

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**Рабочая программа дисциплины**  
**СГЦ.Ф.4. Физическая культура 2**

Специальность: 40.02.04 Юриспруденция  
Направленность (профиль): Юриспруденция  
Квалификация выпускника: юрист  
Форма обучения: очная, заочная

	Очная ФО	Заочная ФО
Курс	1-2	2-3
Семестр	11-22	22-31
Лекции (час)	0	4
Практические (сем, лаб.) занятия (час)	118	0
Самостоятельная работа, включая подготовку к экзаменам и зачетам (час)	8	122
Курсовая работа (час)		
Всего часов	126	126
Зачет (семестр)	11, 12, 21, 22	22, 31
Экзамен (семестр)		

Иркутск 2025

Программа составлена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.04 Юриспруденция.

Автор С.В. Афолина

Рабочая программа обсуждена и утверждена на заседании цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин

## 1. Цели изучения дисциплины

Формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

### Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Код компетенции по ФГОС ВО	Компетенция
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

### Структура компетенции

Компетенция	Формируемые ЗУОП
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	3. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека 3. Основы здорового образа жизни 3. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности 3. Средства профилактики перенапряжения У. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей У. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности У. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности

## 3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Принадлежность дисциплины - СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫЙ ЦИКЛ: Федеральный компонент.

## 4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3,5 зач. ед., 126 часов.

Вид учебной работы	Количество часов (очная ФО)	Количество часов (заочная ФО)
Контактная(аудиторная) работа		
Лекции	0	4

Практические (сем, лаб.) занятия	118	0
Самостоятельная работа, включая подготовку к экзаменам и зачетам	8	122
Всего часов	126	126

**5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

**5.1. Содержание разделов дисциплины**

**Заочная форма обучения**

№ п/п	Раздел и тема дисциплины	Семестр	Лекции	Семинар Лаборат. Практич.	Самостоят. раб.	В интерактивной форме	Формы текущего контроля успеваемости
1	Строевая подготовка	22			20		задание 1
2	Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности	22	2		21		задание 2. задание 3
3	Волейбол 1	22			20		задание 4. задание 5. тест
4	Баскетбол 1	31			20		задание 6. задание 7
5	Настольный теннис 1	31			20		задание 8. задание 9. тест
6	Общая физическая подготовка	31	2		21		задание 10. задание 11
7	Волейбол 2	31					задание 12. задание 13. тест
8	Баскетбол 2	31					задание 14. задание 15
9	Настольный теннис 2	31					задание 16. задание 17. тест
	ИТОГО		4		122		

**Очная форма обучения**

№ п/п	Раздел и тема дисциплины	Семестр	Лекции	Семинар Лаборат. Практич.	Самостоят. раб.	В интерактивной форме	Формы текущего контроля успеваемости
1	Строевая подготовка	11		10			задание 1
2	Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности	11		4			задание 2. задание 3
2.1	СРС Методические основы обучения различным видам физкультурно-	11			4		тест

№ п/п	Раздел и тема дисциплины	Семестр	Лекции	Семинар Лаборат. Практич.	Самостоят. раб.	В интерактивной форме	Формы текущего контроля успеваемости
	спортивной деятельности						
3	Волейбол 1	11		18			задание 4. задание 5
4	Баскетбол 1	12		20			задание 6. задание 7
5	Настольный теннис 1	12		16			задание 8. задание 9. тест
6	Общая физическая подготовка	21		10			задание 10. задание 11
6.1	СРС Общая физическая подготовка	21			4		
7	Волейбол 2	21-22		20			задание 12. задание 13. тест
8	Баскетбол 2	22		10			задание 14. задание 15
9	Настольный теннис 2	22		10			задание 16. задание 17. тест
	ИТОГО			118	8		

