

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Горшков Георгий Сергеевич
Должность: Директор
Дата подписания: 21.10.2025 18:24:28
Уникальный программный ключ:
04d55b8ea2476cfa27c6795d5e9981c9c522fdc

**Автономная некоммерческая организация
профессионального образования
«МОСКОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ФИНАНСОВО-ЮРИДИЧЕСКИЙ
ИНСТИТУТ»**

**УТВЕРЖДЕНО
Приказом Директора
от 25 «апреля» 2024 г.**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04. Физическая культура

для специальности
40.02.04 Юриспруденция

Рабочая программа рассмотрена на заседании предметно-цикловой комиссии «Образование и педагогические науки»

Протокол № 5 от «12» марта 2024 г.

Председатель ПЦК: Рацимор А.Е.

Рабочая программа разработана на основе ФГОС СПО 40.02.04 Юриспруденция, утвержденного Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 октября 2023 г. № 798, зарегистрированного в Минюсте России 1 декабря 2023 г. № 76207.

Рабочая программа разработана на основе примерной образовательной программы по специальности 40.02.04 Юриспруденция.

Разработчик: Э.А. Новожилов, преподаватель

Внутренняя экспертиза:

Николаева Н.Н., начальник УМО СПО

Моисеева Л.Г., ведущий специалист УМО СПО

СОДЕРЖАНИЕ

1	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 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 «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла 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 умения и знания

Код ПК, 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 часов
Объем образовательной программы	224
Всего учебных занятий	112
в том числе:	
теоретическое обучение	12
практические занятия	100
Самостоятельная работа обучающегося	112
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак.
1	2	3
1 семестр		64
Раздел 1. Теоретическая подготовка. Основы здорового образа жизни.		6
Тема 1.1. Физическая культура и спорт в воспитании студентов. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Оздоровительная и лечебная физическая культура.	Содержание учебного материала	2
	1. Психофизические основы физической культуры и спорта.	2
	2. Характеристика психофизиологических состояний занимающихся физической культурой и спортом и способы их сознательной регуляции.	
	3. Утомление при физической и умственной деятельности. Гипокинезия и гиподинамия.	
	4. Массовый спорт и спорт высших достижений. Единая Всероссийская спортивная классификация. Студенческий спорт.	
	5. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	
	6. Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом.	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Написание сообщений - рефератов по темам теоретического раздела. 2. Изучение материала учебников и дополнительной литературы.	10
РАЗДЕЛ 2. Практическая подготовка: основы движений, развитие основных двигательных качеств, умений и навыков.		107
Тема 2.1. Легкая атлетика. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание учебного материала	12
	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	
	2. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции с низкого и высокого старта.	
	3. Техника прыжка в длину с места.	
	В том числе практических занятий	12
	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника бега и ходьбы по дистанции.	2
	2. Общая физическая подготовка (ОФП). Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	2
	3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 30 метров и 60 метров (контрольный норматив).	2
	4. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника беговых упражнений. Прыжок в длину с места.	2
	5. Совершенствование техники прыжка в длину с места (контрольный норматив)	2
	6. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции 500м, 1000м	2

	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Кроссовая подготовка. 2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.	10
Тема 2.2. Волейбол. Совершенствование технических элементов в волейболе.	Содержание учебного материала	18
	1. Техника передач мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений в парах, тройках и группах.	
	2. Техника подачи и приема мяча с подачи.	
	3. Техника выполнения прямого и обманного нападающего удара и блокирование.	
	В том числе практических занятий	18
	1. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре.	2
	2. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре (контрольный норматив).	2
	3. Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра.	2
	4. Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра. (контрольный норматив).	2
	5. Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Учебная игра.	2
	6. Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Блок. Учебная игра.	2
	7. Тактика подач и приема подач. Силовая, укороченная подача. Поддачи на точность. Учебная игра.	2
	8. Нападающие удары с передачи из 2й,3й и 4й зоны, обманные удары. Учебная игра.	2
	Дифференцированный зачет	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Написание сообщений - рефератов по разделу «Волейбол» (для студентов, освобожденных от практических занятий) 2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов 3. Участие в соревнованиях по волейболу. 4. Судейство игр. 5. Посещение спортивных секций.	12
2 семестр		76
Тема 2.3. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	16
	1. Подбор инвентаря и оборудования.	
	2. Виды лыжных ходов.	
	3. Повороты, торможения, падения на лыжах	
	4. Прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	
	В том числе практических занятий	16

