

**ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ИВАНОВСКИЙ ГУМАНИТАРНО-ТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
(ЧПОУ ИГТК)**

РАССМОТРЕНО

на заседании Педагогического совета
Протокол №10
от «08» июня 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧПОУ ИГТК
Приказ №435 от «08» июня 2026 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

среднего профессионального образования
по специальности
40.02.04 Юриспруденция

Квалификация подготовки специалиста среднего звена:
юрист

Форма обучения: заочная

Нормативный срок обучения:

3 года 7 месяцев на базе основного общего образования;

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.04 Юриспруденция.

Организация разработчик: ЧПОУ ИГТК

Разработчики:

Анохин Сергей Александрович, к.ю.н, доцент

Буранов Садритдин Насритдинович к.пед.н, доцент

Васильченко Андрей Александрович, к.ю.н, доцент

Семенова Вероника Георгиевна, д.ф.н, доцент

СОДЕРЖАНИЕ

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии компетенции:

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

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
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 специальности; средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	122
в т.ч. в форме практической подготовки	52
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	6
<i>Самостоятельная работа</i>	114
Промежуточная аттестация: зачет	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ		1/-	
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	1/-	ОК 04, ОК 08
	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. 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. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры	1	
Раздел 2. Легкая атлетика		22/-	
Тема 2.1. Совершенствование	Содержание учебного материала	4/-	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	4	

техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Биомеханические основы техники бега; техники стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование	4	ОК 04, ОК 08
Тема 2.2. Техники длительного бега	Содержание учебного материала	4/-	ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	4	
	Техники длительного бега до 15-20 минут	4	
Тема 2.3. Техники прыжков	Содержание учебного материала:	4/-	ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	4	
	Прыжки (маховые упражнения для рук и ног), ОФП	4	
Тема 2.4. Челночный бег	Содержание учебного материала	4/-	ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	4	
	Челночный бег	4	
Тема 2.5. Ведение спортивного дневника	Содержание учебного материала	6/-	ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	6	
	Спортивный дневник	6	
Раздел 3. История волейбола		20/-	
Тема 3.1. Распределение зон площадки	Содержание учебного материала	2/-	ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	2	
	Зоны волейбольной площадки	2	
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча	Содержание учебного материала	2/-	ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	2	
	Передача мяча	2	
Тема 3.3. Укрепление мышц	Содержание учебного материала	4/4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	4	
Тема 3.4. Подача мяча	Содержание учебного материала	2/-	ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	2	

	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	2/-	ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	2	
	Выполнение приёмов передачи мяча	2	
Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала	2/-	ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	2	
	Особенности судейства в волейболе	2	
Тема 3.7. Правила игры	Содержание учебного материала	6/-	ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	6	
	Правила передачи мяча	2	
	Упрощённые правила волейбола	2	
	Изучения правил игры	2	
Раздел 4. История баскетбола		24/-	
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала	4/-	ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	4	
	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног	4	
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	4/-	ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	4	
	Упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	4	
Тема 4.3. Техника бросков мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала	4/-	ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	4	
	Упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	4	
Тема 4.4. Техника штрафных	Содержание учебного материала	4/-	ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	4	

бросков. ОФП	Упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	4	
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала	4/-	ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	4	
	Упрощенные правила баскетбола	2	
	Игра по стандартным правилам	2	
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала	4/-	ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	4	
	Практика в судействе соревнований по баскетболу	2	
	Упражнения ведения мяча змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2	
Раздел 5. Гимнастика		16/-	
Тема 5.1. Теоретическая база строевых приемов	Содержание учебного материала	2/-	ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	2	
	Техники строевых приёмов	2	
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала	2/-	ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	2	
	Техники акробатических упражнений	2	
Тема 5.3. Теоретические основы упражнений на брусьях (юноши). Гиревой спорт	Содержание учебного материала	12/-	ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	12	
	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; страховка партнера, упражнения с гантелями, гириями. ППФП	6	
	Упражнения с гириями	6	
Тема 5.4. Теоретические основы упражнений на бревне	Содержание учебного материала	2/-	ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	2	
	Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок.		