## 5.2. Лекционные занятия, их содержание

## 5.3. Семинарские, практические, лабораторные занятия, их содержание

№ раздела и темы	Содержание и формы проведения
1	Строевые упражнения: характеристика упражнений и их классификация, строевые приемы: строй и его структурные элементы (строй, фланг, фронт, шеренга, интервал, сомкнутый строй, разомкнутый строй, колонна, дистанция, направляющий, замыкающий). практическое занятие
1	Строевые приемы: основная стойка, становись, равняйся, смирно, налево равняйся, на середину равняйся, вольно, отставить, правой (левой) вольно, разойдись, расчёт (по порядку, по три, четыре и т.д.) Строевые приемы: повороты на месте, направо, налево, кругом, пол оборота направо, налево. Сдача рапорта.. практическое занятие
1	Строевые приемы: построения, перестроения. В одну шеренгу, в одну колонну, перестроение из одной шеренги в две и обратно, перестроение из одной шеренги в три и обратно, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно, перестроение из шеренги уступами, перестроение из колонны по одному в колонну по три уступами, перестроение из шеренги в колонну заход плечом. Строевые приемы: перестроения в движении. Перестроение из колонны по одному, по два, по три, четыре поворотом. практическое занятие
1	Строевые приемы: передвижения (строевой шаг, походный (обычный) шаг, движения на месте, переход с движения на месте к передвижению, прекращение движения, изменения темпа движения и длины шага, движения бегом (змейкой, в обход, по кругу и т.д.). Строевые приемы:

№ раздела и темы	Содержание и формы проведения
	размыкания и смыкания. Размыкание приставными шагами, по распоряжению, по направляющим в колоннах, размыкание дугами вперед и назад, из одного круга в два, три и назад.. практическое занятие
1	Контрольный урок (зачетные упражнения). практическое занятие
2	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО». практическое занятие
2	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий). практическое занятие
3	Техника перемещений, повторение техники приема мяча низ. Воспитание координации движений.. практическое занятие
3	Техника перемещений и повторение техники подачи мяча сверху. Развитие специальных физических качеств. практическое занятие
3	Техника выполнения подачи мяча различными способами. Развитие специальных физических качеств. практическое занятие
3	Техника выполнения приема подачи снизу, сверху. Развитие координационных способностей (ловкости).. практическое занятие
3	Техника выполнения подачи мяча различными способами. Развитие специальных физических качеств. практическое занятие
3	Техника выполнения блокирования. Воспитание прыгучести. практическое занятие
3	Техника игры в защите. Воспитание быстроты. практическое занятие
3	Техника выполнения нападающего удара. Воспитание скоростно-силовых способностей. практическое занятие
3	Контрольные нормативы по разделу волейбол. практическое занятие
4	Техники выполнения передвижения, бег, прыжки, остановки, повороты. Воспитание скоростно-силовых качеств. практическое занятие
4	Техника выполнения перемещения и ведения мяча. Воспитание координации движений. практическое занятие
4	Техника выполнения обманных движений-финтов, перемещениям. Воспитание скоростно-силовых качеств. практическое занятие
4	Техника выполнения штрафного броска. Воспитание быстроты. практическое занятие
4	Техника выполнения средних бросков по кольцу. Воспитание координации движений. практическое занятие
4	правила и игра в стритбол. Воспитание быстроты и скоростных способностей. практическое занятие
4	Тактически действия в защите. Воспитание гибкости. практическое занятие
4	Учебная игра по заданию, судейство игры. Воспитание силовой выносливости. практическое занятие
4	Учебная игра, с разбором ошибок. Разбор судейства.. практическое занятие
4	Контрольные нормативы по разделу баскетбол. практическое занятие
5	Обучение технике подачи верхней, боковой. Развитие координации движений. практическое занятие
5	Учебная игра в парах, с разбором ошибок, судейство игры. Разучивание комбинации. практическое занятие