	1. Подбор инвентаря, классические лыжные ходы.	2
	2. Одновременный бесшажный, одношажный, двушажный классические ходы. Прохождение дистанции 3-5 км.	2
	3. Попеременные лыжные ходы. Прохождение дистанции 3-5 км.	2
	4. Повороты, торможения. Прохождение спусков, подъёмов и неровностей в лыжном спорте.	2
	5. Полуконьковый и коньковый ход.	4
	6. Прохождение дистанций 3 км (девушки), до 5 км (юноши). (Итоговый контроль).	4
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов. 2. Прохождение дистанции 3-5 км. 3. Участие в соревнованиях по лыжным гонкам.	18
Тема 2.4. Баскетбол. Совершенствование технических элементов в баскетболе. Тактические действия в защите и нападении.	Содержание учебного материала	20
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонах, в парах, тройках.	
	2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, «ведение - 2 шага – бросок»	
	3. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	
	4. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите и нападении.	
	В том числе практических занятий	20
	1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Учебная игра.	2
	2. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонах, в парах, тройках. Учебная игра.	2
	3. Выполнение контрольно-тестовых заданий. Учебная игра в баскетбол.	2
	4. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении. Выполнение упражнения «ведение - 2 шага - бросок». Учебная игра.	2
	5. Совершенствование техники владения мячом в баскетболе. (Контрольный норматив)	2
	6. Индивидуальные тактические действия в защите, зонный прессинг. Учебная игра.	4
	7. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Учебная игра.	4
	Дифференцированный зачет	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Написание сообщений - рефератов по разделу «Баскетбол» (для студентов, освобожденных от практических занятий) 2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов. 3. Участие в соревнованиях по баскетболу. 4. Судейство игр. 5. Посещение спортивных секций.	20

3 семестр		48
Тема 2.5 Легкая атлетика. Совершенствование в эстафетном беге и метаниях.	Содержание учебного материала	8
	1. Эстафетный бег.	
	2. Метания.	
	В том числе практических занятий.	8
	1. Способы передачи эстафетной палочки.	2
	2. Совершенствование способов передачи эстафетной палочки.	2
	3. Метание снарядов (мячей для большого тенниса и гранат).	2
	4. Выполнение контрольно-тестовых заданий и нормативов.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.	8
Раздел 4. Практическая часть: Совершенствование приобретенных ранее навыков, знаний и умений для организации здорового образа жизни, профилактики и снятия перенапряжений.		
Тема 4.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Спортивная ходьба.	Содержание учебного материала	4
	1. Техника бега и ходьбы по дистанции.	
	2. Спортивная ходьба.	
	3. Выносливость.	
	4. Кроссовая подготовка.	
	В том числе практических занятий	4
	1. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.	1
	2. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг).	1
	3. Техника бега и ходьбы на дистанции 1000 метров, 2000 метров (контрольный норматив).	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Кроссовая подготовка. 2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.	4
Тема 4.2. Волейбол. Тактические взаимодействия. Совершенствование техники владения волейбольным мячом. Индивидуальные, групповые и командные	Содержание учебного материала	10
	1. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений.	
	2. Техника выполнения обманного нападающего удара и блокирование.	
	3. Индивидуальные тактические действия в волейболе.	
	4. Групповые и командные тактические действия в волейболе.	
	В том числе практических занятий	8

тактические действия в волейболе.	1. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра.	2
	2. Нападающие удары с передачи из 2й,3й и 4й зоны, обманные удары, блок Учебная игра.	2
	3. Групповые взаимодействия в защите и нападении.	4
	Дифференцированный зачет	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Посещение спортивных секций. 2. Участие в соревнованиях по волейболу. 3. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.	10
4 семестр		36
Раздел 3. Теоретическая подготовка. Физическая культура в профессиональной деятельности.		4
Тема 3.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	Содержание учебного материала	2
	1. Понятие, назначение и задачи ППФП.	
	2. Организация, формы и средства ППФП студентов.	
	3. Построение и особенности методики занятий ППФП.	
	4. Производственная гимнастика.	
	5. Пилатес.	
	6. Дыхательная гимнастика.	
	7. Самомассаж.	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Написание сообщений, рефератов по темам теоретического раздела. (для студентов, освобожденных от практических занятий). 2. Изучение материала учебников и дополнительной литературы.	2
Раздел 4. Практическая часть: Совершенствование приобретенных ранее навыков, знаний и умений для организации здорового образа жизни, профилактики и снятия перенапряжений.		
Тема 4.3. Атлетическая гимнастика. Упражнения с собственным весом и отягощениями.	Содержание учебного материала	4
	1. Силовая гимнастика, упражнения для развития различных групп мышц.	
	2. Упражнения на координацию движений.	
	3. Круговая тренировка.	
	В том числе практических занятий	4
	1. Развитие силы мышц брюшного пресса и спины. Круговая тренировка.	2
	2. Развитие силы мышц рук и ног. Круговая тренировка.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Посещение тренажерных залов.	4

