перед каждым занятием в спортивном зале, на стадионе или на открытых площадках проводится обязательный инструктаж по технике безопасности (ТБ). Студент обязан неукоснительно соблюдать правила ТБ, требования преподавателя и правила использования спортивного инвентаря.

3. **Внешний вид.** Студент должен иметь установленную спортивную форму (футболка, шорты/спортивные брюки, носки) и сменную обувь с немаркой светлой подошвой (кеды, кроссовки). Запрещается заниматься в джинсах, с украшениями (серьги, кольца, цепочки) и в обуви на каблуке.

4. **Информационное обеспечение.** При подготовке к занятиям и самостоятельной работе рекомендуется использовать учебные издания, указанные в рабочей программе, а также официальные сайты Министерства спорта РФ (minsport.gov.ru) и комплекса ГТО (gto.ru).

5. **Отработка пропусков.** Студенты, пропустившие занятия по уважительной или неуважительной причине, отрабатывают учебный материал согласно индивидуальному графику, согласованному с преподавателем

ТЕМАТИКА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ:

Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека

Цель: Сформировать мировоззренческое понимание роли физической культуры в общекультурном и профессиональном развитии, освоить основы здорового образа жизни и методики самоконтроля для будущей профессиональной деятельности юриста.

Вопросы для самоконтроля:

1. Какие профессиональные риски для здоровья характерны для юридической деятельности (гиподинамия, стресс, напряжение зрения)?
2. Как двигательная активность влияет на умственную работоспособность?
3. Что такое Всероссийский комплекс ГТО и каково его значение для студентов СПО?
4. Что такое профессиограмма и как она связана с подбором средств профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП)?
5. Какие показатели самоконтроля являются наиболее информативными (ЧСС, самочувствие, сон, аппетит)?

Практические задания:

Задание 1. Составление профессиограммы юриста и подбор комплекса ППФП.

Проанализируйте условия труда юриста (рабочая поза, физическая нагрузка, нервно-эмоциональное напряжение). Определите зоны риска (опорно-двигательный аппарат, зрение). Составьте комплекс из 6–8 упражнений производственной гимнастики для профилактики профессиональных заболеваний (с описанием техники и дозировки).

Задание 2. Составление режима дня.

Разработайте индивидуальный распорядок дня на неделю, включив в него не менее 3-х самостоятельных тренировок по 45–60 минут и перерывы на 5-минутные физкультминутки во время учебной нагрузки.

Задание 3. Ведение дневника самоконтроля.

Заполните дневник самоконтроля за текущую неделю, фиксируя следующие показатели:

- Субъективные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, желание тренироваться.
- Объективные: пульс в покое (утром), пульс после нагрузки, результаты тренировок.

Задание 4. Выполнение функциональной пробы Руфье.

Оцените адаптацию сердечно-сосудистой системы к нагрузке. Измерьте пульс в покое за 15 секунд (P1), умножьте на 4. Выполните 30 приседаний за 45 секунд. Сразу после нагрузки измерьте пульс за 15 секунд (P2), умножьте на 4. Через 1 минуту отдыха измерьте пульс за 15 секунд (P3), умножьте на 4. Рассчитайте индекс Руфье по формуле: $ИР = [(P1 + P2 + P3) - 200] / 10$. Оцените результат (отлично: < 0, хорошо: 0–5, удовлетворительно: 5–10, неудовлетворительно: > 10).

Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности

Цель: Освоить методики составления и проведения комплексов упражнений различной направленности (утренняя зарядка, производственная гимнастика, подготовка к ГТО), а также методы контроля за эффективностью занятий.

Вопросы для самоконтроля:

1. Какие существуют формы организации самостоятельных занятий физической культурой?
2. По каким принципам составляется комплекс утренней гигиенической гимнастики?
3. Какие физические качества развиваются при подготовке к выполнению норм ГТО?
4. В чем отличие физкультурной минутки от физкультурной паузы?
5. Какие современные оздоровительные системы (йога, пилатес, стретчинг, скандинавская ходьба) вы знаете?

Практические задания:

Задание 1. Составление комплекса утренней гимнастики.

Составьте комплекс из 10–12 упражнений, охватывающий все основные мышечные группы (сверху вниз: шея, плечевой пояс, спина, туловище, ноги). Укажите дозировку, темп и направленность каждого упражнения. Проведите фрагмент комплекса в группе.

Задание 2. Составление плана подготовки к сдаче норм ГТО.

Разработайте план-конспект одного самостоятельного занятия по подготовке к выполнению одного из тестов (на выбор: бег 30 м, прыжок в длину с места, подтягивание). Включите разминку, основные упражнения и заминку.