№ раздела и темы	Содержание и формы проведения
5	Обучение технике подачи верхней, боковой. Развитие координации движений. практическое занятие
5	Техника ударов накатом, тактические приемы. Воспитание скоростных способностей и точности движений. практическое занятие
5	Техника выполнения ударов по мячу, подач. Воспитание быстроты и точности движений. практическая работа
5	Подача накатом, удары слева, справа, контр –накат. Воспитание быстроты и точности движений. практическая работа
5	Учебная игра в парах, с разбором ошибок, судейство игры. Разучивание комбинации. практическое занятие
5	Контрольные нормативы по разделу настольный теннис. практическое занятие
6	Техника бега на средние дистанции. Воспитание силовых способностей с использованием тренажеров. практическое занятие
6	Техника бега на средние дистанции. Воспитание силовых способностей с использованием тренажеров. практическое занятие
6	Техника прыжков в длину с места. Воспитание силовых способностей с использованием тренажеров. практическое занятие
6	Техника выполнения упражнения «отжимание» и «пресс».. практическое занятие
6	Контрольные нормативы по разделу общая физическая. практическое занятие
7	Техника выполнения блокирования. Воспитание прыгучести. практическое занятие
7	Техника выполнения приема подачи снизу, сверху. Развитие координационных способностей (ловкости).. практическое занятие
7	Техника игры в защите. Воспитание быстроты. практическое занятие
7	Техника выполнения нападающего удара. Воспитание скоростно-силовых способностей. практическое занятие
7	Техника выполнения нападающего удара. .Воспитание скоростно-силовых способностей. практическое занятие
7	Учебная игра по заданию, судейство. .Разбор ошибок. практическое занятие
7	Учебная игра по заданию, судейство. .Разбор ошибок. практическое занятие
7	Техника выполнения нападающего удара. Воспитание скоростно-силовых способностей. практическое занятие
7	Техника выполнения блокирования. Воспитание прыгучести. практическое занятие
7	Контрольные нормативы по разделу волейбол. практическое занятие
8	Техника вырывания и выбивания мяча. Воспитание ловкости и точности движений. практическое занятие
8	Техника выполнения обманных движений-финтов. Воспитание скоростно-силовых качеств. практическое занятие
8	Техника выполнения штрафного и трех очкового бросков. Воспитание ловкости и точности движений. практическое занятие
8	Техника выполнения штрафного и трех очкового бросков. Воспитание ловкости и точности движений. практическое занятие
8	Контрольные нормативы по разделу баскетбол. практическое занятие
9	Техника выполнения ударов по мячу, подач. Воспитание быстроты и точности движений. практическое занятие

№ раздела и темы	Содержание и формы проведения
9	Техника выполнения подач накатом, ударов накатом с подрезанного мяча. Развитие координации движений. практическое занятие
9	Техника выполнения подач накатом, ударов накатом с подрезанного мяча. Развитие координации движений. практическое занятие
9	Техника выполнения подачи: нижней, с вращением; ударов по мячу. Развитие гибкости суставов ( кистевого, локтевого, плечевого, голеностопного). практическое занятие
9	Контрольные нормативы по разделу настольный теннис. практическое занятие

## 6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (полный текст приведен в приложении к рабочей программе)

### 6.1. Текущий контроль

№ п/п	Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины)	Перечень формируемых компетенций по ФГОС ВО	(ЗУОП: (З.1...З.п, У.1...У.п, ОП.1...ОП.п)	Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (Наименование оценочного средства)	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (по 100-балльной шкале)
1	1. Строевая подготовка	ОК 08	У.Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	задание 1	40 баллов - движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований; обучающийся понимает сущность движения, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях 25 баллов - движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием



№ п/п	Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины)	Перечень формируемых компетенций по ФГОС ВО	(ЗУОП: (З.1...З.п, У.1...У.п, ОП.1...ОП.п)	Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (Наименование оценочного средства)	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (по 100- балльной шкале)
					правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; в выполнении содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки 15 баллов - движения или отдельные его элементы выполнены в основном правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением; в выполнении допущена одна грубая или несколько незначительных ошибок, приведших к скованности движений 5 баллов - движения или отдельные его элементы выполнены непр (40)
2	2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности	ОК 08	У.Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	задание 2	10 баллов - Даны ответы на все поставленные вопросы, содержание ответов полное, исчерпывающее 8 баллов - Даны ответы на все поставленные вопросы, но содержание ответов не совсем полное

№ п/п	Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины)	Перечень формируемых компетенций по ФГОС ВО	(ЗУОП: (З.1...З.п, У.1...У.п, ОП.1...ОП.п)	Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (Наименование оценочного средства)	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (по 100- балльной шкале)
					6 баллов - Даны ответы на более половину (50%) поставленных вопросов, содержание ответов не полное. 5 баллов - Даны ответы меньше чем на половину поставленных вопросов, содержание ответов краткое. (10)
3		ОК 08	У.Использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	задание 3	10 баллов - соответствие комплекса упражнений профессии, разностороннее воздействие на все мышечные группы, последовательнос ть выполнения упражнений, соблюдение требований к оформлению и терминологии, правильно подобранная дозировка, наличие графического изображения, правильно сформулированн ые методические указания. 8 баллов - соответствие комплекса упражнений профессии, разностороннее воздействие на все мышечные группы,

№ п/п	Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины)	Перечень формируемых компетенций по ФГОС ВО	(ЗУОП: (З.1...З.п, У.1...У.п, ОП.1...ОП.п)	Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (Наименование оценочного средства)	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (по 100- балльной шкале)
					<p>последовательнос ть выполнения упражнений, соблюдение требований оформлению терминологии, правильно подобранная дозировка, отсутствует графическое изображение, правильно сформулированн ые методические указания. 6 баллов - соответствие комплекса упражнений профессии, разностороннее воздействие на все мышечные группы, последовательнос ть выполнения упражнений, правильно подобранная дозировка, отсутствует графическое изображение, допущены ошибки в терминологии и формулировке методических указаний. 4 балла - Полное несоответствие поставленным требованиям. (10)</p>
4	2.1. СРС Методические основы обучения различным видам физкультурно- спортивной деятельности	ОК 08	3.Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	тест	20 баллов – 85- 100% правильных ответов 15 баллов – 69- 84% правильных ответов

№ п/п	Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины)	Перечень формируемых компетенций по ФГОС ВО	(ЗУОП: (З.1...З.п, У.1...У.п, ОП.1...ОП.п)	Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (Наименование оценочного средства)	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (по 100- балльной шкале)
					10 баллов – 51-68% правильных ответов 5 баллов – 25-50% правильных ответов (20)
5	3. Волейбол 1	ОК 08	У.Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	задание 4	10 баллов - 25 передач; 8 баллов - 20 передач; 6 баллов - 15 передач; 4 балла - 10 передач Освобожденные от практических занятий 10 баллов - Тема раскрыта полностью; 8 баллов - Тема раскрыта, но при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя; 6 баллов - Тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка; 4 балла - Тема раскрыта не полностью, нет понимания основного учебного материала содержания (10)
6		ОК 08	У.Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	задание 5	20 баллов - 4 подачи; 15 баллов - 3 подачи; 10 баллов - 2 подачи; 5 баллов - 1 подача.

№ п/п	Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины)	Перечень формируемых компетенций по ФГОС ВО	(ЗУОП: (З.1...З.п, У.1...У.п, ОП.1...ОП.п)	Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (Наименование оценочного средства)	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (по 100- балльной шкале)
					Освобожденные от практических занятий 20 баллов - Нет ошибок в судействе; 15 баллов - Допущены не существенные ошибки, в судействе, исправленные по требованию преподавателя; 10 баллов - Допущена существенная ошибка, исправленные по требованию преподавателя; 5 баллов - Допущена существенная ошибка. (10)
				<b>Итого</b>	<b>100</b>
7	4. Баскетбол 1	ОК 08	У.Использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	задание 6	20 баллов - 8 попаданий; 15 баллов - 6 попаданий; 10 баллов - 4 попадания; 5 баллов - 2 попадания. Освобожденные от практических занятий 20 баллов - Тема раскрыта полностью; 15 баллов - Тема раскрыта, но при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя; 10 баллов - Тема раскрыта не полностью, допущена

