

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сафонов Евгений Николаевич
Должность: и.о. директора филиала
Дата подписания: 2025.05.20 11:59:18
Уникальный приватный ключ:
b97de5ad51756c11650b1cbfa8b89c3775d5aa20

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО АВТОНОМНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
В Г. ДОМОДЕДОВО МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**
Филиал ФГАОУ ВО «РГГУ» в г. Домодедово



Отделение среднего профессионального образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность:

40.02.04 Юриспруденция

Домодедово
2026

УТВЕРЖДЕНА
Предметной цикловой комиссией
«Общих гуманитарных и социально-
экономических дисциплин»
Протокол № 4 от 04 апреля 2026 г.

Разработана на основе требований
Федерального государственного
образовательного стандарта среднего
профессионального образования (ФГОС
СПО) по специальности 40.02.04
Юриспруденция.

Составитель: Мухаметдинов А.Р. – преподаватель отделения СПО

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**
- 3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**
- 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**
- 5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 6. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ (ПРОЕКТОВ)**
- 7. ОЦЕНИВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ И УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ**
- 8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью дисциплины является формирование физической культуры, развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья личности будущего профессионала.

Задачи изучения дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовки к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей;

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина Физическая культура относится к обязательной части социально-гуманитарного цикла основной профессиональной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 40.02.04 Юриспруденция.

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
		основы проектной деятельности;
ОК 08	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

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Изучение дисциплины направлено на формирование у обучающихся *общих* компетенций и личностных результатов.

Формируемые компетенции (код и наименование компетенции)	Планируемые результаты обучения
ОК-04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	Знать: психологические основы деятельности личности, коллектива, основы проектной деятельности, роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Уметь: организовывать работу коллектива и команды, Владеть навыками: взаимодействия и работы 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;	Знать: 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. Уметь: использовать разнообразные формы и методы физкультурной деятельности для здорового образа жизни, использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. Владеть навыками: использования средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Вид учебной деятельности	ак. часов
	Всего
1. Обязательные учебные занятия:	116
• лекции	6
• практические занятия /в том числе в форме практической подготовки	110/110
• лабораторные занятия /в том числе в форме практической подготовки	-
2. Консультации	-
3. Самостоятельная работа студентов, всего	2
4. Выполнение курсовой работы (проекта) <i>(при наличии)</i>	-
5. Промежуточная аттестация: контрольная работа – 3 семестр, контрольная работа – 4 семестр, контрольная работа – 5 семестр, зачет с оценкой – 6 семестр	
Учебная нагрузка обучающихся (суммарно)	118

5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала: лекции, практические занятия, лабораторные занятия, самостоятельная работа обучающихся, выполнение курсовой работы (проекта)	Объем часов всего/ в том числе в форме практической подготовки	Формируемые компетенции
Раздел 1. Теоретическая часть		30	
Тема 1.1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Лекции	5	ОК-04, ОК-08
	1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий физической культурой		
	2. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности, их формы и содержание		
	3. Особенности самостоятельных занятий в зависимости от возраста и пола.		
	4. Планирование и управление самостоятельными занятиями.		
	5. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.		
	6. Самоконтроль за эффективностью занятий	2	
7. Гигиена самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.			
Тема 1.2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Лекции		ОК-04, ОК-08
	1. Самоконтроль. Понятие и основные методы	5	
	2. Показатели и критерии оценки самоконтроля		
	3. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены		
	Самостоятельная работа		
	Реферат по разделу: «Легкая атлетика»		
	Примерная тематика рефератов		
	1. История развития легкой атлетики в России и мире.		
2. Правила соревнований в легкой атлетике.			
3. Выдающийся легкоатлет и его спортивные достижения.			
4. Техника выполнения легкоатлетических упражнений (бег на короткие			

	дистанции и длинные дистанции, прыжки в длину, в высоту, метание).		
	5. Правила техники безопасности при занятиях легкоатлетическими упражнениями.		
	6. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.		
	7. Бег на средние дистанции (кроссовый бег)		
	8. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги		
	9. Барьерный бег		
	10. Эстафетный бег		
	11. Тройной прыжок		
	12. Основы техники легкоатлетических видов		
	13. Спортивная ходьба		
	14. Бег на короткие дистанции		
	15. Метание малого мяча		
	16. Прыжок в длину		
Тема 1.3. Психологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Лекции	5	
	1. Психологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.		
	2. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие.		
	3. Основные принципы изменения состояния здоровья студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психологического утомления.		
	4. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, психологического и функционального состояния студентов.		
	Самостоятельная работа		
	Рефераты на тему: «Основы здорового образа жизни» Примерная тематика рефератов		
	1. Профилактика психо-эмоционального перенапряжения.		
	2. Режим физической нагрузки для работника умственного труда.		
	3. Способы профилактики нарушений зрения.		
	4. Закаливание организма как средство укрепления здоровья.		
	5. Режим дня студента.		
	6. Значение биоритмов для рациональной организации образа жизни.		