Задание 3. Освоение методики самомассажа.

Овладейте простейшими приемами самомассажа (поглаживание, растирание, разминание) для снятия утомления с мышц шеи, плечевого пояса и ног после статической нагрузки.

Раздел 3. Гимнастика

Цель: Сформировать навыки выполнения строевых, общеразвивающих и акробатических упражнений, а также упражнений на гимнастических снарядах для развития координации, гибкости, силы и вестибулярной устойчивости.

Вопросы для самоконтроля:

1. Каковы правила техники безопасности на занятиях гимнастикой?
2. Какие строевые приемы вы знаете (построения, перестроения, повороты на месте)?
3. Как правильно страховать партнера при выполнении акробатических элементов?
4. Каковы основные фазы выполнения кувырка вперед?
5. Какие упражнения на перекладине (юноши) и на бревне (девушки) предусмотрены программой?

Практические задания (с описанием техники):

Задание 1. Выполнение строевых упражнений.

Отработайте выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», повороты на месте («Направо!», «Налево!», «Кругом!»), перестроения из одной шеренги в две и обратно.

Задание 2. Техника акробатической комбинации.

(Для юношей) Составьте и выполните комбинацию из 4–5 элементов: кувырок вперед – кувырок назад – стойка на лопатках – мост – поворот в упор присев.

(Для девушек) Составьте и выполните комбинацию: кувырок вперед – равновесие «ласточка» – кувырок назад в полушпагат – мост из положения лежа.

Техника кувырка вперед: Из упора присев наклон головы вперед (подбородок прижат к груди), толчок ногами, группировка. Перекат на затылок, затем на лопатки. В

момент переката руки обхватывают голени. Завершение — в упор присев. Важно: не опираться на макушку!

Задание 3. Упражнения с предметами.

Составьте и проведите комплекс из 6–8 упражнений с гимнастической палкой, обручем или скакалкой. Объясните, какие физические качества развивает каждое упражнение (координация, гибкость, сила).

Задание 4. Проведение комплекса ОРУ.

Самостоятельно разработайте и проведите с группой 5-минутный комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) в роли инструктора. Соблюдайте последовательность «сверху вниз» и правильную терминологию.

Раздел 4. Спортивные игры

Цель: Освоить базовые технические элементы и тактические действия основных спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол, бадминтон) для развития быстроты реакции, координации, выносливости и навыков взаимодействия в команде (ОК 04).

Вопросы для самоконтроля (общие):

1. Каковы правила техники безопасности при занятиях спортивными играми?
2. Что такое тактика игры в защите и нападении?
3. Каковы основные нарушения правил в баскетболе/волейболе/футболе?

4.1. Волейбол

Практические задания:

Задание 1. Стойка игрока и перемещения.

Исходная стойка: ноги на ширине плеч, согнуты в коленях; туловище чуть наклонено вперед; руки согнуты в локтях. Перемещения приставным шагом по зонам площадки, не скрещивая ног.

Задание 2. Техника нижней и верхней передачи мяча.

- Нижняя передача: Руки прямые, соединены в «замок». Встреча с мячом происходит на предплечьях движением ног и туловища снизу-вперед.
- Верхняя передача: Кисти рук образуют «чашу» над головой (пальцы расставлены). Касание мяча подушечками пальцев на уровне лба.

Задание 3. Техника подачи.

Выполните нижнюю прямую подачу (мяч подбрасывается перед собой на 30–40 см, удар наносится снизу основанием ладони) и верхнюю прямую подачу (удар по мячу с размаха за голову, рука прямая в локтевом суставе).

Задание 4. Основы судейства.

Изучите судейские жесты (атака, блок, касание сетки, заступ, двойное касание). В ходе учебной игры попрактикуйтесь в роли судьи, фиксируя ошибки и показывая жесты.

4.2. Баскетбол

Практические задания:

Задание 1. Ведение мяча.

Ведение мяча на месте и в движении («змейкой»). Толчок мяча в пол выполняется подушечками пальцев, взгляд направлен вперед (не на мяч). Высота отскока — до пояса.

Задание 2. Передача мяча.

Выполните передачу двумя руками от груди с шагом вперед (финальное движение кистей — разворот наружу). Выполните передачу с отскоком от пола.

Задание 3. Бросок мяча в корзину.

Отработайте технику броска одной рукой от плеча с места. Ноги на ширине плеч, локоть бросающей руки направлен на кольцо. Бросок заканчивается мягким хлестким движением кисти (follow-through). Выполните штрафные броски (из 10 попыток).

