

Приложение 2
к ОПОП СПО – ППССЗ
по специальности 40.02.04 Юриспруденция

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

СОДЕРЖАНИЕ

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП СПО - ППССЗ

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	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	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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	122
1. Обязательная во взаимодействии с преподавателем ¹	114
урок	8
семинар	
лекция	
практическое занятие	106
курсовая работа	
консультация	
2. Самостоятельная работа	
3. Промежуточная аттестация ²	8

¹В том числе в форме практической подготовки – 8 часов

² Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов / в том числе в форме практической подготовки	Коды ПК, ОК формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		2	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	Урок 1. 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». Цели и задачи физической культуры. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля	2	
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Спортивно-оздоровительная деятельность		36	
Тема 2.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	12	ОК 04, ОК 08
	ПЗ № 1. Биомеханические основы техники бега. Техники низкого старта и стартового ускорения. Финиширование	2	
	ПЗ № 2. Техника бега на короткие дистанции	2	
	ПЗ № 3. Техника спортивной ходьбы	2	
	ПЗ № 4. Техника длительного бега во время кросса до 15-20 минут	2	
	ПЗ № 5. Техника эстафетного бега 4x100	2	
	ПЗ № 6. Техника челночного бега	2	
Тема 2.2. Гимнастика	Содержание учебного материала	10	
	ПЗ № 7. Строевые приемы	2	

	ПЗ № 8. Техника акробатических упражнений	2	
	ПЗ № 9. Техника общеразвивающих упражнений	2	
	ПЗ № 10. Выполнение комплекса ОРУ (без предметов)	2	
	ПЗ № 11. Выполнение комплекса ОРУ (с предметами)	2	
Тема 2.3. Спортивные игры (волейбол)	Содержание учебного материала	14	
	ПЗ № 12. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2	
	ПЗ № 13. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками	2	
	ПЗ № 14. Нижняя прямая и боковая подача	2	
	ПЗ № 15. Верхняя прямая подача	2	
	ПЗ № 16. Выполнение приемов передачи мяча в парах	2	
	ПЗ № 17. Отработка тактики игры в защите и нападении	2	
	ПЗ № 18. Игра по упрощенным правилам волейбола	2	
Промежуточная аттестация (зачет)		2	
Раздел 3. Физическая культура и формирование ЗОЖ		2	
Тема 3.1. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	Урок 2. 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. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия	2	
Раздел 4. Практические основы формирования физической культуры личности. Спортивно-оздоровительная деятельность		38	
Тема 4.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	12	ОК 04, ОК 08
	ПЗ № 19. Попеременный двухшажный ход	2	
	ПЗ № 20. Подъёмы и спуски в основной стойке	2	
	ПЗ № 21. Одновременный бесшажный и одношажный ходы	2	
	ПЗ № 22. Повороты переступанием	2	
	ПЗ № 23. Переход с хода на ход	2	
	ПЗ № 24. Совершенствование техники лыжных ходов	2	
Тема 4.2.	Содержание учебного материала	6	

Гимнастика	ПЗ № 25. Строевые упражнения	2	
	ПЗ № 26. Общеразвивающие упражнения	2	
	ПЗ № 27. Акробатические упражнения	2	
Тема 4.3. Спортивные игры (баскетбол)	Содержание учебного материала	12	
	ПЗ № 28. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты	2	
	ПЗ № 29. Техника передачи мяча	2	
	ПЗ № 30. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места	2	
	ПЗ № 31. Ведение мяча и броски мяча в корзину в движении, прыжком	2	
	ПЗ № 32. Техника штрафных бросков	2	
	ПЗ № 33. Игра по упрощенным правилам баскетбола	2	
Тема 4.4. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	8	
	ПЗ № 34. Техника прыжка в длину с места	2	
	ПЗ № 35. Техника прыжка с разбега способом «согнув ноги»	2	
	ПЗ № 36. Техника бега на короткие дистанции	2	
	ПЗ № 37. Техника длительного бега во время кросса до 15-20 минут	2	
Промежуточная аттестация (зачет)		2	
Раздел 5. Физическая культура и формирование ЗОЖ		2	
Тема 5.1. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	Урок 3. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе.	2	
	Средства физической культуры в регуляции работоспособности		
Раздел 6. Практические основы формирования физической культуры личности. Спортивно-оздоровительная деятельность		18	
Тема 6.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	ПЗ № 38. Техника прыжка в длину с места. Техника прыжка с разбега способом «согнув ноги»	2	
	ПЗ № 39. Техника эстафетного бега 4x100, челночного бега	2	
Тема 6.2. Спортивные игры (бадминтон)	Содержание учебного материала	8	
	ПЗ № 40. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	2	
	ПЗ № 41. Техника подачи	2	
	ПЗ № 42. Техника атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	2	
	ПЗ № 43. Игра по упрощённым правилам бадминтон	2	
Тема 6.3.	Содержание учебного материала	6	

Гимнастика	ПЗ № 44. Строевые упражнения	2	
	ПЗ № 45. Общеразвивающие упражнения	2	
	ПЗ № 46. Акробатические упражнения	2	
Промежуточная аттестация (зачет)		2	
Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		2	
Тема 7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	Урок 4. 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. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда. 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.	2 / 2	
Раздел 8. Практические основы формирования физической культуры личности. Спортивно-оздоровительная деятельность		8	
Тема 8.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	8	ОК 04, ОК 08
	ПЗ № 47. Передвижение на лыжах скользящим шагом	2	
	ПЗ № 48. Одновременный бесшажный ход	2	
	ПЗ № 49. Подъёмы и спуски в основной стойке	2	
	ПЗ № 50. Совершенствование техники лыжных ходов	2	
Раздел 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		6	
Тема 9.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08
	ПЗ № 51. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда. Формирование профессионально значимых физических качеств.	2 / 2	
	ПЗ № 52. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	2 / 2	
	ПЗ № 53. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	2 / 2	

Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2	
Всего:	122 / 8	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

– (универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием

– оборудованные открытые спортивные площадки *(в рамках сетевого взаимодействия)*

Перечень оборудования и инвентаря:

Спортивные игры

Щит баскетбольный навесной, кольца баскетбольные, мяч баскетбольный № 6, мяч футбольный № 4 для тренировок, мяч футбольный № 5 для соревнований, мяч волейбольный, сетка волейбольная, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика

Комплект матов гимнастических №2, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

Секундомер

Гранаты для метания

Общефизическая подготовка

Перекладина навесная универсальная, комплект гантелей обрезиненных, эспандер универсальный, комплект медболов №3.

Лыжный спорт

Стеллаж для хранения лыж / комплекты лыж с ботинками и лыжными палками

Оборудование для проведения соревнований

Весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе:

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

Л.1 Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562057>

Л.2 Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — 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>

Л.3 Пельменев, В. К. История физической культуры : учебник для среднего профессионального образования / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 184 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13023-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565672>

3.2.2. Дополнительные источники

Л.4 Кузнецов, В. С., Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-406-12453-6. — URL: <https://book.ru/book/951558>. — Текст : электронный.

Л.5 Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — URL: <https://book.ru/book/951559>. — Текст : электронный.

Л.6 Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 111 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-20707-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/558618>

Л.7 Электронно-библиотечная система издательства «ЮРАЙТ» – URL: <https://urait.ru/>

Л.8 Электронно-библиотечная система издательства «КноРус» - URL: <https://book.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
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
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
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.	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	Экспертное наблюдение во время выполнения комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Оценка результатов выполнения комплекса упражнений. Промежуточная аттестация (зачет / дифференцированный зачет)