

Приложение

К ООП по специальности/профессии

**40.02.04 Юриспруденция**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГЦ.04 Физическая культура**

Программу составили:

1. Глазова Елена Анатольевна

Дисциплина: СГЦ.04 Физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 40.02.04 Юриспруденция утвержденным приказом Минобрнауки России от 27.10.2023 г. №798.

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основании учебного плана по специальности «40.02.04 Юриспруденция»

## **Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рассмотрено и рекомендовано на заседании кафедры Строительства и дизайна

Протокол №8 от 14.05.2026

Заведующий кафедрой Воробьева Лариса Викторовна

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГЦ.04 Физическая культура

(наименование дисциплины)

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

Учебная дисциплина СГЦ.04 Физическая культура является обязательной частью обязательной частью цикла основной образовательной программы в соответствии ФГОС «40.02.04 Юриспруденция» по специальности . Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций (ОК), профессиональных компетенций (ПК):

1. ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
2. ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

### 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., ОК 08.	самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;  использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	способы самоконтроля за состоянием здоровья;  тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия;  о роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  основы здорового образа жизни

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
Практические занятия	144
Общий объем образовательной программы учебной дисциплины, в том числе в форме практической подготовки	144
<b>Форма(-ы) контроля: Зачет, Зачет, Зачет, Дифференцированный зачет</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 1 Основы знаний	Содержание учебного материала 1   <b>Практические занятия №1</b> Основы знаний	2	2	ОК 04., ОК 08.
Тема 2 Основы знаний	Содержание учебного материала 1   <b>Практические занятия №2</b> Основы знаний	2	2	ОК 04., ОК 08.
Тема 3 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала 1   <b>Практические занятия №3</b> Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	ОК 04., ОК 08.
Тема 4 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала 1   <b>Практические занятия №4</b> Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	ОК 04., ОК 08.
Тема 5	Содержание учебного материала 1   <b>Практические занятия №5</b>	2	2	ОК 04., ОК 08.
Тема 6	Содержание учебного материала 1   <b>Практические занятия №6</b>	2	2	ОК 04., ОК 08.
Тема 7 Основная гимнастика	Содержание учебного материала 1   <b>Практические занятия №7</b> Основная гимнастика	2	2	ОК 04., ОК 08.
Тема 8 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала 1   <b>Практические занятия №8</b> Лёгкая атлетика	2	2	ОК 04., ОК 08.
Тема 9 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала 1   <b>Практические занятия №9</b> Лёгкая атлетика	2	2	ОК 04., ОК 08.
Тема 10 Баскетбол	Содержание учебного материала 1   <b>Практические занятия №10</b> Баскетбол	2	2	ОК 04., ОК 08.
Тема 11 Баскетбол	Содержание учебного материала 1   <b>Практические занятия №11</b> Баскетбол	2	2	ОК 04., ОК 08.
Тема 12	Содержание учебного материала 1   <b>Практические занятия №12</b>	2	2	ОК 04., ОК 08.
Тема 13 Волейбол	Содержание учебного материала 1   <b>Практические занятия №13</b> Волейбол	2	2	ОК 04., ОК 08.
Тема 14 Настольный теннис	Содержание учебного материала 1   <b>Практические занятия №14</b> Настольный теннис	2	2	ОК 04., ОК 08.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 15 Настольный теннис	Содержание учебного материала 1   <b>Практические занятия №15</b> Настольный теннис	2	2	ОК 04., ОК 08.
Тема 16 Футбол	Содержание учебного материала 1   <b>Практические занятия №16</b> Футбол	2	2	
Тема 17	Содержание учебного материала 1   <b>Практические занятия №17</b>	2	2	ОК 04., ОК 08.
Тема 18 Основы знаний	Содержание учебного материала 1   <b>Практические занятия №18</b> Основы знаний	2	2	ОК 04., ОК 08.
Тема 19 Основы знаний	Содержание учебного материала 1   <b>Практические занятия №19</b> Основы знаний	2	2	ОК 04., ОК 08.
Тема 20 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала 1   <b>Практические занятия №20</b> Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	ОК 04., ОК 08.
Тема 21 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала 1   <b>Практические занятия №21</b> Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	ОК 04., ОК 08.
Тема 22 Основная гимнастика	Содержание учебного материала 1   <b>Практические занятия №22</b> Основная гимнастика	2	2	ОК 04., ОК 08.
Тема 23 Основная гимнастика	Содержание учебного материала 1   <b>Практические занятия №23</b> Основная гимнастика	2	2	ОК 04., ОК 08.
Тема 24 Основная гимнастика	Содержание учебного материала 1   <b>Практические занятия №24</b> Основная гимнастика	2	2	ОК 04., ОК 08.
Тема 25 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала 1   <b>Практические занятия №25</b> Лёгкая атлетика	2	2	ОК 04., ОК 08.
Тема 26 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала 1   <b>Практические занятия №26</b> Лёгкая атлетика	2	2	ОК 04., ОК 08.
Тема 27 Баскетбол	Содержание учебного материала 1   <b>Практические занятия №27</b> Баскетбол	2	2	ОК 04., ОК 08.
Тема 28 Баскетбол	Содержание учебного материала 1   <b>Практические занятия №28</b> Баскетбол	2	2	ОК 04., ОК 08.
