

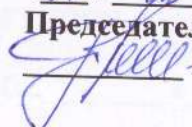
**ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СОЧИНСКИЙ ФИНАНСОВО-ЮРИДИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

Приложение _____
к ОП по специальности
40.02.04 Юриспруденция

Рассмотрено
ЦМК общепрофессиональных
дисциплин и профессиональных
модулей по праву

«26» 06 2024г.

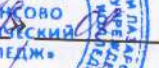
Председатель

 И.Ю. Горшкова



УТВЕРЖДЕНО
директор ЧПОУ СЮК

2024г.

 Г.Е. Фертик

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«СГ.04 Физическая культура»

Специальность 40.02.04. Юриспруденция

2024 г.

Рассмотрена
ЦМК общепрофессиональных
дисциплин и профессиональных
модулей по праву
«___» ____ 2025г.
Председатель
_____ И.Ю. Горшкова

УТВЕРЖДЕНО
директор ЧПОУ СЮК

«___» ____ 2025г.

_____ Г.Е. Фертик

Рассмотрена на заседании педагогического совета
протокол №1 от ____ . ____ .2025г.

Рассмотрена
ЦМК общепрофессиональных
дисциплин и профессиональных
модулей по праву
«___» ____ 2026г.
Председатель
_____ И.Ю. Горшкова

УТВЕРЖДЕНО
директор ЧПОУ СЮК

«___» ____ 2026г.

_____ Г.Е. Фертик

Рассмотрена на заседании педагогического совета
протокол №1 от ____ . ____ .2026г.

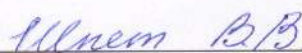
Рабочая программа разработанная на основе Приказа Минобрнауки России от 27.10.2023 № 798
«Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего
профессионального образования по специальности 40.02.04 Юриспруденция»

Укрупненная группа: 40.00.00 Юриспруденция

Организация разработчик: ЧПОУ СФЮК

Разработчик: преподаватель физической культуры _____


(подпись)



СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	14

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.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

Реализуется за счет инвариантной части учебного плана.

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

Формируемые целевые ориентиры воспитания:

Инвариантные

ЦОВ 5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

Понимающий и выражающий в практической деятельности ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.

Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде.

Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую

активность), стремление к физическому совершенствованию, соблюдающий и пропагандирующий безопасный и здоровый образ жизни.

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.

Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей с точки зрения безопасности, в том числе техники безопасности, сознательного управления своим эмоциональным состоянием.

Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для успешной адаптации к избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

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

Вариативные:

ЦОВ 5(в) Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей с точки зрения безопасности, в том числе техники безопасности, сознательного управления своим эмоциональным состоянием в процессе реализации задач, решаемых в судебном процессе.

- демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для успешной адаптации к профессиональной деятельности работника суда, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях, возникающих в процессе деятельности суда.

Используя средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

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	108
в т. ч.:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	120
Самостоятельная работа	6
Промежуточная аттестация 3,4,5,6 семестр – дифференцированный зачет	За счет учебного времени

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	№/дата	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем	Коды компетенций
1		2	3	4
Раздел 1. Теоретический раздел.			2+2ср	
Тема 1. Физическая культура, спорт, основные понятия, история возникновения, функции физической культуры, здоровый образ жизни, профессионально-прикладная физическая подготовка.		Содержание учебного материала	2	ОК 08
	1.	ЛЗ Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	2	
		Самостоятельная работа: Физическая культура и спорт: основные понятия, функции, история возникновения, их роль в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	2	
Раздел 2. Практический раздел.			114 +4ср	
Тема 2. Прикладная гимнастика.		Содержание учебного материала	24	ОК 08
		1. Обучение общеразвивающим упражнениям, упражнениям на гибкость и расслабление. 2. Освоение упражнений со скакалкой и акробатических упражнений.	-	
	2.	ПЗ Общеразвивающие упражнения для ног.	2	
	3.	ПЗ Общеразвивающие упражнения для рук	2	
	4.	ПЗ Общеразвивающие упражнения для туловища	2	
	5.	ПЗ Комплексы общеразвивающих упражнений	2	

	6.	ПЗ Комплексы упражнений производственной гимнастики	2	
	7.	ПЗ Техника акробатических упражнений - ознакомление	2	
	8.	ПЗ Техника акробатических упражнений - изучение	2	
	9.	ПЗ Техника акробатических упражнений - совершенствование	2	
	10.	ПЗ Упражнения с гантелями и мячом	2	
	11.	ПЗ Упражнения со скакалкой	2	
	12.	ПЗ Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для юриста.	2	
	13.	ПЗ Формирование профессионально значимых физических качеств для юриста. Комплексы профессионально-прикладной физической культуры.	2	
Тема 3. Лёгкая атлетика.		Содержание учебного материала	24+2ср	ОК 08
		1. Обучение беговым и прыжковым упражнениям. 2. Освоение техники бега с различной скоростью, и различных видов прыжков и легкоатлетических метаний.	-	
	14.	ПЗ Техника специальных упражнений бегуна – совершенствование.	2	
	15.	ПЗ Техника бега на короткие и средние дистанции: изучение, совершенствование	2	
	16.	ПЗ Техника бега на средние дистанции: изучение, совершенствование	2	
	17.	ПЗ Техника эстафетного бега - изучение	2	
	18.	ПЗ Закрепление техники эстафетного бега.	2	
	19.	ПЗ Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки Дифференцированный зачет	2	
		2 семестр		

