



Digitally signed by
Носырева Галина
Александровна
DN: C=RU,
OU=Директор, O=ГБПОУ
МО "СПК", CN=Носырева
Галина Александровна,
E=mo_spkolledzh@mosreg
.ru
Reason: Я утверждаю
данный документ
Location: Сергиев Посад
Date: 2025-11-05 13:04:30

Приложение 2.2.4

к ОПОП-П по специальности
40.02.04 Юриспруденция

Министерство образования Московской области
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Московской области
«Сергиево – Посадский колледж»

Утверждена приказом директора
ГБПОУ МО «Сергиево-Посадский колледж»

№ 168-ОС от 17.06.2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

г. Сергиев Посад

2025 г.

РАССМОТРЕНО
на заседании ЦК
общеобразовательных,
социально - гуманитарных и
естественнонаучных
дисциплин

СОГЛАСОВАНО
Зам.директора по УМР

Основная профессиональная образовательная программа СГ.04 Физическая культура –программа подготовки специалистов среднего звена государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения среднего профессионального образования Московской области «Сергиево - Посадский колледж» по специальности среднего профессионального образования 40.02.04 Юриспруденция разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.04 Юриспруденция, утверждённого приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 октября 2023 г. № 798 и зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 01 декабря 2023 г. (Регистрационный № 76207), на основании Приказа Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями). Специальность среднего профессионального образования 40.02.04 Юриспруденция входит в состав укрупненной группы специальностей 40.00.00 Юриспруденция.

«Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением дополнительного профессионального образования «Институт развития профессионального образования» (далее – ФБГОУ ДО «ИРПО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, протокол № 14 от «30» ноября 2022 г.

Организация - разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской области «Сергиево - Посадский колледж».

Автор - разработчик:

Малышев А.А.- преподаватель ГБПОУ МО «Сергиево - Посадский колледж».

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

<u>СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ</u>	3
<u>1. Общая характеристика</u>	4
<u>1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы</u>	4
<u>1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины</u>	4
<u>2. Структура и содержание ДИСЦИПЛИНЫ</u>	5
<u>2.1. Трудоемкость освоения дисциплины</u>	5
<u>2.2. Содержание дисциплины</u>	6
<u>3. Условия реализации ДИСЦИПЛИНЫ</u>	12
<u>3.1. Материально-техническое обеспечение</u>	12
<u>3.2. Учебно-методическое обеспечение</u>	12
<u>4. Контроль и оценка результатов освоения ДИСЦИПЛИНЫ</u>	13

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

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины СГ.04 Физическая культура: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Дисциплина «Физическая культура» включена в обязательную часть социально - гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.04 Юриспруденция.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

Код ОК, ПК	Уметь	Знать
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	-организовывать работу коллектива и команды;	- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	-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	-роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни; -условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; -правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	124
в т. ч.	
Основное содержание	124
в т. ч.:	
Самостоятельная учебная работа	12
Всего учебных занятий	112
В т.ч	
в форме практических занятий	64
Профессионально - ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	-
в т. ч.:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	100
Индивидуальный проект (да/нет)**	-
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) 4 семестр	4

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических занятий	Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры		4	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Содержание	1	ОК 04 ОК 08
	1. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье.		

	2. Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни.	1	
--	---	---	--

	3.Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека.	1	
	4.Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.	1	
Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки		20	
Тема Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	2.1. Содержание		ОК 04 ОК 08
	В том числе практических	20	
	Практическое занятие 1. Бег на короткие дистанции, техника низкого старта	1	
	Практическое занятие2. Бег на короткие дистанции, техника низкого старта	1	
	Практическое занятие 3. Выполнение разминки с прыжковыми элементами	1	
	Практическое занятие 4. Выполнение разминки с прыжковыми элементами	1	
	Практическое занятие 5. Переменный бег с ускорениями	1	
	Практическое занятие 6. Переменный бег с ускорениями	1	
	Практическое занятие 7. Выполнение комплекса упражнений на сопротивление	1	
	Практическое занятие 8. Выполнение комплекса упражнений на сопротивление	1	
	Практическое занятие 9. Эстафетный бег 8x50м, 4x100 м	1	
	Практическое занятие 10.	1	

Эстафетный бег 8х50м, 4х100 м			
Практическое занятие 11. Выполнение упражнений для развития координации		1	
Практическое занятие 12. Выполнение упражнений для развития координации		1	
Практическое занятие 13. Совершенствование техники стартового разгона		1	
Практическое занятие 14. Совершенствование техники стартового разгона		1	
Практическое занятие 15. Совершенствование техники эстафетного бега		1	
Практическое занятие 16. Совершенствование техники эстафетного бега		1	
Практическое занятие 17. Челночный бег 10х10		1	
Практическое занятие 18. Челночный бег 10х10		1	
Практическое занятие 19. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования		1	
Практическое занятие 20. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования		1	
Раздел 3. Спортивные игры		104	
Тема Баскетбол	3.1. Содержание	38	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие 21. Выполнение техники перемещения по площадке, ведение мяча	1	
	Практическое занятие 22. Совершенствование техники передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку	1	
	Практическое занятие 23. Совершенствование техники ловли мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого	1	