№ п/п	Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины)	Перечень формируемых компетенций по ФГОС ВО	(ЗУОП: (З.1...З.п, У.1...У.п, ОП.1...ОП.п)	Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (Наименование оценочного средства)	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (по 100- балльной шкале)
					существенная ошибка; 5 баллов - Тема раскрыта не полностью, нет понимания основного учебного материала содержания. (20)
8		ОК 08	У.Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	задание 7	20 баллов - 140 раз; 15 баллов - 120 раз; 10 баллов - 100 раз; 5 баллов - 80 раз. Освобожденные от практических занятий 20 баллов - Нет ошибок в судействе; 15 баллов - Допущены не существенные ошибки, в судействе, исправленные по требованию преподавателя; 10 баллов - Допущена существенная ошибка, исправленные по требованию преподавателя; 5 баллов - Допущена существенная ошибка. (20)
9	5. Настольный теннис 1	ОК 08	У.Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	задание 8	20 баллов - 8 раз; 15 баллов - 6 раз; 10 баллов - 4 раза; 5 баллов - 2 раза. Освобожденные от практических занятий 20 баллов - Тема

№ п/п	Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины)	Перечень формируемых компетенций по ФГОС ВО	(ЗУОП: (З.1...З.п, У.1...У.п, ОП.1...ОП.п)	Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (Наименование оценочного средства)	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (по 100- балльной шкале)
					<p>раскрыта полностью; 15 баллов - Тема раскрыта, но при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя; 10 баллов - Тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка; 5 баллов - Тема раскрыта не полностью, нет понимания основного учебного материала содержания. (20)</p>
10		ОК 08	У.Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	задание 9	<p>20 баллов - 90 сек.; 15 баллов - 80 сек; 10 баллов - 60 сек; 5 баллов - 40 сек Освобожденные от практических занятий 20 баллов - Нет ошибок в судействе; 15 баллов - Допущены не существенные ошибки, в судействе, исправленные по требованию преподавателя; 10 баллов - Допущена существенная ошибка, исправленные по требованию преподавателя;</p>

№ п/п	Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины)	Перечень формируемых компетенций по ФГОС ВО	(ЗУОП: (З.1...З.п, У.1...У.п, ОП.1...ОП.п)	Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (Наименование оценочного средства)	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (по 100- балльной шкале)
					5 баллов - Допущена существенная ошибка. (20)
11		ОК 08	З.Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	тест	20 баллов – 85- 100% правильных ответов 15 баллов – 69- 84% правильных ответов 10 баллов – 51- 68% правильных ответов 5 баллов – 25- 50% правильных ответов (20)
				<b>Итого</b>	<b>100</b>
12	6. Общая физическая подготовка	ОК 08	У.Использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	задание 10	Юноши 20 баллов - 27 сек.; 15 баллов - 28 сек; 10 баллов - 30 сек; 5 баллов - 35 сек Девушки 20 баллов - 29.5 сек.; 15 баллов - 30.6 сек; 10 баллов - 32.0 сек; 5 баллов - 40 сек. Освобожденные от практических занятий 40 баллов - Материал изложен в определенной логической последовательнос- ти. Тема реферата раскрыта полностью; 25 баллов - Тема реферата раскрыта, при этом допущены не существенные