	7. Принципы рационального питания.		
	8. Вегетарианство.		
	9. Здоровый сон.		
	10. Почему так много курящих -перспективы и последствия.		
	11. Влияние употребление наркотиков на телесное, душевное и духовное здоровье молодежи.		
	12. Питание студентов как фактор здоровья.		
	13. Биоритмы и их значение в режиме дня студента.		
	14. Особенности охраны здоровья студенческой молодежи.		
	15. Внешние и внутренние ресурсы здоровья.		
	16. Формирование здорового образа жизни студентов.		
	17. Выявление основных психолого-педагогических факторов, отрицательно влияющих на здоровье студенческой молодежи в процессе обучения.		
Тема 1.4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Лекции		5
	1. Производственная физическая культура, ее цель и задачи		
	2. Методические основы производственной физической культуры		
	3. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК		
	4. Производственная физическая культура в рабочее время		
	5. Физическая культура и спорт в свободное время		
	6. Дополнительные средства повышения работоспособности		
	7. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры		
	8. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры специалистов		
Раздел 2. Практическая часть Легкая атлетика			40
Тема 2.1.Бег на короткие, средние и длинные дисциплины, эстафетный и	Лекции		
	1. Выполнение ОРУ		
	Практические занятия 1. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования. Совершенствование техники бега на 100м. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон,		5

челночный бег	финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	
	Самостоятельная работа 1. Выполнение комплексов упражнений на развитие ловкости	
Тема 2.2 Выполнение контрольного норматива челночный бег 3x10м.	Лекции	
	1. Выполнение ОРУ	
	Практические занятия	5
	1. Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений	
	Самостоятельная работа 1. Выполнение комплексов упражнений на развитие ловкости	
Тема 2.3 Техника выполнения прыжков в длину с места	Лекции	
	1. Выполнение ОРУ	
	Практические занятия	5
	1. Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями.	
	Самостоятельная работа 1. Выполнение комплексов упражнений на развитие ловкости	
Тема 2.4 Выполнение прыжков в высоту	Лекции	
	1. Выполнение ОРУ	
	Практические занятия	5
	1. Техника выполнения тройного прыжка	
	Самостоятельная работа 1. Выполнение комплексов упражнений на развитие ловкости	
Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол		45
Тема 3.1. Техника безопасности игры в волейбол. Стойка и перемещение волейболиста	Лекции	
	1. Техника безопасности игры в волейбол.	
	Практические занятия	5
Тема 3.2 Совершенствование передачи мяча двумя руками	Лекции	
	1. Выполнение ОРУ	
	Практические занятия	5
	1. Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные)	

сверху в парах			
Тема 3.3 Совершенствовани е передачи мяча	Лекции		
	1. Выполнение ОРУ		
	Практические занятия	5	
	1. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки.		
Тема 3.4 Совершенствовани е техники приема мяча снизу и сверху с падением	Лекции		
	1. Выполнение ОРУ		
	Практические занятия	5	
	1. Выполнение ОРУ для развития выносливости. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.		
	Самостоятельная работа		
	1. Выполнение комплексов упражнений на развитие быстроты		
Тема 3.5 Совершенствовани е верхней прямой передачи мяча	Лекции		
	1. Выполнение ОРУ		
	Практические занятия	5	
	1. Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Совершенствование верхней прямой подачи мяча		
Тема 3.6 Подача мяча по зонам	Лекции		
	1. Подача мяча.		
	Практические занятия	5	
	1. Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам.		
	Самостоятельная работа		
	1. Упражнения на развитие ловкости		
Тема 3.7 Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.	Лекции		
	1. Техника нападающего удара, способы блокирования.		
	Практические занятия	5	
	1. Учебная игра волейбол.		
Раздел 4. Баскетбол		40	
Тема 4.1 Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойка и перемещения	Лекции		
	1. Техника безопасности в баскетбол.		
	Практические занятия	5	
	1. Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей передачей мяча.		

баскетболиста.			
Тема 4.2. Техника выполнения ведения мяча	Лекции		
	1. Изучение правил игры в баскетболе.		
	Практические занятия		5
Тема 4.3. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Лекции		
	1. Овладение техникой передач мяча		
	Практические занятия		5
Тема 4.4 Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение шага – бросок	Лекции		
	1. Техника выполнения ведения и передачи мяча		
	Практические занятия		5
Тема 4.5. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и по кругу	Лекции		
	1. Правила баскетбола.		
	Практические занятия		5
Тема 4.6. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Лекции		
	1. Учебная игра.		
	Практические занятия		5
Раздел 5. Гимнастика	Лекции		
	1. Страховка и самостраховка.		
	2. Выполнение строевых упражнений на месте и движении.		
Тема 5.1 Техника безопасности на занятиях	Практические занятия		5