	20.	ЛЗ Основы здорового образа жизни. Здоровый образ жизни, профессионально-прикладная физическая подготовка юриста.	2	
		Самостоятельная работа: доклад «Здоровый образ жизни, профессионально-прикладная физическая подготовка юриста»	2	
	21.	ПЗ Техника прыжка в длину с разбега – ознакомление, изучение	2	
	22.	ПЗ Техника прыжка в длину с разбега – совершенствование	2	
	23.	ПЗ Техника прыжка в высоту: ознакомление, изучение	2	
	24.	ПЗ Техника прыжка в высоту: совершенствование	2	
	25.	ПЗ Освоение техники легкоатлетических метаний - ознакомление	2	
	26.	ПЗ Легкоатлетические метания - совершенствование	2	
Тема 4. Единоборства.		Содержание учебного материала	12	ОК 08
		1. Обучение основам техники выполнения различных типов ударов и типов защит от них. 2. Обучение приемам страховки и само страховки, захватов и бросков и основам самообороны.	-	
	27.	ПЗ Обучение основам техники выполнения различных типов ударов и типов защит от них.	2	
	28.	ПЗ Разучивание и закрепление техники основных элементов борьбы.	2	
	29.	ПЗ Совершенствование техники основных элементов борьбы.	2	
	30.	ПЗ Обучение приемам страховки и само страховки	2	
	31.	ПЗ Обучение приемам захватов и бросков.	2	

	32.	ПЗ Обучение основам самообороны.	2	
Тема 5. Атлетическая гимнастика.		Содержание учебного материала	20	ОК 08
		1. Обучение базовым силовым упражнениям. 2. Освоение комплексов упражнений для отдельных мышечных групп	-	
	33.	ПЗ Обучение базовым силовым упражнениям.	2	
	34.	ПЗ Ознакомление и совершенствование техники выполнения упражнений силового характера	2	
	35.	ПЗ Ознакомление и совершенствование техники выполнения скоростно-силовых упражнений	2	
	36.	ПЗ Ознакомление и совершенствование техники выполнения упражнений на подвижность и координацию	2	
	37.	ПЗ Освоение комплексов упражнений для отдельных мышечных групп	2	
	38.	ПЗ Комплексы упражнений для мышц плечевого пояса - изучение, совершенствование	2	
	39.	ПЗ Комплексы упражнений для для мышц ног - изучение, совершенствование	2	
	40.	ПЗ Комплексы упражнений для мышц туловища – изучение, отработка	2	
	41.	ПЗ Комплексы упражнений для мышц туловища – совершенствование.	2	
	42.	ПЗ Комплексы профессионально-прикладной физической культуры для юриста. Дифференцированный зачет	2	
		5 семестр	16	
Тема 6. Спортивные игры.		Содержание учебного материала	32+2 ср	ОК 08

		1. Обучение основам техники владения мячом в различных спортивных играх. 2. Освоение командных игровых действий в волейболе, баскетболе.	-	
	43.	ЛЗ Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья специальности 40.02.04 Юриспруденция	2	
	44.	ПЗ Обучение основам техники владения мячом в волейболе: техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками – ознакомление, изучение, совершенствование	2	
	45.	ПЗ Волейбол: техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками – ознакомление, изучение, совершенствование	2	
	46.	ПЗ Волейбол: техника верхней и нижней подачи мяча – ознакомление, изучение, совершенствование	2	
	47.	ПЗ Освоение командных игровых действий в волейболе. Правила игры.	2	
	48.	ПЗ Волейбол: выполнение технических элементов в учебной игре	2	
	49.	Волейбол: двусторонняя игра – ознакомление, совершенствование	2	
	50.	ПЗ Волейбол: двусторонняя игра –совершенствование. Дифференцированный зачет	2	
		6 семестр	16+2ср	
	51.	ЛЗ Средства профилактики перенапряжения Использование средств физической культуры для профилактики перенапряжения и профессиональных заболеваний.	2	
		Самостоятельная работа: доклад «Профилактика профессиональной усталости юриста»	2	
	52.	ПЗ Обучение основам техники владения мячом в баскетболе: техника приема мяча – изучение, совершенствование.	2	

	53.	ПЗ Обучение основам техники владения мячом в баскетболе: техника ведения мяча – изучение, совершенствование.	2	
	54.	ПЗ Баскетбол: техника бросков мяча – изучение, совершенствование.	2	
	55.	ПЗ Освоение командных игровых действий в баскетболе: отработка защиты и нападения	2	
	56.	ПЗ Баскетбол: двусторонняя игра	2	
	57.	ПЗ Баскетбол: двусторонняя игра	2	
Промежуточная аттестация	58.	Дифференцированный зачет	2	
Всего:			116+6 ср	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный комплекс, оснащенный в соответствии с образовательной программой по специальности 40.02.04.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные электронные издания

Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>

3.2.2. Дополнительные источники

1. Министерство спорта Российской Федерации. Развитие самбо до 2024 года <https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/page361/projects/page36/>

2. «Программа развития самбо в Российской Федерации до 2024 года» (приказ Минспорта России № 427 от 12 мая 2017 года)

3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.

4. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.

5. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.

6. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.

7. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.

8. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.

10. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

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, 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