№ п/п	Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины)	Перечень формируемых компетенций по ФГОС ВО	(ЗУОП: (З.1...З.п, У.1...У.п, ОП.1...ОП.п)	Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (Наименование оценочного средства)	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (по 100- балльной шкале)
					ошибки, исправленные по требованию преподавателя; 15 баллов - Тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка; 5 баллов - При защите реферата обнаружено понимание основного содержания учебного материала (20)
13		ОК 08	У.Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	задание 11	Юноши 20 баллов - 1500.; 15 баллов - 1450; 10 баллов - 1350; 5 баллов – 1100 Девушки 20 баллов - 1250.; 15 баллов - 1200; 10 баллов - 1100; 5 баллов - 900 (20)
14	7. Волейбол 2	ОК 08	У.Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	задание 12	20 баллов - 25 передач; 15 баллов - 20 передач; 10 баллов - 15 передач; 5 баллов - 10 передач. Освобожденные от практических занятий 20 баллов - Тема раскрыта полностью; 15 баллов - Тема раскрыта, но при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя;

№ п/п	Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины)	Перечень формируемых компетенций по ФГОС ВО	(ЗУОП: (З.1...З.п, У.1...У.п, ОП.1...ОП.п)	Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (Наименование оценочного средства)	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (по 100- балльной шкале)
					10 баллов - Тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка; 5 баллов - Тема раскрыта не полностью, нет понимания основного учебного материала содержания. (20)
15		ОК 08	У.Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	задание 13	20 баллов - 4 подачи; 15 баллов - 3 подачи; 10 баллов - 2 подачи; 5 баллов - 1 подача. Освобожденные от практических занятий 20 баллов - Нет ошибок в судействе; 15 баллов - Допущены не существенные ошибки, в судействе, исправленные по требованию преподавателя; 10 баллов - Допущена существенная ошибка, исправленные по требованию преподавателя; 5 баллов - Допущена существенная ошибка. (20)
16		ОК 08	З.Основы здорового образа жизни	тест	20 баллов – 85-100% правильных ответов

№ п/п	Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины)	Перечень формируемых компетенций по ФГОС ВО	(ЗУОП: (З.1...З.п, У.1...У.п, ОП.1...ОП.п)	Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (Наименование оценочного средства)	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (по 100- балльной шкале)
					15 баллов – 69-84% правильных ответов 10 баллов – 51-68% правильных ответов 5 баллов – 25-50% правильных ответов (20)
				<b>Итого</b>	<b>100</b>
17	8. Баскетбол 2	ОК 08	У.Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	задание 14	20 баллов - 8 попаданий; 15 баллов - 6 попаданий; 10 баллов - 4 попадания; 5 баллов - 2 попадания. Освобожденные от практических занятий 20 баллов - Тема раскрыта полностью; 15 баллов - Тема раскрыта, но при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя; 10 баллов - Тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка; 5 баллов - Тема раскрыта не полностью, нет понимания основного учебного материала содержания. (20)
18		ОК 08	У.Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	задание 15	20 баллов - 140 раз; 15 баллов - 120 раз; 10 баллов - 100 раз;

№ п/п	Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины)	Перечень формируемых компетенций по ФГОС ВО	(ЗУОП: (З.1...З.п, У.1...У.п, ОП.1...ОП.п)	Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (Наименование оценочного средства)	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (по 100- балльной шкале)
					5 баллов - 80 раз. Освобожденные от практических занятий 20 баллов - Нет ошибок в судействе; 15 баллов - Допущены не существенные ошибки, в судействе, исправленные по требованию преподавателя; 10 баллов - Допущена существенная ошибка, исправленные по требованию преподавателя; 5 баллов - Допущена существенная ошибка. (20)
19	9. Настольный теннис 2	ОК 08	У.Использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	задание 16	20 баллов - 8 раз; 15 баллов - 6 раз; 10 баллов - 4 раза; 5 баллов - 2 раза. Освобожденные от практических занятий 20 баллов - Тема раскрыта полностью; 15 баллов - Тема раскрыта, но при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя; 10 баллов - Тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка;