Задание 4. Тактические действия.

Отработайте тактику игры в защите «зонная защита» и нападения (быстрый прорыв). Участвуйте в учебной игре 3х3 или 5х5.

4.3. Бадминтон

Практические задания:

Задание 1. Базовая стойка и хват ракетки.

Хват «рукопожатие» (V-образный промежуток между большим и указательным пальцем на верхней грани рукоятки). Стойка: ноги согнуты, ракетка поднята перед собой.

Задание 2. Основные удары.

Выполните короткую и высокую подачу. Отработайте удар сверху (свинг) и нападающий удар «смэш» в парах.

Раздел 4.8. Лёгкая атлетика

Цель: Развить скоростные, скоростно-силовые качества и общую выносливость посредством бега, прыжков и метаний для повышения функциональных резервов организма и успешной сдачи контрольных нормативов.

Вопросы для самоконтроля:

1. Каковы фазы спринтерского бега и техника низкого старта?
2. Как правильно дышать при беге на длинные дистанции?
3. Каковы фазы прыжка в длину с разбега?
4. Правила передачи эстафетной палочки.

Практические задания (с описанием техники):

Задание 1. Техника низкого старта.

По команде «На старт!» установить колодки. По команде «Внимание!» поднять таз выше уровня плеч. По команде «Марш!» выполнить мощное отталкивание, выводя бедро маховой ноги вперед. Первые шаги — короткие, с активной работой рук.

Задание 2. Бег на выносливость.

Совершенствование техники кроссового бега (юноши — 3 км, девушки — 2 км). Техника: корпус слегка наклонен, дыхание ритмичное (2 шага — вдох, 2 шага — выдох), приземление на переднюю часть стопы.

Задание 3. Прыжок в длину с места.

Техника: полуприсед с отведением рук назад, мощный мах руками вперед-вверх и одновременное отталкивание обеими ногами. В полете подтянуть колени к груди, приземлиться на согнутые ноги.

Задание 4. Выполнение контрольных нормативов.

Сдача нормативов по бегу на 30 м, 2000/3000 м, челночному бегу 3×10 м, прыжку в длину с места, подтягиванию (в соответствии с таблицей нормативов).

Самостоятельная работа по написанию докладов/рефератов

Обучающимся предлагается выполнить реферат или доклад по одной из предложенных тем.

Рекомендуемые источники данных

1. ЭБС «Лань» – e.lanbook.com (учебники и учебные пособия по физической культуре, спортивной медицине, ЛФК, гимнастике, легкой атлетике и др.)
2. ЭБС «Юрайт» – urait.ru (учебные издания по валеологии, гигиене, профессионально-прикладной физической подготовке)
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – elibrary.ru (научные статьи по психофизиологии труда, спортивной медицине, профилактике зависимостей)
4. КиберЛенинка (CyberLeninka) – cyberleninka.ru (открытые научные публикации по валеологии, психологии труда, здоровому образу жизни)

Официальные сайты международных спортивных федераций и организаций

1. Международная федерация волейбола (FIVB) – fivb.com (официальные правила, судейские жесты, методические материалы)
2. Международная федерация баскетбола (FIBA) – fiba.basketball (правила игры, тактические схемы, видеоматериалы)
3. Всемирная федерация бадминтона (BWF) – bwf.badminton (официальные правила, техника подач и ударов)
4. Министерство спорта Российской Федерации – minsport.gov.ru (нормативные документы, информация о комплексе ГТО, статистика)
5. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) – who.int (рекомендации по физической активности, профилактике зависимостей)

Нормативные правовые акты и методические документы (не дублируются)

- СанПиН 1.2.3685-21 (гигиенические нормативы по физической культуре)
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (санитарно-эпидемиологические требования к организации питания и режима)
- Нормативы ВФСК «ГТО» (размещены на официальном сайте GTO.ru)
- Профессиограммы юридических специальностей (можно найти в открытых базах Роструда или в учебных пособиях по психологии труда)
- Инструкции по охране труда при проведении занятий по физической культуре (типовые, утверждаются в образовательной организации)

Специализированные печатные издания (не сайты, но часто цитируются)

- Журнал «Теория и практика физической культуры» (научно-методический журнал)
- Учебные пособия по врачебному контролю, ЛФК, спортивной гимнастике, акробатике, бодибилдингу, фитнесу, массажу – все перечисленные в исходном списке являются книжными изданиями (например, учебник Журина по волейболу, учебник Садовниковой для СМГ и др.) – они включаются в основной перечень литературы, но не требуют отдельного указания в интернет-ресурсах