гимнастикой. Строевые упражнения	1. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий.	
	Самостоятельная работа	
	1. Выполнение комплексов упражнений на развитие гибкости	
Тема 5.2. Упражнения на мышцы верхних конечностей	Лекции	
	1. Совершенствование техники упражнений	
	Практические занятия	5
	1. Совершенствование техники упражнений для верхних конечностей	
	Самостоятельная работа	
	1. Выполнение комплексов упражнений на развитие гибкости	
Тема 5.3. Техника упражнений в парах	Лекции	
	1. Выполнение упражнения в парах	
	Практические занятия	5
	1. Выполнение упражнения в парах	
	Самостоятельная работа	
	1. Выполнение комплексов упражнений на развитие гибкости	
Тема 5.4. Техника упражнений со скакалкой	Лекции	
	1. Выполнение упражнений со скакалкой	
	Практические занятия	5
	1. Выполнение упражнений со скакалкой	
	Самостоятельная работа	
	1. Выполнение комплексов упражнений на развитие гибкости	
Раздел 6. Лыжная подготовка		39
Тема 6.1 Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	Лекции	
	1. Правила безопасности на занятиях лыжной подготовки.	
	Практические занятия	5
	1. Одновременный и попеременный двушажный ход.	
	Самостоятельная работа	
	1. Выполнение комплексов упражнений на развитие быстроты	
Тема 6.2 Способы передвижения на лыжах	Лекции	
	1. Прохождение дистанции 2 км.	
	Практические занятия	5
	1. Прохождение дистанции 2 км. Одновременный двушажный ход. Переходы с одного хода на другой. Способы передвижения на лыжах. Попеременный лыжный ход; одновременный	

	лыжный ход; скольжение; отталкивание		
	Самостоятельная работа		
	1. Выполнение комплексов упражнений на развитие быстроты		
Тема 6.3 Техника лыжных ходов, спусков и подъемов	Лекции		
	1. Двигательные навыки и их характерные черты (осознанность, прочность, автоматизм и подвижность).		
	Практические занятия	5	
	1. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, круговая эстафета (2-3 раза) с этапом до 230 м. Повороты плугом вправо и влево при спусках с горки. Лыжные гонки. Техника подъема ёлочкой и спуска в средней стойке. Торможение плугом.		
	Самостоятельная работа		
	1. Выполнение комплексов упражнений на развитие быстроты		
Тема 6.4. Совершенствование техники передвижения на лыжах	Лекции	5	
	1. Совершенствующие техники		
	Практические занятия	2	
	1. Прохождение дистанции до 2 км с попеременной скоростью Попеременный двушажный ход. Передвижение дистанции 3км. Коньковый ход, переходы с одновременного хода на попеременный. Техника конькового хода. Совершенствующие техники поворота на лыжах в движении, переступанием, упором, на параллельных лыжах Совершенствование техники: спуска с гор на лыжах; основная, низкая, высокая стойка.		
	Самостоятельная работа		
	1. Выполнение комплексов упражнений на развитие быстроты		
	Консультации	–	
	Промежуточная аттестация	–	
	Всего:	118	

6. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ (ПРОЕКТОВ)

Курсовые работы (проекты) не предусмотрены.

7. ОЦЕНИВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ И УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ

Оценивание результатов обучения по дисциплине и уровня сформированности компетенций осуществляется в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в соответствии с Фондом оценочных средств.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Нормативно-правовые акты

1. Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации.» (ред. от 23.06.2015 г. №145-ФЗ).
2. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 г. (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.08.2009 г. №101-Р).

Литература

Основная

1. Виленский, М. Я. Физическая культура: учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — Текст : электронный // ЭБС «Book.ru»: [сайт]. — URL: <https://book.ru/book/951559>

Дополнительная

1. Киреева, Е.А. Физическая культура. Практикум: учебное пособие / Е.А. Киреева. — Москва : Русайнс, 2022. — 104 с. — ISBN 978-5-4365-8733-2. — Текст: электронный // ЭБС «Book.ru»: [сайт]. — URL: <https://book.ru/book/942696>

2. Бишаева, А.А. Физическая культура : учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва : КноРус, 2022. — 379 с. — ISBN 978-5-406-08822-7. — Текст: электронный // ЭБС «Book.ru»: [сайт]. — URL: <https://book.ru/book/941740>

3. Кузнецов, В. С. Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-406-12453-6. — Текст : электронный // ЭБС «Book.ru»: [сайт]. — URL: <https://book.ru/book/951558>

Интернет-ресурсы

- <http://minstm.gov.ru> Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации.
- <http://www.edu.ru> Федеральный портал «Российское образование».
- www.olympic.ru Официальный сайт Олимпийского комитета России.
- <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/31578/> База методических рекомендаций по производственной гимнастике с учетом факторов трудового процесса Министерства спорта РФ
- <http://www.eios.dom-rsuh.ru> — электронная информационно-образовательная среда (ЭИОС) филиала РГГУ в г. Домодедово
- <http://znanium.com> — Электронная библиотечная система.
- <http://www.iprbookshop.ru> — Электронная библиотечная система
- <https://www.urait.ru> — Электронная библиотечная система
- <https://e.lanbook.com> — Электронная библиотечная система

9. МАТЕРИАЛЬНО–ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для проведения занятий по дисциплине Физическая культура предусмотрено наличие кабинета Спортивный зал

Учебные аудитории соответствуют действующим противопожарным правилам и нормам, укомплектованы учебной мебелью.

Учебные аудитории оснащены техническими средствами обучения: *ноутбук, аудиосистема, микрофон, проектор, экран*

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, обеспечивающей доступ к сети Интернет и электронной информационно-образовательной среде.