№ п/п	Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины)	Перечень формируемых компетенций по ФГОС ВО	(ЗУОП: (З.1...З.п, У.1...У.п, ОП.1...ОП.п)	Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (Наименование оценочного средства)	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (по 100- балльной шкале)
					5 баллов - Тема раскрыта не полностью, нет понимания основного учебного материала содержания. (20)
20		ОК 08	У.Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	задание 17	20 баллов - 90 сек.; 15 баллов - 80 сек; 10 баллов - 60 сек; 5 баллов - 40 сек. Освобожденные от практических занятий 20 баллов - Нет ошибок в судействе; 15 баллов - Допущены не существенные ошибки, в судействе, исправленные по требованию преподавателя; 6 баллов - Допущена существенная ошибка, исправленные по требованию преподавателя; 5 баллов - Допущена существенная ошибка. (20)
21		ОК 08	З.Средства профилактики перенапряжения	тест	20 баллов – 85-100% правильных ответов 15 баллов – 69-84% правильных ответов 10 баллов – 51-68% правильных ответов

<b>№ п/п</b>	<b>Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины)</b>	<b>Перечень формируемых компетенций по ФГОС ВО</b>	<b>(ЗУОП: З.1...З.п, У.1...У.п, ОП.1...ОП.п)</b>	<b>Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (Наименование оценочного средства)</b>	<b>Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (по 100- балльной шкале)</b>
					5 баллов – 25- 50% правильных ответов (20)
				<b>Итого</b>	<b>100</b>

## 6.2. Промежуточный контроль (зачет, экзамен)

**Рабочим учебным планом предусмотрен Зачет в семестре 11.**

### ОБРАЗЕЦ БИЛЕТА

Министерство науки и высшего образования  
Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение  
высшего образования  
**«БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «БГУ»)**

Направление - 40.02.04 Юриспруденция  
Профиль - Юриспруденция  
Цикловая комиссия  
общеобразовательных дисциплин  
Дисциплина - Физическая культура 2

### БИЛЕТ № 1

1. Тест (20 баллов).
2. 1-4 (20 баллов).

Составитель \_\_\_\_\_ С.В. Афонина

Председатель цикловой комиссии \_\_\_\_\_

**Рабочим учебным планом предусмотрен Зачет в семестре 12.**

### ОБРАЗЕЦ БИЛЕТА

Министерство науки и высшего образования  
Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение  
высшего образования  
**«БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «БГУ»)**

Направление - 40.02.04 Юриспруденция  
Профиль - Юриспруденция  
Цикловая комиссия  
общеобразовательных дисциплин  
Дисциплина - Физическая культура 2

### БИЛЕТ № 1

1. Тест (20 баллов).
2. 1-4 (80 баллов).

Составитель \_\_\_\_\_ С.В. Афонина

Председатель цикловой комиссии \_\_\_\_\_

**Рабочим учебным планом предусмотрен Зачет в семестре 21.**

#### ОБРАЗЕЦ БИЛЕТА

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования <b>«БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» (ФГБОУ ВО «БГУ»)</b>	Направление - 40.02.04 Юриспруденция Профиль - Юриспруденция Цикловая комиссия общеобразовательных дисциплин Дисциплина - Физическая культура 2
---	---

#### БИЛЕТ № 1

1. Тест (20 баллов).
2. 1-4 (80 баллов).

Составитель \_\_\_\_\_ С.В. Афонина

Председатель цикловой комиссии \_\_\_\_\_

**Рабочим учебным планом предусмотрен Зачет в семестре 22.**

#### ОБРАЗЕЦ БИЛЕТА

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования <b>«БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» (ФГБОУ ВО «БГУ»)</b>	Направление - 40.02.04 Юриспруденция Профиль - Юриспруденция Цикловая комиссия общеобразовательных дисциплин Дисциплина - Физическая культура 2
---	---

#### БИЛЕТ № 1

1. Тест (20 баллов).
2. 1-4 (80 баллов).