		мяча», с отскоком от пола		
		Практическое занятие 24. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу с места, в движении	1	
		Практическое занятие 25. Совершенствование тактики игры в нападении	1	
		Практическое занятие 26. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков	1	
		Практическое занятие 27. Совершенствование тактики игры в защите в баскетболе	1	
		Практическое занятие 28. Групповые и командные действия игроков	1	
		Практическое занятие 29. Двух сторонняя игра	1	
Тема Волейбол	3.2.	Содержание		ОК 04 ОК 08
		В том числе практических занятий	28	
		Практическое занятие 30. Совершенствование техники стоек в волейболе	1	
		Практическое занятие 31. Перемещение по площадке	1	
		Практическое занятие 32. Совершенствование техники подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая	1	
		Практическое занятие 33. Совершенствование техники приёма мяча	1	
		Практическое занятие 34. Совершенствование техники передачи мяча	1	
		Практическое занятие 35. Совершенствование техники нападающих ударов	1	
		Практическое занятие 36. Совершенствование техники блокирования нападающего удара	1	
		Практическое занятие 37. Совершенствование техники страховки у сетки	1	

Тема Футбол	3.3.	Практическое занятие 38. Совершенствование техники расстановки игроков	1	
		Практическое занятие 39. Совершенствование тактики игры в защите, в нападении	1	
		Практическое занятие 40. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча	1	
		Практическое занятие 41. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков	1	
		Практическое занятие 42. Учебная игра	1	
		Содержание		ОК 04 ОК 08
		В том числе практических и лабораторных занятий	22	
		Практическое занятие 43. Совершенствование техники перемещения по полю и ведения мяча	1	
		Практическое занятие 44. Совершенствование техники передачи мяча	1	
		Практическое занятие 45. Совершенствование техники ударов по мячу ногой, головой	1	
		Практическое занятие 46. Совершенствование техники остановки мяча ногой	1	
		Практическое занятие 47. Совершенствование техники приёма мяча: ногой, головой	1	
		Практическое занятие 48. Совершенствование техники ударов по воротам, обманных движений	1	
		Практическое занятие 49. Совершенствование техники обводки соперника, отбор мяча	1	
		Практическое занятие 50. Совершенствование тактики игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия)	1	
		Практическое занятие 51. Совершенствование техники и тактик игры вратаря	1	
		Практическое занятие 52. Взаимодействие игроков. Учебная игра	1	

Тема Бадминтон	3.4.	Содержание		ОК 04 ОК 08
		В том числе практических и лабораторных занятий	16	
		<i>Практическое занятие 53.</i> Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом	1	
		<i>Практическое занятие 54.</i> Совершенствование техники ударов: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева	1	
		<i>Практическое занятие 55.</i> Совершенствование техники подачи в бадминтоне: снизу и сбоку	1	
		<i>Практическое занятие 56.</i> Совершенствование приёма волана	1	
		<i>Практическое занятие 57.</i> Совершенствование тактики игры в бадминтон	1	
		<i>Практическое занятие 58.</i> Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде	1	
		<i>Практическое занятие 59.</i> Совершенствование защитных, контратакующих и нападающих тактических действий	1	
Тема Настольный теннис	3.5.	Содержание		ОК 04 ОК 08
		В том числе практических занятий	20	
		<i>Практическое занятие 61.</i> Совершенствование стойки игрока	1	
		<i>Практическое занятие 62.</i> Совершенствование способов удержания ракетки: горизонтальный хват, вертикальный хват	1	
		<i>Практическое занятие 63.</i> Совершенствование техники передвижения.	1	
		<i>Практическое занятие 64.</i> Совершенствование технических приёмов: подача, подрезка, срезка, поставка, топ -спин,	1	

	топ - удар, свеча		
	Всего:	124	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение:

Спортивный комплекс, оснащенный в соответствии с Приложением 3 ОПОП-П.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

1. Борисова М.М. Физическая культура. М.:Академия, 2024.
2. Борисова М.М.Физическая культура.Практикум.М.:Академия,2024.

3.2.2. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

2. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для СПО - Издательский центр : «Академия», 2020 Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоённости компетенций	Методы оценки
Знания: - психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни; -условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; -средства профилактики перенапряжения	Демонстрирует знания: - психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни; -условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; -средства профилактики перенапряжения	Оценка результатов выполнения практической работы. Экспертное наблюдение при выполнении и защите результатов практических занятий, тестирования. сдачи дифференцированного зачета
Умения: -организовывать работу коллектива и команды; -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	Демонстрирует умения: -организовывать работу коллектива и команды; -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	Экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы. Оценка результатов выполнения практических работ.