

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кузьминская Юлия Борисовна
Должность: Директор
Дата подписания: 15.06.2026 19:10:09
Уникальный программный ключ:
a68492388e84b8dea6bc89b55e04c3fa229a09ac

**Частное образовательное учреждение
профессионального образования
«Налоговый колледж»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины**

СГ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 40.02.04 Юриспруденция
Квалификация выпускника: юрист

Образовательная программа на базе среднего общего образования
Образовательная программа на базе основного общего образования

Формы обучения: очная/заочная

Москва 2026

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.04 Юриспруденция, утвержденного приказом Минпросвещения России от 27 октября 2023 № 798, с учетом примерной рабочей программы.

Организация-разработчик: ЧОУ ПО «Налоговый колледж»

Автор: Наумова Е.М., преподаватель

Рабочая программа обсуждена на заседании ПЦК Общих гуманитарных и социально-экономических, математических и общих естественнонаучных дисциплин.

Протокол № 05 от 26.05.2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	стр. 4
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ	7
ДИСЦИПЛИНЫ	
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ	14
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина СГ.05 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы по специальности 40.02.04 Юриспруденция.

Особое значение дисциплина имеет при формировании ОК 04, ОК8.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие умения и знания.

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	<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 профессии / специальности	<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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	88
в том числе:	
3 семестр	28
теоретическое обучение	2
практические занятия	26
<i>Самостоятельная работа</i>	
4 семестр	26
теоретическое обучение	2
практические занятия	24
<i>Самостоятельная работа</i>	
5 семестр	28
теоретическое обучение	0
практические занятия	20
Самостоятельная работа	
6 семестр	14
теоретическое обучение	2
практические занятия	12
Самостоятельная работа	
Промежуточная аттестация	
6 семестр	Дифференцированный зачет

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной	88

дисциплины	
в том числе:	
1 семестр	6
практические занятия	4
2 семестр	4
практические занятия	4
3 семестр	4
практические занятия	4
4 семестр	4
практические занятия	4
5 семестр	6
практические занятия	6
6 семестр	4
практические занятия	4
Самостоятельная работа	62
Промежуточная аттестация	
6 семестр	Дифф.зачет

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах очно/заочная	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Тема 1. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала	2	ОК4, ОК8, ЛР1-ЛР15.
	1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.		
	2. Правила техники безопасности при занятии физической культурой.		
	3. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.		
	4. Бег 100 м, эстафетный бег 4х100 м, 4х400 м.		
	5. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).		
	6. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	7. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.		
	В том числе, практических занятий	26/4	
	1. Обучение технике низкого старта.	6/1	
	2. Стартовый разгон.	4/1	
	3. Бег на короткие дистанции.	4/1	
	4. Повторить технику низкого старта.	4/1	
	5. Техника бега по дистанции.	8	
Тема 2. Гимнастика с использованием гимнастических	Содержание учебного материала	2/2	ОК4, ОК8, ЛР1-ЛР15.
	1. Общеразвивающие упражнения.		
	2. Упражнения в паре с партнером.		

упражнений и гимнастических снарядов	3. Упражнения с гантелями.		ОК4, ОК8, ЛР1-ЛР15.	
	4.Упражнения с набивными мячами.			
	5.Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).			
	6.Упражнения для коррекции зрения			
	7. Упражнения с обручем (девушки).			
	В том числе, практических занятий			24/4
	1. Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.			6/1
	2. Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.	6/1		
	3. Развитие силовой выносливости.	4/1		
	4. Комплекс силовых упражнений.	2/1		
	5. Выполнение ОРУ.	4		
	6. Комплекс ОРУ с набивными мячами.	2		
Тема 3. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	/2		
	Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.			
	Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.			
	Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.			
	В том числе, практических занятий	20/4		
	1.Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	10/2		
	2. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы,	5/1		

	применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.		
	3. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.	5/1	
Тема 4. Виды спорта (по выбору).	Содержание учебного материала	1	ОК4, ОК8, ЛР1-ЛР15.
	1. Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.		
	2. Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений.		
	3. Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений.		
	В том числе, практических занятий	6/8	
	1. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.	1/1	
	2. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд.	1/1	
	3. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.	1/1	
	4. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	1/1	
	5. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.	1/2	
	6. Обучение круговому методу тренировки для развития силы	1/2	

	основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины.		
Тема 5. Силовая подготовка.	Содержание учебного материала	1	ОК4, ОК8, ЛР1-ЛР15.
	1. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук.		
	2. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди.		
	3. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.		
	4. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног.		
	5. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины.		
	В том числе, практических занятий	6/6	
	1. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.	1/1	
	2. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.	1/1	
	3. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.	1/1	
	4. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.	0,5/0,5	
	5. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.	0,5/0,5	
	6. Обучение развитию общей и силовой выносливости.	0,5/0,5	
	7. Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.	0,5/0,5	
	8. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.	0,5/0,5	
	9. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.	0,5/0,5	

Самостоятельная работа по теме	0/62	
Промежуточная аттестация	2	
Всего:	88/88	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению;

Спортивный зал, оснащенный оборудованными раздевалками; рабочее место преподавателя; комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки);

- *спортивное оборудование*: гимнастическое оборудование; легкоатлетический инвентарь; оборудование и инвентарь для спортивных игр; лыжный инвентарь.

- *технические средства обучения*:

компьютер с лицензионным программным обеспечением;

многофункциональный принтер;

музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные электронные издания

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

2. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

3.2.2. 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, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С.

Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544814>

3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<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	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	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<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 профессии/ специальности.	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 профессии/ специальности.	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.

