

ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫЙ КОЛЛЕДЖ»



УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧПОУ

«СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫЙ

КОЛЛЕДЖ»

Н.В. Колпакова

2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**СПЕЦИАЛЬНОСТЬ: 40.02.04 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ**

**КВАЛИФИКАЦИЯ: ЮРИСТ**

Покров, 2025 г

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС среднего профессионального образования по специальности 40.02.04 Юриспруденция, утвержденного приказом Минпросвещения России от 27.10.2023 N 798 (Зарегистрировано в Минюсте России 01.12.2023 N 76207)

СОСТАВИТЕЛЬ:

Преподаватель Бойченко Н.А.

СОГЛАСОВАНО:

На заседании Педагогического совета Протокол № 1 от «28» апреля 2025 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

## **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.04 Юриспруденция.

### **1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие умения и знания:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- У1 организовать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности

- У2 использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- З1 психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;

- З2 основы проектной деятельности;

- З3 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- З4 основы здорового образа жизни;

- З5 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;

- З6 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

В ходе изучения дисциплины ставится задача формирования следующих компетенций:

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;;

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины)</b>	<b>122</b>
<b>Учебная нагрузка обучающихся с преподавателем</b>	<b>122</b>
в том числе:	
теоретические занятия	6
практические занятия	116
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета</b>	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Результаты освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b>			
<b>Тема 1.1. Здоровый образ жизни</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб.</p> <p>Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.</p> <p>Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры</p>	2	У2,33,34,35, ОК.08
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы</b>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения</p>	2	У2,33,34,35,36 ОК.08
<b>Тема 2.2. Совершенствование</b>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Практическое занятие № 2. Совершенствование техники длительного бега</p>	2	У2,33,34,35,36 ОК.08

<b>техники длительного бега</b>	во время кросса до 15-20 минут		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование техники длительного бега	2	
<b>Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега</b>	<b>Практические занятия</b> Практическое занятие № 3. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	2	У2,33,34,35,36 ОК.08
<b>Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег</b>	<b>Практические занятия</b> Практическое занятие № 4. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	4	У1,У231,,33,34,35,36 ОК.01ОК.08
<b>Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках</b>	<b>Практические занятия</b> Практическое занятие № 5. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	4	У2,33,34,35,36 ОК.08
<b>Раздел 3. Волейбол</b>			
<b>Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	<b>Практические занятия</b> Практическое занятие № 6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2	У2,33,34,35,36 ОК.08
<b>Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП</b>	<b>Практические занятия</b> Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2	У1,У231,,33,34,35,36 ОК.01ОК.08
<b>Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП</b>	<b>Практические занятия</b> Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	У1,У231,,33,34,35,36 ОК.01ОК.08
<b>Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП</b>	<b>Практические занятия</b> Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	У1,У231,,33,34,35,36 ОК.04ОК.08

<b>Тема 3.5.</b> <b>Тактика игры в защите и нападении</b>	<b>Практические занятия</b> Практическое занятие № 10. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	2	У1,У231,,33,34,35,36 ОК.04ОК.08
<b>Тема 3.6.</b> <b>Основы методики судейства</b>	<b>Практические занятия</b> Практическое занятие № 11. Отработка навыков судейства в волейболе	2	У1,У231,33,34,35,36 ОК.04ОК.08
<b>Тема 3.7.</b> <b>Контроль выполнения тестов по волейболу</b>	<b>Практические занятия</b> Практическое занятие № 12. Выполнение передачи мяча в парах	2	У1,У231,,33,34,35,36 ОК.04ОК.08
	<b>Зачет</b>	2	
	Практическое занятие № 13. Игра по упрощённым правилам волейбола	4	
	Практическое занятие № 14. Игра по правилам	6	
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>			
<b>Тема 4.1.</b> <b>Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП</b>	<b>Практические занятия</b> Практическое занятие № 15. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	2	У1,У231,,33,34,35,36 ОК.04ОК.08
<b>Тема 4.2.</b> <b>Передачи мяча. ОФП</b>	<b>Практические занятия</b> Практическое занятие № 16. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	2	У1,У231,,33,34,35,36 ОК.04ОК.08
<b>Тема 4.3.</b> <b>Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП</b>	<b>Практические занятия</b> Практическое занятие № 17. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	У1,У231,,33,34,35,36 ОК.04ОК.08
<b>Тема 4.4.</b> <b>Техника штрафных бросков. ОФП</b>	<b>Практические занятия</b> Практическое занятие № 18. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	2	У1,У231,,33,34,35,36 ОК.04ОК.08
	<b>Самостоятельная работа обучающийся</b> Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	4	



<b>Тема 4.5.</b> <b>Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам</b>	<b>Практические занятия</b> Практическое занятие № 19. Игра по упрощенным правилам баскетбола	6	У1,У231,,33,34,35,36 ОК.04ОК.08
	Практическое занятие № 20. Игра по правилам	6	
<b>Тема 4.6.</b> <b>Практика судейства в баскетболе</b>	<b>Практические занятия</b> Практическое занятие 21. Практика в судействе соревнований по баскетболу	2	У1,У231,,33,34,35,36 ОК.04ОК.08
	Практическое занятие 22. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2	
	<b>Зачет</b>	2	
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>			
<b>Тема 5.1.</b> <b>Строевые приемы</b>	<b>Практические занятия</b> Практическое занятие № 23. Отработка строевых приёмов	2	У1,У2,31,,33,34,35,36 ОК.04ОК.08
<b>Тема 5.2.</b> <b>Техника акробатических упражнений</b>	<b>Практические занятия</b> Практическое занятие № 24. Отработка техники акробатических упражнений	2	У2,33,34,35,36 ОК.08
<b>Тема 5.3.</b> <b>Упражнения на брусках (юноши). Гиревой спорт</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП		У2,33,34,35,36 ОК.08
	<b>Практические занятия</b> Практическое занятие № 25. Разучивание и выполнение упражнений с гириями	2	
<b>Тема 5.4.</b> <b>Упражнения на бревне (девушки). ППФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок		У2,33,34,35,36 ОК.08
	<b>Практические занятия</b> Практическое занятие № 26. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	2	

<b>Тема 5.5.</b> <b>Составление комплек- са ОРУ и проведение их обучающимися</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, подготовка с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ		У2,32,33,34,35,36 ОК.08
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Практическое занятие № 27. Выполнение комплекса ОРУ	2	
	Практическое занятие № 28. Контроль комбинации по акробатике	2	
	Практическое занятие № 29. Контроль комбинации на бревне, брусьях	2	
	Практическое занятие № 30. Контроль выполнения упражнений по ритмиче- ской гимнастике, гиревому спорту. ППФП	6	
	<b>Зачет</b>	2	
<b>Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика</b>			У1,У2,31,,33,34,35,36 ОК.01ОК.08
<b>Тема.6.1.</b> <b>Игровая стойка, ос- новные удары в бад- минтоне</b>	<b>Практические занятия</b> Практическое занятие № 31. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений ат- летической и дыхательной гимнастики	2	У1,У2,31,,33,34,35,36 ОК.04ОК.08
<b>Тема 6.2.</b> <b>Подачи</b>	<b>Практические занятия</b> Практическое занятие № 32. Отработка подач	2	
<b>Тема 6.3.</b> <b>Нападающий удар</b>	<b>Практические занятия</b> Практическое занятие № 33. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	2	
<b>Тема 6.4.</b> <b>Судейство соревнова- ний по бадминтону</b>	<b>Практические занятия</b> Практическое занятие № 34. Игра по упрощённым правилам. Судейство со- ревнований по бадминтону	4	У1,У2,31,,33,34,35,36 ОК.04ОК.08
	Практическое занятие № 35. Контроль техники подач, ударов справа, слева	2	
	Практическое занятие № 36. Контроль техники игры: одиночные, парные иг- ры	6	
<b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>			
<b>Тема.7.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		У1,У2,31,32,33,34,35,36

<b>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП Разработка дневника самоконтроля.		ОК.04ОК.08
	<b>Практические занятия</b> Практическое занятие № 37. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	4	
	Практическое занятие № 38. Формирование профессионально значимых физических качеств	2	
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>		2	
<b>Всего</b>		<b>122</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Спортивный зал, спортивная площадка, оснащенные оборудованием для проведения учебно-тренировочных занятий по волейболу, баскетболу, стадион.

#### **Оборудование и технологическое оснащение рабочих мест.**

- Спортивный инвентарь:
  - шведские стенки;
  - перекладины;
  - гимнастические скамейки;
  - гимнастические маты;
  - скакалки;
  - мячи по всем видам спортивных игр;
  - гранаты для метания; рулетка (10 м);
  - штанги;
  - гантели;
  - гири.

#### **Технические средства обучения:**

- Музыкальный центр;
- Ноутбук;
- Секундомеры.
  
- **Наглядные средства обучения:**
  - Стенды по физическому воспитанию и спортивной жизни;
  - информационная доска;

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022
2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024.

##### **Дополнительные источники:**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2024.
2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><u>Знать:</u>  роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  основы здорового образа жизни;  условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;  правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  ведёт здоровый образ жизни;  понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;  проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос.  Тестирование.  Результаты выполнения контрольных нормативов</p>
<p><u>Уметь:</u>  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;  выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;  выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>Выполнение комплекса упражнений.  Выполнение контрольных нормативов с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма</p>