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОЦЕНИВАНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ

Оценка выставляется преподавателем на основе наблюдения за выполнением задания и хронометража (для нормативов) по следующим критериям:

Критерий	Оценка «5» (отлично)	Оценка «4» (хорошо)	Оценка «3» (удовлетворительно)	Оценка «2» (неудовлетворительно)
Техника выполнения	Движение выполнено правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований биомеханики.	Движение выполнено правильно, но с некоторым напряжением, содержатся небольшие неточности.	Движение выполнено в основном правильно, но с большим напряжением; допущена одна грубая ошибка.	Движение не выполнено; допущены грубые ошибки, создающие риск травматизма.
Понимание сущности движения	Обучающийся понимает сущность движения, может объяснить условия успешного выполнения.	Обучающийся понимает сущность движения, но испытывает затруднения при объяснении.	Обучающийся понимает сущность движения частично, не может объяснить условия успешного выполнения.	Обучающийся не понимает сущности задания, не может объяснить технику выполнения.
Соблюдение техники безопасности	Полностью соблюдает правила ТБ, умеет страховать партнера.	Соблюдает правила ТБ, требует незначительной помощи при страховке.	Соблюдает правила ТБ формально, не всегда может оказать помощь партнеру.	Нарушает правила ТБ, создает опасные ситуации.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (СМГ)

Цель: Освоение безопасных средств физической культуры для укрепления здоровья, коррекции функциональных нарушений и профилактики профессиональных заболеваний с учетом индивидуальных медицинских ограничений.

Важное условие: Все задания выполняются строго по согласованию с врачом и преподавателем. При появлении боли или ухудшении самочувствия выполнение упражнения немедленно прекращается.

Раздел 1. Теоретические основы ФК и ЗОЖ

1. **Анализ индивидуального здоровья.** Заполнение расширенного дневника самоконтроля (артериальное давление, ЧСС, уровень стресса) в течение 7 дней. Сделать вывод о текущем функциональном состоянии.

2. **Проект «Здоровье юриста».** Разработать памятку по профилактике профессиональных заболеваний с использованием средств ЛФК (упражнения для глаз, шейного отдела, осанки).

Раздел 2. Гимнастика (Адаптированная)

1. **Корригирующая гимнастика.** Выполнение комплекса упражнений для профилактики и коррекции сколиоза и остеохондроза (упражнения у стены, растяжка позвоночника в положении лежа и сидя).

2. **Суставная гимнастика.** Выполнение комплекса мягких вращательных движений во всех суставах (разминка без осевой нагрузки).

Раздел 3. Дыхательная гимнастика

1. **Освоение методик.** Изучение и демонстрация комплекса «Квадратное дыхание» или дыхательной гимнастики по Стрельниковой для снятия нервно-эмоционального напряжения и улучшения вентиляции легких.

Раздел 4. Легкая атлетика (Адаптированная)

1. **Дозированная ходьба.** Прохождение дистанции 1–2 км с контролем пульса. Оценка времени восстановления после нагрузки.

Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка

1. **«Офисная гимнастика».** Составление комплекса упражнений, выполняемых за рабочим столом (без смены одежды): гимнастика для глаз, снятие напряжения с кистей рук, повороты туловища.

2. **Эргономика.** Провести оценку своего рабочего места на соответствие нормам СанПиН и предложить способы его оптимизации (высота стула, положение монитора).

ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА ЗА ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ

Итоговая оценка за промежуточную аттестацию (дифференцированный зачет) формируется комплексно на основе:

1. Результаты текущего контроля по всем разделам дисциплины.
2. Выполнения контрольных нормативов (физическая подготовленность).
3. Результаты тестирования (теоретическая подготовка).
4. Качества выполнения самостоятельной работы (реферат, дневник, комплексы упражнений).
5. Активности на занятиях и соблюдения техники безопасности.

Оценка	Критерий
«5» (отлично)	Контрольные нормативы сданы на «отлично»; тестирование — 90–100%; реферат защищен на высоком уровне; демонстрируется сформированность всех компетенций (ОК 01, ОК 04, ОК 08)
«4» (хорошо)	Контрольные нормативы сданы на «хорошо» и выше; тестирование — 70–89%; основные компетенции сформированы
«3» (удовлетворительно)	Контрольные нормативы сданы на «удовлетворительно»; тестирование — 50–69%; компетенции сформированы частично
«2» (неудовлетворительно)	Контрольные нормативы не сданы; тестирование — менее 50%; компетенции не сформированы; грубые нарушения ТБ