	2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов. 3. Участие в соревнованиях по силовым видам спорта.	
Тема 4.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	Содержание учебного материала	10
	1. Производственная гимнастика.	
	2. Пилатес.	
	3. Дыхательная гимнастика.	
	4. Самомассаж.	
	В том числе практических занятий	10
	1. Составление и проведение комплекса упражнений типа производственной гимнастики.	2
	2. Составление и проведение комплекса упражнений для снятия напряжения.	2
	3. Дыхательная гимнастика.	4
	4. Общая физическая подготовка (ОФП) Самомассаж.	2
	Дифференцированный зачет	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление и выполнение комплекса упражнений типа производственной гимнастики.	12
Самостоятельная работа обучающихся, освобождённых от практических занятий на постоянной основе по медицинским показаниям Написание рефератов по каждому разделу программы. Примерные темы рефератов. <i>По разделу 1:</i> 1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. 2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности. 3. Характеристика психофизиологических состояний человека и использование двигательной активности для их коррекции <i>По разделу 2:</i> 1. Исторические аспекты изменений правил игры в волейбол (баскетбол). 2. История Олимпийского движения: от Древней Греции до современности. 3. Виды лыжного спорта, их развитие. Успехи российских спортсменов на международных соревнованиях. 4. Анатомия человеческого тела и влияние физической культуры на состояние здоровья. <i>По разделу 3:</i> 1. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. 2. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности финансового работника 3. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата. 4. Профилактика профессиональных заболеваний с помощью средств физической культуры. 5. Упражнения для коррекции зрения, их использование в профессиональной деятельности. 6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы		

специалиста. <i>По разделу 4:</i> 1. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности специалиста.	
Всего:	224

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Спортивный зал

Помещение: МУП «Олимп-спорт»

- стенка гимнастическая
- гимнастические скамейки
- гимнастические снаряды (конь для прыжков)
- маты гимнастические
- канат
- канат для перетягивания
- канат для перетягивания
- беговая дорожка
- ковер борцовский или татами
- скакалки
- палки гимнастические
- мячи набивные
- гантели (разные)
- секундомер
- инвентарь для игры в баскетбол
- мячи баскетбольные
- инвентарь для игры в волейбол
- волейбольные мячи
- ворота для мини-футбола
- мячи для мини-футбола
- столы для настольного тенниса
- инвентарь для настольного тенниса

Библиотека, читальный зал с выходом в интернет

- посадочные места по количеству обучающихся
- компьютерная техника с подключением к сети «Интернет», доступом в электронную информационно-образовательную среду и электронно-библиотечную систему

Актальный зал

- специализированные кресла для актовых залов
- сцена
- трибуна
- мультимедиапроектор
- компьютер
- технические средства, служащие для представления информации большой аудитории
- видео увеличитель (проектор)
- демонстрационное оборудование и аудиосистема
- микрофоны

Кабинет для организации самостоятельной и воспитательной работы

- посадочные места по количеству обучающихся
- компьютерная техника с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду

Программное обеспечение:

1С: Предприятие 8

Kaspersky Endpoint Security
Microsoft Office
Microsoft Visio
Microsoft Visual Studio
Microsoft Windows
Консультант+

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература

1. Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова. — 2-е изд. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2024. — 336 с. — ISBN 978-5-4263-0574-8. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/145709>
2. 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 // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/138338>
3. Физическая культура, спорт и основы военной подготовки студентов : учебное пособие / М. П. Коновалова, С. В. Кузнецова, Н. Н. Черевикшик [и др.]. — Саратов : Саратовский государственный технический университет имени Ю.А. Гагарина, ЭБС АСВ, 2024. — 108 с. — ISBN 978-5-7433-3615-9. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/141142>
4. Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента : учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — 2-е изд. — Москва : Научный консультант, 2024. — 98 с. — ISBN 978-5-6040844-8-9. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/140457>
5. 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 // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/146887>
6. 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 // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/129198>

Дополнительная литература

1. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. — 2-е изд. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2024. — 64 с. — ISBN 978-5-4263-0617-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/145712>
2. Токарь, Е. В. Лечебная физическая культура : учебное пособие для СПО / Е. В. Токарь. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, 2023. — 100 с. — ISBN 978-5-4488-1638-3. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL:

<https://profspo.ru/books/131405>

3. Игровые виды спорта как оптимальное средство развития физических качеств у студентов средних специальных и высших учебных заведений : учебное пособие / И. В. Волкова, А. С. Большев, М. С. Витушкина [и др.]. — Нижний Новгород : Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2022. — 121 с. — ISBN 978-5-528-00504-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/131152>
4. 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 // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/129198>

1. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ 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, оценка результатов выполнения работы на практических занятиях
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	При выполнении практических заданий движения или отдельные их элементы выполняются 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. 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.	Тестирование, оценка результатов выполнения работы на практических занятиях, выполнение нормативов