(девушки). ППФП	Понятие связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	2	
Тема 5.5. Составление методических указаний комплекса ОРУ	Содержание учебного материала	8/-	ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	8	
	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, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ	2	
	Комбинации по акробатике	2	
	Комбинации на бревне, брусьях	2	
	Упражнения по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП	2	
Раздел 6. История бадминтона.		26/-	
Тема 6.1. Основные приемы в бадминтоне	Содержание учебного материала	4/-	ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	4	
	Практическое занятие № 31. Упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	4	
Тема 6.2. Механика подачи	Содержание учебного материала	6/-	ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	6	
	Различия приемов подачи	6	
Тема 6.3. Механика нападающего удара	Содержание учебного материала	6/-	ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	6	
	Различия атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	6	
Тема 6.4. Судейство по бадминтону	Содержание учебного материала	10/-	ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	10	
	Практическое занятие № 34. Судейство игры по упрощенным правилам	4	
	Практическое занятие № 35. Фиксация техники подач, ударов справа, слева	3	
	Практическое занятие № 36. Фиксация техники игры: одиночные, парные игры	3	

Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		3/2	
Тема.7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	3	ОК 04, ОК 08
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности юриста. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности юриста. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности юриста. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности юриста. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков в профессии юрист. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств в профессии юрист. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности юриста. Оценка эффективности ППФП в трудовой деятельности юриста.	1	
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 37. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для профессий 3 и 4 группы	1	
	Практическое занятие № 38. Формирование профессионально значимых физических качеств в работе юриста	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Промежуточная аттестация			
Всего		122	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение

Реализация программы учебной дисциплины производится с применением дистанционных технологий и требует наличия электронной образовательной среды; учебного кабинета.

Оборудование учебного кабинета:

- классная доска;
- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- учебно-практическое оборудование, необходимое для проведения предусмотренных программой практических занятий. В соответствии с п.4.4 ФГОС СПО допускается замена оборудования его виртуальными аналогами.

Технические средства обучения:

- компьютеры с выходом в сеть Internet;
- сайт «Личная студия» с возможностью работы с электронным образовательным ресурсом;
- электронные библиотечные ресурсы.

Учебно-методическое обеспечение дисциплины:

- методические указания по организации практических занятий;
- методические указания по самостоятельной работе.

Программное обеспечение:

Программное обеспечение, являющееся частью электронной информационно-образовательной среды и базирующееся на телекоммуникационных технологиях:

- компьютерные обучающие программы;
- тренинговые и тестирующие программы;
- интеллектуальные роботизированные системы оценки качества выполненных работ;
- справочно-правовая система «Консультант плюс», «Гарант»;
- электронно-библиотечная система (ЭБС) ЭБС «IPR SMART» <http://iprbookshop.ru/>;
- программа управления образовательным процессом в ЭИОС (Информационная технология. Программа управления образовательным процессом. КОМБАТ).

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основные источники

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 3-е изд. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 122 с. — ISBN 978-5-4488-1954-4, 978-5-4497-2851-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/138338.html>
2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>
3. Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт : учебник для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 427 с. — ISBN 978-5-4488-1631-4, 978-5-4497-2129-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/129198.html>

4. Корюкин, Д. А. Теория и практика физической культуры и спорта : учебное пособие / Д. А. Корюкин, Р. В. Сидоров, Е. В. Лялина. — Таганрог : Таганрогский институт управления и экономики, 2023. — 204 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/146887.html>

Интернет-ресурсы (базы данных, информационно-справочные и поисковые системы):

- <http://lib.sportedu.ru>
- <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk>
- <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot>
- <http://www.sportedu.ru>
- <http://www.infosport.ru>
- www.garant.ru - Справочная правовая система «Гарант»
- Электронно-библиотечная система (ЭБС) ЭБС «IPR SMART» <http://iprbookshop.ru/>

Нормативные правовые акты

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации [Текст]: Федеральный закон № 329-ФЗ (в ред. от 02.07.2021) // СЗ РФ. – 2007. – № 50. – Ст. 6242.

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 специальности; средства профилактики перенапряжения	Обучающийся формулирует собственные, правильные суждения о физической культуре в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, об основах здорового образа жизни; условиях профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья специальности; о средствах профилактики перенапряжения, понимает сущность материала, логично его излагает, используя в деятельности.	- тестирование; - выполнение практических заданий - выполнение заданий на дифференцированном зачете
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:		
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	При выполнении практических заданий движения или отдельные их элементы выполняются в соответствии с заданием, правильно, без	- тестирование; - выполнение практических заданий - выполнение заданий на дифференцированном

применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований; обучающийся понимает сущность движения, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях. обучающийся умеет самостоятельно организовывать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. Уровень физической подготовленности обучающегося соответствует должному уровню развития физических качеств.	зачете
---	---	---------------