

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Петровская Анна Викторовна

Должность: Директор

Дата подписания: 12.05.2026 14:48:11

Уникальный программный ключ:

798bda6555fbdebe827768f6f1710bd17a9070c31fdc1b6a6ac5a1f10c8c5199

Приложение 3

к основной профессиональной образовательной программе по  
специальности 40.02.04 Юриспруденция

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
**«Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова»**  
Краснодарский филиал РЭУ им. Г. В. Плеханова

Отдел среднего профессионального образования

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины

**СГ. 04 Физическая культура**

специальность **40.02.04 Юриспруденция**

квалификация Юрист

форма обучения **очная**

Краснодар  
2025

СОГЛАСОВАНА:

Предметно-цикловой комиссией  
специальности Юриспруденция

Протокол № 1  
от 14 января 2025 г.

Председатель предметно-  
цикловой комиссии

Разработана на основе примерной рабочей  
программы социально-гуманитарного цикла  
дисциплины «Физическая культура»  
одобренной на заседании Педагогического  
совета ФГБОУ ДПО ИРПО протоколом №19 от  
«23» июля 2024 года  
по специальности среднего  
профессионального образования 40.02.04  
Юриспруденция

К.Р. Калякина

(подпись)

И.О. Фамилия

Зам. начальника отдела СПО

Л.В. Сорокина

(подпись)

И.О. Фамилия

УТВЕРЖДЕНА:

Начальник отдела СПО

\_\_\_\_\_ /  
подпись

С.А. Марковская

Инициалы и Фамилия

Составитель (автор): Колмыкова М.А., преподаватель ОСПО КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова

Рецензент:

## Содержание

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины «СГ.04 Физическая культура».....	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....	4
3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины.....	14
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины .....	15

## 1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины СГ. 04 Физическая культура

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

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04; ОК 08.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 04	<u>Уметь:</u> У.1 Организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	<u>Знать:</u> 3.1 Значимость коллективных решений, работать в группе для решения ситуационных заданий
ОК 08	У.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У.4 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	3.2 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 3.3 основы здорового образа жизни; 3.4 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; 3.5 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
Объем образовательной программы учебной дисциплины	122
в т.ч. в форме практической подготовки	110
в том числе:	
теоретические занятия	8
практические занятия	110
Самостоятельная работа	4
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы, практические занятия и практическая подготовка, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды компетенций ОК, ПК
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 1.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04 ОК 08
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1. Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»	2	
	2. Сущность и ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.	2	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 1.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04 ОК 08
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	1. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.	2	
	2. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля	2	
<b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика</b>		<b>30</b>	
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Практические занятия</b>	4	ОК 04 ОК 08
Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Совершенствование основных элементов техники изучаемого вида спорта	2	
	2. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	2	
<b>Тема 2.2.</b>	<b>Практические занятия</b>	10	ОК 04
Совершенствование	1. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники	2	

е техники длительного бега	бега на средние и длинные дистанции		ОК 08
	2.Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности.	2	
	3.Совершенствование техники спринтерского бега	2	
	4.Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))	2	
	5.Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)	2	
<b>Тема 2.3.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	<b>Практические занятия</b>	4	ОК 04 ОК 08
	1.Специальные упражнения прыгуна, общая физическая подготовка (ОФП)	2	
	2.Совершенствование физических способностей средствами лёгкой атлетики. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	2	
<b>Тема 2.4.</b> Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	<b>Практические занятия</b>	4	ОК 04 ОК 08
	1.Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	2	
	2.Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)	2	
<b>Тема 2.5.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	<b>Практические занятия</b>	8	ОК 04 ОК 08
	1.Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	2	
	2.Выполнение контрольных нормативов в беге 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	2	
	3.2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	2	
	4.Выполнение контрольных нормативов, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	2	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	<b>Практическое занятие</b>	2	ОК 04 ОК 08
	1.Техника безопасности на занятиях волейболом. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2	
<b>Тема 3.2.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	ОК 04

Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	1.Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2	ОК 08
<b>Тема 3.3.</b> Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	<b>Практическое занятие</b> 1.Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	ОК 04 ОК 08
		2	
<b>Тема 3.4.</b> Верхняя прямая подача. ОФП	<b>Практическое занятие</b> 1.Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	2	ОК 04 ОК 08
		2	
<b>Тема 3.5.</b> Тактика игры в защите и нападении	<b>Практическое занятие</b> 1.Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча	2	ОК 04 ОК 08
		2	
<b>Тема 3.6.</b> Основы методики судейства	<b>Практическое занятие</b> 1.Отработка навыков судейства в волейболе	2	ОК 04 ОК 08
		2	
<b>Тема 3.7.</b> Контроль выполнения тестов по волейболу	<b>Практические занятия</b> 1.Выполнение передачи мяча в парах 2.Игра по упрощённым правилам волейбола 3.Игра по правилам	6 2 2 2	ОК 04 ОК 08
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	<b>Практическое занятие</b> 1.Техника безопасности на занятиях баскетболом. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	2	ОК 04 ОК 08
		2	
<b>Тема 4.2.</b> Передачи мяча. ОФП	<b>Практическое занятие</b> 1.Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	2	ОК 04 ОК 08
		2	
<b>Тема 4.3.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	ОК 04

Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	1.Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	ОК 08
<b>Тема 4.4.</b> Техника штрафных бросков. ОФП	<b>Практическое занятие</b> 1.Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	2	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 4.5.</b> Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	<b>Практические занятия</b>	4	ОК 04 ОК 08
	1.Игра по упрощенным правилам баскетбола	2	
	2.Игра по правилам	2	
<b>Тема 4.6.</b> Практика судейства в баскетболе	<b>Практические занятия</b>	4	ОК 04 ОК 08
	1.Практика в судействе соревнований по баскетболу	2	
	2.Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2	
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>30</b>	
<b>Тема 5.1.</b> Строевые приемы	<b>Практические занятия</b>	4	ОК 04 ОК 08
	1.Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.	2	
	2.Отработка строевых приемов	2	
<b>Тема 5.2.</b> Техника акробатических упражнений	<b>Практические занятия</b>	4	ОК 04 ОК 08
	1.Отработка техники акробатических упражнений: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».	2	
	2.Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться)	2	

<b>Тема 5.3.</b> Спортивная гимнастика	<b>Практические занятия</b>	12	ОК 04 ОК 08
	1.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	2	
	2.Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)	2	
	3.Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)	2	
	4.Комбинации упражнений с набивными мячами, скакалкой.	2	
	5.Комбинации общих развивающих упражнений без предметов и с предметами, то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков.	2	
	6.Разучивание и выполнение упражнений с гириями	2	
<b>Тема 5.4.</b> Составление комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ) и проведение их обучающимися	<b>Практические занятия</b>	8	ОК 04 ОК 08
	1.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, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ	2	
	2.Выполнение комплекса ОРУ	2	
	3.Контроль выполнения комплексов ОРУ.	2	
	4.Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	1. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.	2	
<b>Раздел 6. Бадминтон</b>		<b>14</b>	
<b>Тема.6.1.</b> Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	<b>Практическое занятие</b>	2	ОК 04 ОК 08
	1.Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	
<b>Тема 6.2.</b> Подачи	<b>Практическое занятие</b>	2	ОК 04 ОК 08
	1.Отработка подач	2	
<b>Тема 6.3.</b> Нападающий удар	<b>Практическое занятие</b>	2	ОК 04 ОК 08
	1. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»	2	

<b>Тема 6.4.</b> Судейство соревнований по бадминтону	<b>Практические занятия</b>	8	ОК 04 ОК 08
	1.Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	2	
	2.Контроль техники подачи, ударов справа, слева	2	
	3.Контроль техники игры: одиночные, парные игры	2	
	4.Игра по правилам	2	
<b>Раздел 7. Настольный теннис</b>		<b>2</b>	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 7.1.</b> Настольный теннис	<b>Практическое занятие</b>	2	
	1.Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	2	
<b>Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>4</b>	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 8.1.</b> Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	<b>Практическое занятие</b>	2	
	1.Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда. Формирование профессионально значимых физических качеств	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	1.Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	2	
<b>Дифференцированный зачет</b>			
<b>Всего:</b>		<b>122</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

Для реализации программы учебной дисциплины должно быть предусмотрено следующее специальное помещение:

**Учебная аудитория** (для проведения лекционных занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций):

Рабочее место преподавателя; Рабочие места обучающихся; Стационарная доска; Система аудио-видео конференц-связи; Ноутбук (переносной) с установленным ПО, подключением к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета

#### **Спортивная площадка**

*(для проведения практических занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций)*

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, насос для мячей, ракетки для бадминтона, воланчики для бадминтона, турник уличный, граната Ф-1, массогабаритный макет, гранаты учебные для метания, ружье металлическая.

#### **Программное обеспечение:**

Операционная система Windows 10

Пакет прикладных программ Office Professional Plus 2010 Rus,

Антивирусная программа Касперского Kaspersky Endpoint Security для бизнеса Расширенный Rus Edition, PeaZip, Adobe Acrobat Reader DC

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд Краснодарский филиал РЭУ им. Г.В. Плеханова имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе.

##### 3.2.1. Электронные издания

Основные

1. Кузнецов, В. С., Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-406-12453-6. — URL: <https://book.ru/book/951558> (дата обращения: 23.05.2024)

2. Федонов, Р. А., Физическая культура : учебник / Р. А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-466-06892-4. — URL: <https://book.ru/book/953982> (дата обращения: 23.05.2024).

3. Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — URL: <https://book.ru/book/951559> (дата обращения: 23.05.2024).

4. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1905554> (дата обращения: 23.05.2024).

5. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 201 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/textbook\_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-019217-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2098104> (дата обращения: 23.05.2024).

6. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.:

ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378> (дата обращения: 23.05.2024).

7. Дополнительные

8. 1. Бишаева, А. А., Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. — Москва : КноРус, 2023. — 379 с. — ISBN 978-5-406-11725-5. — URL: <https://book.ru/book/949532> (дата обращения: 23.05.2024).

9. 2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2024. — 201 с. — (Среднее образование). — DOI 10.12737/textbook\_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-019217-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2098104> (дата обращения: 23.05.2024).

### 3.2.2. Интернет-издания

1. Электронная библиотечная система. Академия. [Электронный ресурс]. Режим доступа <https://academia-moscow.ru/reader/?id=483973>
2. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
3. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<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 профессии;            правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>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 профессии;            проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос.            Тестирование.            Результаты выполнения контрольных нормативов            Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта</p>