

Министерство просвещения Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический  
университет»  
Университетский колледж

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность 40.02.04 Юриспруденция

Составитель(и): преподаватель первой категории В. М. Филиппов

Проректор по  
образовательной  
деятельности

А. С. Кривоногова

Екатеринбург  
2024

## **1. ПОЯНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **1.1 Область применения программы**

Программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности СПО 40.02.04 Юриспруденция.

Рабочая программа дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки по специальности 40.02.04 Право и организация социального обеспечения).

Применение данной программы направлено на формирование элементов основных видов профессиональной деятельности (ВПД) в части освоения соответствующих общих (ОК):

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

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

### **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Дисциплина СГ.04 «Физическая культура» относится к обязательным дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

Предшествующей дисциплиной является «Физическая культура» в рамках среднего общего образования.

### **1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

#### **Цель дисциплины:**

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

#### **Задачи дисциплины:**

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно – биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно – ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта и повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально – прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно–спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- 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;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося по специальности 40.02.04 Юриспруденция 122 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 120 часов;
- самостоятельная работа обучающегося - 2 часа.

## СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	122
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	122
в том числе:	
теоретические занятия	8
практические занятия	112
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	2
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	2
Итоговая аттестация по учебной дисциплине	Дифф. Зачет 3-6 семестры

## 2.22.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>34</b>
<b>Тема 1.1. Основы знаний</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. <b>Лекция</b>	2
<b>Тема 1.2 Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1 Техника бега на короткие дистанции. Совершенствование техники высокого старта, финиширования.	2
	2 Совершенствование техники бега на 100 м.	2
<b>Тема 1.3 Бег 100 м. на результат. Изучение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>	
	1 Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.	2
<b>Тема 1.4 Выполнение контрольного норматива челночный бег 3×10м.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>	
	1 Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений	2
<b>Тема 1.5 Техника выполнения прыжков в длину с места.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>	
	1 Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями	2
	2 Выполнение специальных беговых упражнений. Обучение технике прыжка в длину с места и разбега	2
<b>Тема 1.6 Выполнение прыжков в высоту.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>	
	1 Техника выполнения тройного прыжка.	2
	Сдача контрольных нормативов по разделу «Легкая атлетика»	2
<b>Раздел 2 Спортивные игры</b>		
<b>Волейбол 2.1</b>		<b>36</b>
<b>Тема 2.1.1 Стойка и перемещение волейболиста.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности игры в волейбол. Правила игры в волейбол. <b>Лекция</b> <b>Практические занятия</b>	1

	1	Стойка волейболиста. Особенности техники рук и ног волейболиста Техника падений и перемещений волейболиста. Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину Техника падений и перемещений волейболиста. Выполнение приема-передачи мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе	2
<b>Тема 2.1.2</b> <b>Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>		
	1	Выполнение ОРУ для развития скоростной выносливости. Прием мяча после отскока от сетки.	2
<b>Тема 2.1.3</b> <b>Совершенствование передачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>		
	1	Выполнение ОРУ для развития скоростной выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки.	2
<b>Тема 2.1.4</b> <b>Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>		
	1	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением.	2
<b>Тема 2.1.5</b> <b>Совершенствование верхней прямой подачи мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>		
	1	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам.	2
<b>Тема 2.1.6</b> <b>Подача мяча по зонам.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>		
	1	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	2
<b>Тема 2.1.7</b> <b>Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>		
	1	Выполнение ОРУ для развития силы. Учебная игра волейбол.	2
<b>Тема 2.1.8</b> <b>Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>		
	1	Выполнение ОРУ для развития силы. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.	2
		Сдача контрольных нормативов по разделу «Волейбол».	2
<b>Баскетбол 2.2</b>			<b>36</b>
<b>Тема 2.2.1</b> <b>Стойки и перемещения баскетболиста.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры в баскетбол. <b>Лекция</b>		1
<b>Тема 2.2.2.</b> <b>Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>		
	1	Стойка баскетболиста. Дриблинг. Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча. Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с	2

		отскоком от пола, скрытая передача.	
<b>Тема 2.2.3.</b> <b>Совершенствование техники ведения мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>		
	1	Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения.	2
<b>Тема 2.2.4.</b> <b>Выполнение приемов выбивания мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>		
	1	Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание.	2
<b>Тема 2.2.5.</b> <b>Техника выполнения бросков мяча</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>		
	1	Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трехочкового броска.	4
<b>Тема 2.2.6.</b> <b>Совершенствование техники бросков мяча</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>		
	1	Выполнение комплекса УТГ. Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». Добивание мяча. Выполнение комплекса ОРУ на гимнастической скамейке. Бросок мяча в корзину двумя руками. Выполнение штрафного броска, трехочкового броска.	2
<b>Тема 2.2.7.</b> <b>Совершенствование техники ведения мяча</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>		
	1	Выполнение ОРУ на месте. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	2
	2	Выполнение ОРУ в движении. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	2
	Сдача контрольных нормативов по разделу «Баскетбол».		2
<b>Раздел3. Фитнес-аэробика</b>			<b>38</b>
<b>Тема 3.1. Фитнес-аэробика как учебная дисциплина и вид спорта.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Основные понятия о фитнес-аэробике. Социальная сущность фитнес-аэробики. Возникновение фитнес-аэробики. Фитнес-аэробика как средство физического воспитания. Развитие фитнес-аэробики в России. Педагогическое значение фитнес-аэробики: гигиеническое, оздоровительное, образовательное и воспитательное. Классификация фитнес-аэробики. Оборудование мест занятий фитнес-аэробикой. Инвентарь для проведения фитнес-аэробики. Ритм и пластика в движении под музыку. Причины возникновения травм при занятиях фитнес-аэробикой. Профилактика травматизма. Правила техники безопасности во время занятий фитнес-аэробикой, техники безопасности во время самостоятельных		

