

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Малый Сергей Николаевич
Должность: Директор
Дата подписания: 10.10.2025 13:54:47
Уникальный программный ключ:
03482327d605da34b7c6b81d14adbd403345a249

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки специалистов среднего звена

специальность: 40.02.04 Юриспруденция

Москва, 2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования 40.02.04 Юриспруденция, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 27.10.2023 г. № 798, и примерной программой учебной дисциплины.

Организация-разработчик: АНО ПО «Колледж экономических международных связей»

Методист:

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:
Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих и профессиональных компетенций ОК 04; ОК 07; ОК 08, а также результатов целевых ориентиров (ЦО). (ЦО 1.3; ЦО 1.5; ЦО 1.6; ЦО 2.1; ЦО 5.1; ЦО 5.2; ЦО 5.3; ЦО 5.4; ЦО 5.5; ЦО 5.6; ЦО 5.7; ЦО 6.1; ЦО 6.2; ЦО 7.2).

1.1.1. Перечень общих компетенций

<i>Код</i>	<i>Наименование общих компетенций</i>
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.1.2. Перечень профессиональных компетенций

<i>Код</i>	<i>Наименование видов деятельности и профессиональных компетенций</i>
ВД 1	Правоприменительная деятельность
ПК 1.1	Осуществлять профессиональное толкование норм права

1.1.3. Перечень целевых ориентиров, элементы которых формируются в рамках дисциплины:

<i>Код</i>	<i>Наименование целевого ориентира</i>
ЦО 1	Гражданское воспитание
ЦО 1.3	Проявляющий гражданско-патриотическую позицию, готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду.
ЦО 1.5	Осознанно и деятельно выражающий неприятие любой дискриминации по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности.
ЦО 1.6	Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольческом движении, предпринимательской деятельности, экологических, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах
ЦО 2	Патриотическое воспитание
ЦО 2.1	Осознающий свою национальную, этническую принадлежность, демонстрирующий приверженность к родной культуре, любовь к своему народу.
ЦО 5	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

ЦО 5.1	Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.
ЦО 5.2	Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде.
ЦО 5.3	Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.
ЦО 5.4	Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.
ЦО 5.5	Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей.
ЦО 5.6	Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ЦО 5.7	Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
ЦО 6	Профессионально-трудовое воспитание
ЦО 6.1	Понимающий профессиональные идеалы и ценности, уважающий труд, результаты труда, трудовые достижения российского народа, трудовые и профессиональные достижения своих земляков, их вклад в развитие своего поселения, края, страны.
ЦО 6.2	Участвующий в социально значимой трудовой и профессиональной деятельности разного вида в семье, образовательной организации, на базах производственной практики, в своей местности.
ЦО 7	Экологическое воспитание
ЦО 7.2	Выражающий деятельное неприятие действий, приносящих вред природе, содействующий сохранению и защите окружающей среды.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь и знать:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 07 ОК 08 ПК 1.1	<u>Уметь:</u> организовывать работу коллектива и команды, взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	<u>Знать:</u> психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и

	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; мобилизовать собственные ресурсы граждан и ресурсы их социального окружения для преодоления обстоятельств, ухудшающих или способных ухудшить условия жизнедеятельности граждан	зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; психологические и социально-педагогические основы социальной работы; особенности взаимодействия и коммуникаций с различными группами граждан
--	--	---