Тема 29 Волейбол	Содержание учебного материала 1   <b>Практические занятия №29</b> Волейбол	2	2	ОК 04., ОК 08.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 30 Волейбол	Содержание учебного материала 1   <b>Практические занятия №30</b> Волейбол	2	2	ОК 04., ОК 08.
Тема 31 Настольный теннис	Содержание учебного материала 1   <b>Практические занятия №31</b> Настольный теннис	2	2	
Тема 32 Настольный теннис	Содержание учебного материала 1   <b>Практические занятия №32</b> Настольный теннис	2	2	ОК 04., ОК 08.
Тема 33 Футбол	Содержание учебного материала 1   <b>Практические занятия №33</b> Футбол	2	2	
Тема 34 Футбол	Содержание учебного материала 1   <b>Практические занятия №34</b> Футбол	2	2	ОК 04., ОК 08.
Тема 35 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала 1   <b>Практические занятия №35</b> Фитнес-аэробика	2	2	
Тема 36 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала 1   <b>Практические занятия №36</b> Фитнес-аэробика	2	2	ОК 04., ОК 08.
Тема 37 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала 1   <b>Практические занятия №37</b> Фитнес-аэробика	2	2	
Тема 38 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала 1   <b>Практические занятия №38</b> Атлетическая гимнастика	2	2	ОК 04., ОК 08.
Тема 39 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала 1   <b>Практические занятия №39</b> Атлетическая гимнастика	2	2	
Тема 40 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала 1   <b>Практические занятия №40</b> Атлетическая гимнастика	2	2	ОК 04., ОК 08.
Тема 41 Основы знаний	Содержание учебного материала 1   <b>Практические занятия №41</b> Основы знаний	2	2	
Тема 42 Основы знаний	Содержание учебного материала 1   <b>Практические занятия №42</b> Основы знаний	2	2	ОК 04., ОК 08.
Тема 43	Содержание учебного материала 1   <b>Практические занятия №43</b>	2	2	
Тема 44 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала 1   <b>Практические занятия №44</b> Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	ОК 04., ОК 08.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 45	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08.
	1   <b>Практические занятия №45</b>	2	2	
Тема 46 Основная гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08.
	1   <b>Практические занятия №46</b> Основная гимнастика	2	2	
Тема 47	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08.
	1   <b>Практические занятия №47</b>	2	2	
Тема 48	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08.
	1   <b>Практические занятия №48</b>	2	2	
Тема 49 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08.
	1   <b>Практические занятия №49</b> Лёгкая атлетика	2	2	
Тема 50	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08.
	1   <b>Практические занятия №50</b>	2	2	
Тема 51 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08.
	1   <b>Практические занятия №51</b> Баскетбол	2	2	
Тема 52	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08.
	1   <b>Практические занятия №52</b>	2	2	
Тема 53 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08.
	1   <b>Практические занятия №53</b> Волейбол	2	2	
Тема 54	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08.
	1   <b>Практические занятия №54</b>	2	2	
Тема 55 Основная гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08.
	1   <b>Практические занятия №55</b> Основная гимнастика	2	2	
Тема 56 Основная гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08.
	1   <b>Практические занятия №56</b> Основная гимнастика	2	2	
Тема 57 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08.
	1   <b>Практические занятия №57</b> Лёгкая атлетика	2	2	
Тема 58 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08.
	1   <b>Практические занятия №58</b> Лёгкая атлетика	2	2	
Тема 59 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08.
	1   <b>Практические занятия №59</b> Баскетбол	2	2	
Тема 60 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08.
	1   <b>Практические занятия №60</b> Баскетбол	2	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 61	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08.
	1   <b>Практические занятия №61</b>	2	2	
Тема 62 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08.
	1   <b>Практические занятия №62</b> Волейбол	2	2	
Тема 63 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08.
	1   <b>Практические занятия №63</b> Настольный теннис	2	2	
Тема 64 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08.
	1   <b>Практические занятия №64</b> Настольный теннис	2	2	
Тема 65	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08.
	1   <b>Практические занятия №65</b>	2	2	
Тема 66 Футбол	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08.
	1   <b>Практические занятия №66</b> Футбол	2	2	
Тема 67 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08.
	1   <b>Практические занятия №67</b> Фитнес-аэробика	2	2	
Тема 68 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08.
	1   <b>Практические занятия №68</b> Фитнес-аэробика	2	2	
Тема 69 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08.
	1   <b>Практические занятия №69</b> Атлетическая гимнастика	2	2	
Тема 70 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08.
	1   <b>Практические занятия №70</b> Атлетическая гимнастика	2	2	
Тема 71 Автогенерация (6 сем.)	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08.
	1   <b>Практические занятия №71</b> Автогенерация	2	2	
Тема 72 Автогенерация (6 сем.)	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08.
	1   <b>Практические занятия №72</b> Автогенерация	2	2	
Всего		144		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 - ознакомительный (ознакомление с ранее изученными объектами, свойствами);
- 2 - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Спортивный зал:

1. Мячи баскетбольные (4 шт.)
2. Навесные брусья на шведскую стенку (2 шт.)
3. Турник на шведскую стенку (2 шт.)
4. Шведская стенка комбинированная (2 шт.)
5. Обручи (5 шт.)
6. Мячи волейбольные (5 шт.)
7. мяч для настольного тенниса TORRES (3 шт.)
8. Ракетка для н/т DonicSchidkroet (4 шт.)
9. Фитнес платформа (15 шт.)
10. Пристанные лестницы с навесными перекладинами (2 шт.)
11. Поролоновые гимнастические маты (4 шт.)
12. Скакалки (20 шт.)
13. Навесная скамья на шведскую стенку (2 шт.)
14. Гимнастическая лестница (1 шт.)
15. Мячи мини футбольные (6 шт.)
16. Комплексные тренажеры (для укрепления позвоночника, укрепления мышц бедра и голени, разработки нижних конечностей) (3 шт.)
17. Велотренажеры (2 шт.)
18. Шведская стенка (1 шт.)
19. Беговая (роликовая) дорожка (1 шт.)

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

#### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. 1. Физическая культура : учебное пособие / В. М. Суханов, О. Н. Крюкова, А. А. Курченков, А. А. Пауков. — Воронеж : ВГУИТ, 2023. — 83 с. — ISBN 978-5-00032-651-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/403301> (дата обращения: 03.04.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. 1. Спортивные игры : учебное пособие для СПО / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, Л. Н. Шелкова и др. . 1-е изд. СПб : Лань, 2025. 152 с. 4. Бледнова, В. Н. Физическая культура студентов / В. Н. Бледнова, А. П. Фроленков. СПб., 2025. Брехман, И. И. Валеология
- 2.
3. 2. Волейбол для здорового образа жизни : учебное пособие / В. М. Суханов, О. Н. Крюкова, Н. П. Деркачева, С. В. Недомолкина. — Воронеж : ВГУИТ, 2025. — 51 с. — ISBN 978-5-00032-730-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/504453> (дата обращения: 03.04.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### **3.2.3. Интернет-ресурсы**

1. <http://Лань.com/>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Образовательные результаты освоения образовательной программы учебной дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знание		
способы самоконтроля за состоянием здоровья	знает способы самоконтроля за состоянием здоровья	Приём контрольные нормативы, защита рефератов
тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия	знает тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия	Приём контрольные нормативы, защита рефератов
о роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	знает о роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Приём контрольные нормативы, защита рефератов
основы здорового образа жизни	знает основы здорового образа жизни	Приём контрольные нормативы, защита рефератов
Умение		
самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку	умеет самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку	Приём контрольные нормативы, защита рефератов
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Приём контрольные нормативы, защита рефератов

### 4.2. Матрица соответствия контрольно-оценочных средств образовательным результатам учебной дисциплины

Результаты обучения	Коды компетенций	Фонды оценочных средств
Знание		
способы самоконтроля за состоянием здоровья	ОК 04., ОК 08.	Задания к практическим занятиям №1-72
тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия	ОК 04., ОК 08.	Задания к практическим занятиям №1-72
о роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	ОК 04., ОК 08.	Задания к практическим занятиям №1-72
основы здорового образа жизни	ОК 04., ОК 08.	Задания к практическим занятиям №1-72
Умение		
самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку	ОК 04., ОК 08.	Задания к практическим занятиям №1-72
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	ОК 04., ОК 08.	Задания к практическим занятиям №1-72

Вопросы к практическим занятиям указаны в методических указаниях к по дисциплине Физическая культура для обучающихся специальности " Юриспруденция". Ставрополь, 2026