	занятий физическими упражнениями. <b>Лекции</b>	1
<b>Тема 3.2.</b> Основы обучения фитнес-аэробике. Методика обучения двигательным действиям и развитию физических качеств.	<b>Содержание учебного материала: Практические занятия</b>	
	1 Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег. Упражнения с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа. Отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до ощущения легких болевых ощущений; то же с небольшими отягощениями, гимнастической палкой, мячом. Поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты.	2
	2 Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы. Удержание стойки на носках, ходьба на носках, ласточка.	2
	3 Упражнения для туловища - повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей - сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в коленных, голеностопных и тазобедренном суставах.	2
	4 Упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений. Сгибание рук над головой (alternating overhead press.), вперёд - вверх (L-front), вверх - вниз (dice). Упражнения с отягощениями.	2
<b>Тема 3.3.</b> Изучение техники упражнений и комплексов классической аэробики	<b>Содержание учебного материала: Практические занятия</b>	
	1 Элементы без и со сменой лидирующей ноги. Сочетание маршевых и синкопированных элементов.	2
	2 Сочетание маршевых и лифтовых элементов. Движения руками. под музыкальное сопровождение.	2
<b>Тема 3.4.</b> Планирование,	<b>Содержание учебного материала: Практические занятия</b>	

организация, проведение и анализ занятий, соревнований по фитнес-аэробике. Документация	1	Анализ занятия по фитнес-аэробике. Организация и проведение соревнований. Документы планирования соревнований: календарный план соревнований, положение о соревнованиях. Участие в проведении соревнований. Участие в работе судейской коллегии, судейской бригады. Тестирование по правилам соревнований по фитнес-аэробике.	4
	Сдача контрольных нормативов по разделу «Фитнес-аэробика»		4
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>			<b>48</b>
<b>Тема 4.1.1. Попеременные лыжные ходы</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. <b>Лекция</b> <b>Практические занятия</b>		2
	1	Техника выполнения попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными попеременными ходами.	2
<b>Тема 4.1.2. Одновременные лыжные ходы</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>		
	1	Техника выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции одновременным бесшажным ходом.	2
	2	Техника выполнения одновременного одношажного хода, двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными одновременными ходами.	2
<b>Тема 4.1.3. Коньковый ход</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>		
	1	Техника выполнения одноименного односложного конькового хода, одноименного двухшажного конькового хода. Прохождение дистанции.	2
<b>Тема 4.1.4. Способы перехода с хода на ход</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>		
	1	Изучение способов перехода с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции.	2
<b>Тема 4.1.5. Способы преодоления подъемов и спусков</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>		
	1	Выполнение подъема в гору скольжением, скользящим шагом, ступающим шагом, елочкой, полулелочкой, лесенкой.	2
<b>Тема 4.1.6. Способы торможений</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>		
	1	Выполнение торможения «плугом», упором, боковым соскальзыванием, преднамеренное падение.	2
	Сдача контрольных нормативов по разделу «Лыжная подготовка».		2
<b>Раздел 5 Гимнастика</b>			<b>52</b>
<b>Тема 5.1 Строевые упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности на занятиях гимнастикой. <b>Лекция</b>		1
	1	Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение	2

		комплекса УТГ.	
	2	Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий.	4
<b>Тема 5.2 Общеразвивающие упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала: Практические занятия</b>		
	1	Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног.	2
	2	Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах.	2
<b>Тема 5.3 Акробатические упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала: Практические занятия</b>		
	1	Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи. Изучение способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад.	4
	2	Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат).	4
	3	Выполнение комплекса акробатических упражнений из освоенных элементов.	4
		Сдача контрольных нормативов по разделу «Гимнастика».	4
<b>Всего:</b>	<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка:</b>		<b>120</b>
	<b>Самостоятельная работа:</b>		<b>2</b>

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» требует наличия: открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, спортивного зала, стрелкового тира.

##### **Оборудование спортивного зала:**

баскетбольные щиты, футбольные ворота, волейбольные стойки, мячи: для баскетбола, для волейбола, для футбола, конусы для проведения эстафет, гимнастический конь, скакалки, шведская стенка, гимнастические скамейки, маты, теннисные мячи, стол для игры в настольный теннис, боксерский ринг, боксерские груши, защита для рук и ног (бокс), гимнастические обручи, тренажеры, медицинские мяч, планка для прыжков в высоту, степ-платформа, секундомер электронный, счетчик судейский, манишки, гриф гантельный, утяжелитель универсальный, барьер для легкой атлетики, пневматическая винтовка.

**Элементы полосы препятствий:** ров, лабиринт, забор с наклонной доской, разрушенный мост, разрушенная лестница, стенка с двумя проломами, окоп для стрельбы и метания гранат. Спортивный зал, тренажерный зал, тренажеры, спортивный инвентарь.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

##### **Основная**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А.Бишаева.- [8-е изд. стер.]- Москва: Издательский дом Академия, 2022. - 320с. - ISBN 978-5-0054-0884-6 - Текст: непосредственный.

##### **3.2.2. Основные электронные издания**

Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

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, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>

#### **Дополнительные источники**

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>

Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>обучающийся 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 специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов</p>
<p><u>Уметь:</u> 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; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>обучающийся 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; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм</p>	<p>Выполнение комплекса упражнений. Выполнение контрольных нормативов с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма</p>