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Объем образовательной программы	90
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	90
в том числе:	
теоретическая часть	6
в форме практической подготовки:	90
практические занятия	84
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	не предусмотрено
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак. ч / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч	Формат проведения занятия (очный, онлайн (дистанционное занятие с преподавателем/самостоятельное изучение)	Коды компетенций и ЦО, формированию которых способствует элемент программы, в том числе ЦМ
1	2	3		4
4 семестр				
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		6/6		
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала	4/4		ОК 04; ОК 07; ОК 08; ЦО 1.3; ЦО 1.5; ЦО 1.6; ЦО 2.1; ЦО 5.1-ЦО 5.7; ЦО 6.1; ЦО 6.2; ЦО 7.2
	Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»	4	очный	
	В том числе практических и лабораторных занятий	0		
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)			
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала	2/2		ОК 04; ОК 07; ОК 08; ЦО 1.3; ЦО 1.5; ЦО 1.6; ЦО 2.1; ЦО 5.1-ЦО 5.7; ЦО 6.1; ЦО 6.2; ЦО 7.2
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля	2	очный	
	В том числе практических и лабораторных занятий	0		
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)			
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности		33/33		

Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	10/10		ОК 04; ОК 07; ОК 08; ЦО 1.3; ЦО 1.5; ЦО 1.6; ЦО 2.1; ЦО 5.1-ЦО 5.7; ЦО 6.1; ЦО 6.2; ЦО 7.2
	В том числе практических и лабораторных занятий	10		
	Практическое занятие № 1. Техника безопасности по лёгкой атлетике. Обучение технике низкого, высокого старта. Обучение прыжку в длину с места, с разбега, тройному прыжку	4	очный	
	Практическое занятие № 2. Обучение технике бега на короткие дистанции. Развитие быстроты. Разучивание специальных упражнений легкоатлетов	2	очный	
	Практическое занятие № 3. Обучение технике стартового разгона и финиширования. Бег 30, 60, 100 метров	2	очный	
	Практическое занятие № 4. Скоростно-силовая подготовка. Длительный бег. Развитие выносливости. Кроссовый бег 1000 метров	2	очный	
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)			
Тема 2.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	12/12		ОК 04; ОК 07; ОК 08; ЦО 1.3; ЦО 1.5; ЦО 1.6; ЦО 2.1; ЦО 5.1-ЦО 5.7; ЦО 6.1; ЦО 6.2; ЦО 7.2
	В том числе практических и лабораторных занятий	12		
	Практическое занятие № 5. Выполнение комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда	2	очный	
	Практическое занятие № 6. Выполнение комплекса упражнений (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, физкультурного отдыха)	4	очный	
	Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков	2	очный	
	Практическое занятие № 8. Выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО и сдача нормативов комплекса ГТО в зависимости от возрастных требований и ступени	4	очный	
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)			
Тема 2.3. Гимнастика	Содержание учебного материала	10/10		ОК 04; ОК 07; ОК 08; ЦО 1.3; ЦО 1.5; ЦО 1.6; ЦО 2.1; ЦО 5.1-ЦО 5.7; ЦО 6.1; ЦО 6.2; ЦО 7.2
	В том числе практических и лабораторных занятий	10		
	Практическое занятие № 9. Техника безопасности на занятии по гимнастике	1	очный	
	Практическое занятие № 10. Общеразвивающие упражнения	1	очный	
	Практическое занятие № 11. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	2	очный	
	Практическое занятие № 12. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики	1	очный	