Составитель \_\_\_\_\_ С.В. Афонина

Председатель цикловой комиссии \_\_\_\_\_

## **7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

### **а) основная литература:**

1. Веденина, О. А. Самостоятельные занятия физической культурой : учебное пособие для СПО / О. А. Веденина. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2025. — 97 с. — ISBN 978-5-4488-2390-9, 978-5-4497-4081-6. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/147933>
2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богашенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560907>
3. Сидоров, Д. Г. Реализация рабочей программы по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт». Особенности проведения практических занятий в общеобразовательном пространстве : учебно-методическое пособие / Д. Г. Сидоров. — Нижний Новгород : Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2023. — 187 с. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/131168>

### **б) дополнительная литература:**

1. Будейкина, Е. М. «Круговая тренировка» на занятиях по физической культуре для студентов СПО : учебно-методическое пособие для проведения учебных занятий со студентами СПО / Е. М. Будейкина. — Брянск : Брянский государственный аграрный университет, 2018. — 26 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/107904>
2. Виноградов, П. А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П. А. Виноградов, А. В. Царик, Ю. В. Окуньков. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. — ISBN 978-5-906839-79-4. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/63650>

## **8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля), включая профессиональные базы данных и информационно-справочные системы**

Для освоения дисциплины обучающемуся необходимы следующие ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

- Сайт Байкальского государственного университета, адрес доступа: <http://bgu.ru/>, доступ круглосуточный неограниченный из любой точки Интернет
- Электронная библиотечная система «Юрайт» [biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru/), адрес доступа: <http://www.biblio-online.ru/>. У тех изданий, на которые подписано учебное заведение, доступен полный текст с возможностью цитирования и создания закладок.

## **9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

Изучать дисциплину рекомендуется в соответствии с той последовательностью, которая обозначена в ее содержании. Для успешного освоения курса обучающиеся должны иметь первоначальные знания в области \_\_\_\_\_.

На лекциях преподаватель озвучивает тему, знакомит с перечнем литературы по теме, обосновывает место и роль этой темы в данной дисциплине, раскрывает ее



практическое значение. В ходе лекций студенту необходимо вести конспект, фиксируя основные понятия и проблемные вопросы.

Практические (семинарские) занятия по своему содержанию связаны с тематикой лекционных занятий. Начинать подготовку к занятию целесообразно с конспекта лекций. Задание на практическое (семинарское) занятие сообщается обучающимся до его проведения. На семинаре преподаватель организует обсуждение этой темы, выступая в качестве организатора, консультанта и эксперта учебно-познавательной деятельности обучающегося.

Изучение дисциплины (модуля) включает самостоятельную работу обучающегося.

Основными видами самостоятельной работы студентов с участием преподавателей являются:

- текущие консультации;
- коллоквиум как форма контроля освоения теоретического содержания дисциплин: (в часы консультаций, предусмотренные учебным планом);
- прием и разбор домашних заданий (в часы практических занятий);
- прием и защита лабораторных работ (во время проведения занятий);
- выполнение курсовых работ в рамках дисциплин (руководство, консультирование и защита курсовых работ в часы, предусмотренные учебным планом) и др.

Основными видами самостоятельной работы студентов без участия преподавателей являются:

- формирование и усвоение содержания конспекта лекций на базе рекомендованной лектором учебной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.);
- самостоятельное изучение отдельных тем или вопросов по учебникам или учебным пособиям;
- написание рефератов, докладов;
- подготовка к семинарам и лабораторным работам;
- выполнение домашних заданий в виде решения отдельных задач, проведения типовых расчетов, расчетно-компьютерных и индивидуальных работ по отдельным разделам содержания дисциплин и др.

#### **10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения**

В учебном процессе используется следующее программное обеспечение:

– MS Office,

#### **11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю):**

В учебном процессе используется следующее оборудование:

– Спортивный комплекс