

**Приложение 3.4**  
к ОП по специальности  
40.02.04 Юриспруденция

Частное профессиональное образовательное учреждение  
**Социально-технологический техникум**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ЧПОУ  
Социально –технологического  
техникума  
«\_\_22\_\_» \_\_06\_\_ 2024г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 Физическая культура**  
заочная форма обучения  
базовая подготовка

Верхняя Салда  
2024 г.

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

Организация-разработчик ЧПОУ Социально-технологический техникум  
Разработчики:  
Углов Е.С. -преподаватель ЧПОУ Социально-технологический техникум

Рассмотрено и одобрено  
на заседании метод совета  
Протокол №   5   от  
«   22   » мая   2024   г.

## **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 «СГ.04 Физическая культура»

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «СГ.04 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла ОП в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.04 Юриспруденция.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
<b>ОК 04</b>	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
		основы проектной деятельности;
<b>ОК 08</b>	использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	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

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	122
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	-
Самостоятельная работа	120
<b>Промежуточная аттестация ДИФ ЗАЧЕТ</b>	

## 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
<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b>		2		
<b>Тема 1.1.</b>  Здоровый образ жизни	<b>Содержание учебного материала</b> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры</p>			ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		8	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>				

<b>Тема 2.1.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>			
	Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4	
<b>Тема 2.2.</b> Совершенствование техники длительного бега	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>			
	Практическое занятие № 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4	
<b>Тема 2.3.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	<b>Содержание учебного материала:</b>			ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>			
	Практическое занятие № 3. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4	
<b>Тема 2.4.</b> Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>			
	Практическое занятие № 4. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4	
<b>Тема 2.5.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>			
	Практическое занятие № 5. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>				
<b>Тема 3.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 04

Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>			OK 08
	Практическое занятие № 6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4	
<b>Тема 3.2.</b>  Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>			OK 04 OK 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>			
	Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП			
<b>Тема 3.3.</b>  Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>			OK 04 OK 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>			
	Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног			
<b>Тема 3.4.</b>  Верхняя прямая подача. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>			OK 04 OK 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>			
	Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног			
<b>Тема 3.5.</b>  Тактика игры в защите и нападении	<b>Содержание учебного материала</b>			OK 04 OK 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>			
	Практическое занятие № 10. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча			
<b>Тема 3.6.</b>  Основы методики судейства	<b>Содержание учебного материала</b>			OK 04 OK 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>			
	Практическое занятие № 11. Отработка навыков судейства в волейболе			
<b>Тема 3.7.</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4	OK 04
	<b>Содержание учебного материала</b>			

Контроль выполнения тестов по волейболу	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>			OK 08
	Практическое занятие № 12. Выполнение передачи мяча в парах			
	Практическое занятие № 13. Игра по упрощённым правилам волейбола			
	Практическое занятие № 14. Игра по правилам			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4	
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>				
<b>Тема 4.1.</b>  Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>			OK 04 OK 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>			
	Практическое занятие № 15. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4	
<b>Тема 4.2.</b>  Передачи мяча. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>			OK 04 OK 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>			
	Практическое занятие № 16. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4	
<b>Тема 4.3.</b>  Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>			OK 04 OK 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>			
	Практическое занятие № 17. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4	
<b>Тема 4.4.</b>  Техника штрафных бросков. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>			OK 04 OK 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>			
	Практическое занятие № 18. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног			



	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4	
<b>Тема 4.5.</b>  Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>			
	Практическое занятие № 19. Игра по упрощенным правилам баскетбола			
	Практическое занятие № 20. Игра по правилам			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4	
<b>Тема 4.6.</b>  Практика судейства в баскетболе	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>			
	Практическое занятие 21. Практика в судействе соревнований по баскетболу			
	Практическое занятие 22. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4	
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>				
<b>Тема 5.1.</b>  Строевые приемы	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>			
	Практическое занятие № 23. Отработка строевых приёмов			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4	
<b>Тема 5.2.</b>  Техника акробатических упражнений	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>			
	Практическое занятие № 24. Отработка техники акробатических упражнений			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4	
<b>Тема 5.3.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			

Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП			OK 04 OK 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>			
	Практическое занятие № 25. Разучивание и выполнение упражнений с гириями			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4	
<b>Тема 5.4.</b>  Упражнения на бревне (девушки). ППФП	<b>Содержание учебного материала</b>			OK 04 OK 08
	Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок			
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>			
	Практическое занятие № 26. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4	
<b>Тема 5.5.</b> Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	<b>Содержание учебного материала</b>			OK 04 OK 08
	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, подготовка с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ			
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>			
	Практическое занятие № 27. Выполнение комплекса ОРУ			
	Практическое занятие № 28. Контроль комбинации по акробатике			
	Практическое занятие № 29. Контроль комбинации на бревне, брусьях			
	Практическое занятие № 30. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4	
<b>Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика</b>				OK 04 OK 08
<b>Тема.6.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			

Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>			
	Практическое занятие № 31. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4	
<b>Тема 6.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			OK 04 OK 08
Поддачи	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>			
	Практическое занятие № 32. Отработка подач			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>			
<b>Тема 6.3.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>			OK 04 OK 08
Нападающий удар	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>			
	Практическое занятие № 33. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4	
<b>Тема 6.4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			OK 04 OK 08
Судейство соревнований по бадминтону	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>			
	Практическое занятие № 34. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону			
	Практическое занятие № 35. Контроль техники подач, ударов справа, слева			
	Практическое занятие № 36. Контроль техники игры: одиночные, парные игры			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4	
<b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>				
<b>Тема.7.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			OK 04 OK 08
Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и			

	<p>задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</p> <p>Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.</p> <p>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП</p> <p>Разработка дневника самоконтроля.</p>			
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>			
	Практическое занятие № 37. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий			
	Практическое занятие № 38. Формирование профессионально значимых физических качеств			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4	
	<b>Промежуточная аттестация ДИФ ЗАЧЕТ</b>			
	<b>Всего</b>		<b>122</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Кабинет «Спортивный комплекс», оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по специальности.

#### 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 печатные издания

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.

2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3.

##### 3.2.2. Основные электронные издания

1. 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> (дата обращения: 29.05.2023).

2. 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> (дата обращения: 29.05.2023).

##### 3.2.3. 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> (дата обращения: 02.08.2021).

2. 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> (дата обращения: 02.08.2021).

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ 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</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</p>	<p>Выполнение комплекса упражнений. Выполнение контрольных нормативов с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма</p>

возможностей организма	своего	функциональных возможностей организм	своего	
---------------------------	--------	--	--------	--

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 651630489533221723568905051781519580762169777246

Владелец Макарова Любовь Германовна

Действителен с 16.07.2024 по 16.07.2025