	Практическое занятие № 13. Упражнения для коррекции зрения	1	очный	
	Практическое занятие № 14. Упражнения для коррекции нарушений осанки	1	очный	
	Практическое занятие № 15. Выполнение комплекса, состоящего из гимнастических элементов	1	очный	
	Практическое занятие № 16. Упражнения с обручем, мячом и скакалкой	2	очный	
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)			
Тема 2.4. Волейбол	Содержание учебного материала	10/10		ОК 04; ОК 07; ОК 08; ЦО 1.3; ЦО 1.5; ЦО 1.6; ЦО 2.1; ЦО 5.1- ЦО 5.7; ЦО 6.1; ЦО 6.2; ЦО 7.2
	В том числе практических и лабораторных занятий	10		
	Практическое занятие № 17. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Обучение верхней, нижней передаче. Обучение техническим и тактическим действиям	4	очный	
	Практическое занятие № 18. Обучение стойке волейболиста, верхней подаче. Обучение нападающему удару	2	очный	
	Практическое занятие № 19. Обучение блокированию. Двусторонняя игра	2	очный	
	Практическое занятие № 20. Скоростно -силовая подготовка. Прыжковые упражнения. Подвижные игры с элементами волейбола	2	очный	
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)			
Тема 2.5. Баскетбол	Содержание учебного материала	10/10		ОК 04; ОК 07; ОК 08; ЦО 1.3; ЦО 1.5; ЦО 1.6; ЦО 2.1; ЦО 5.1- ЦО 5.7; ЦО 6.1; ЦО 6.2; ЦО 7.2
	В том числе практических и лабораторных занятий	10		
	Практическое занятие № 21. Техника безопасности на занятии по баскетболу. Правила игры. Обучение передвижениям в нападении и защите, техника ведения мяча	2	очный	
	Практическое занятие № 22. Обучение технике броска мяча в корзину	1	очный	
	Практическое занятие № 23. Прием техники защиты — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание	1	очный	
	Практическое занятие № 24. Совершенствование тактических и технических действий в игре	1	очный	
	Практическое занятие № 25. Обучение тактике нападения, тактике защиты	1	очный	
	Практическое занятие № 26. Игра по правилам	1	очный	
	Практическое занятие № 27. Эстафеты с баскетбольными мячами	1	очный	
	Практическое занятие № 28. Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска мяча	2	очный	
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)			

Тема 2.6. Настольный теннис	Содержание учебного материала	10/10		ОК 04; ОК 07; ОК 08; ЦО 1.3; ЦО 1.5; ЦО 1.6; ЦО 2.1; ЦО 5.1- ЦО 5.7; ЦО 6.1; ЦО 6.2; ЦО 7.2
	В том числе практических и лабораторных занятий	10		
	Практическое занятие № 29. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	10	очный	
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)			
Тема 2.7. Плавание	Содержание учебного материала	10/10		ОК 04; ОК 07; ОК 08; ЦО 1.3; ЦО 1.5; ЦО 1.6; ЦО 2.1; ЦО 5.1- ЦО 5.7; ЦО 6.1; ЦО 6.2; ЦО 7.2
	В том числе практических и лабораторных занятий	10		
	Практическое занятие № 30. Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания: кроль на груди и спине, брасс, прикладные виды	10	очный	
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)			
Тема 2.8. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	12/12		ОК 04; ОК 07; ОК 08; ЦО 1.3; ЦО 1.5; ЦО 1.6; ЦО 2.1; ЦО 5.1- ЦО 5.7; ЦО 6.1; ЦО 6.2; ЦО 7.2
	В том числе практических и лабораторных занятий	10		
	Практическое занятие № 31. Техника безопасности в тренажерном зале. Ознакомление с тренажерами	6	очный	
	Практическое занятие № 32. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины	6	очный	
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)			
Промежуточная аттестация в форме Дифференцированного зачета				
Объем образовательной программы		90/90		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал оснащенный:

- оборудованными раздевалками;
- спортивным оборудованием:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно.); маты гимнастические; канат для перетягивания; беговая дорожка; скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные); гири 16, 24, 32 кг; секундомеры; весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные; оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля: ракетки для бадминтона, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт–Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры;

- техническими средствами обучения:

компьютер с лицензионным программным обеспечением;

многофункциональный принтер;

музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации предусматривает печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные источники

3.2.1.1. Основные печатные издания

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, 2024. — 424 с.

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. — 609 с.

3.2.1.2. Основные электронные издания

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, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст:

электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536838>

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. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

3.2.2 Электронные ресурсы

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс]: Режим доступа: <https://www.gto.ru>, (дата обращения: 08.07.2024);

2. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]: Режим доступа: <https://minsport.gov.ru>, (дата обращения: 08.07.2024).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<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 профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	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 профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов
<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 профессии; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	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 профессии; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм	Выполнение комплекса упражнений. Выполнение контрольных нормативов с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма