

Федеральное государственное образовательное бюджетное
учреждение высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
(Финансовый университет)

Уральский филиал Финуниверситета

Кафедра «Социально-гуманитарные и естественно-научные дисциплины»

УТВЕРЖДАЮ

Директор Уральского филиала
Финуниверситета

И.А. Кравченко

«30» июня 2025 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

40.02.04 Юриспруденция

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее - ФГОС СПО) по специальности 40.02.04 Юриспруденция, утверждённого Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.10.2023 № 798.

Разработчик: Туманов М.С., ст. преподаватель Уральского филиала федерального государственного образовательного бюджетного учреждения высшего образования «Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации».

Рецензент: С.А. Селезнева, начальник управления Калининского управления социальной защиты населения Администрации города Челябинска

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметной (цикловой) комиссии гуманитарных и общеобразовательных дисциплин

Протокол от «30» июня 2025 г. № 1

Председатель ЦК  И.В. Ковшов

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

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

В соответствии с п.2.7. ФГОС для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья образовательная организация устанавливает особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура» с учетом состояния их здоровья. Применение оптимизированной модели обучения (адаптивное обучение) зависит от потребностей обучающихся (по медицинским показаниям) и имеющихся возможностей образовательной организации.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 40.02.04. Юриспруденция. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций:

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 ПК, ОК	Умения	Знания
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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы по очной форме обучения

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	166
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	122
в том числе:	

теоретическое обучение	2
практические занятия	120
Самостоятельная работа	44
Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета	2

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины по очной форме обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Тема 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала 1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Правила техники безопасности при занятии физической культурой. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег 100 м, эстафетный бег 4*100 м, 4*400 м. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	26	ОК 08
	В том числе практических занятий	24	
	1. Обучение технике низкого старта.	2	
	2. Стартовый разгон.	2	
	3. Стартовый разгон.	2	
	4. Бег на короткие дистанции.	2	
	5. Бег на короткие дистанции.	2	
	6. Бег на короткие дистанции.	2	
	7. Повторение техники низкого старта.	2	
	8. Техника бега по дистанции.	2	
	9. Техника бега по дистанции.	2	
	10. Повторение техники низкого старта.	2	
	11. Техника бега по дистанции.	2	
	12. Техника бега по дистанции.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Кроссовая подготовка (пробегание дистанций 1000м, 3000м, 5000м).	8	

	Пробегание дистанций 30м,60м,100м на скорость. Выполнение комплексов специальных упражнений бегуна. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.		
Тема 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов	Содержание учебного материала Общеразвивающие упражнения. Упражнения в паре с партнером. Упражнения с гантелями. Упражнения с набивными мячами. 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). Упражнения для коррекции зрения. Упражнения с обручем (девушки).	24	ОК 08
	В том числе практических занятий	24	
	Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.	2	
	Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.	2	
	Освоение техники комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.	2	
	Освоение техники комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.	2	
	Развитие силовой выносливости.	2	
	Развитие силовой выносливости	2	
	Комплекс силовых упражнений.	2	
	Комплекс силовых упражнений.	2	
Тема 3. Спортивные игры	Выполнение ОРУ.	2	ОК 08
	Выполнение ОРУ.	2	
	Комплекс ОРУ с набивными мячами.	2	
	Комплекс ОРУ с набивными мячами.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение комплексов упражнений. Разучивание и составление комплексов упражнений типа утренней и производственной гимнастики. Дыхательная гимнастика, пилатес, суставная гимнастика. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.	4	
	Содержание учебного материала Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.	26	

	В том числе практических занятий	26	
	1. Исходное положение (стойки), перемещения.	2	
	2. Передача, подача, нападающий удар.	2	
	3. Прием мяча различными способами, блокирование.	2	
	4. Тактика нападения, тактика защиты.	2	
	5. Ловля и передача мяча, ведение.	2	
	6. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	2	
	7. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом).	2	
	8. Прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска.	2	
	9. Накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	2	
	10. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке.	2	
	11. Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча.	2	
	12. Обманные движения, техника игры вратаря.	2	
	13. Тактика защиты, тактика нападения.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Учебно-тренировочная игра в волейбол. Учебно-тренировочная игра в баскетбол. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий	8	
Тема 4. Виды спорта (по выбору)	Содержание учебного материала Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений. Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений.	22	ОК 08
	В том числе практических занятий	22	
	1. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.	2	
	2. Обязательные элементы: четырехкратное исполнение подряд	2	
	3. Обязательные элементы: четырехкратное исполнение подряд	2	
	4. Дополнительные элементы.	2	
	5. Дополнительные элементы.	2	
	6. Индивидуально подобранные композиции из упражнений.	2	
	7. Индивидуально подобранные композиции из упражнений.	2	

	8. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.	2	
	9. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.	2	
	10. Обучение круговому методу тренировки.	2	
	11. Обучение круговому методу тренировки.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение индивидуально подобранных композиций из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.	10	
Тема 5. Силовая подготовка.	Содержание учебного материала Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук, груди, брюшного пресса, ног, спины.	22	ОК 08
	В том числе практических занятий	22	
	1. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.	2	
	2. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.	2	
	3. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.	2	
	4. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.	2	
	5. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.	2	
	6. Обучение развитию общей и силовой выносливости.	2	
	7. Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.	2	
	8. Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки	2	
	9. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.	2	
	10. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений	2	
	11. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.		

	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение упражнений с собственным весом, с отягощениями. Круговая тренировка. Развитие силы различных мышечных групп. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.	14	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (практическое занятие)		2	
Всего		166	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный комплекс

Спортивный зал

Специализированное оборудование:

Сетка волейбольная – 1 шт., кольцо баскетбольное – 2 шт., спортивный инвентарь

Гимнастический зал

Специализированное оборудование:

Турник для подтягивания – 2 шт., шведская стенка – 2 шт., доска наклонная – 2 шт., скамья гимнастическая – 2 шт.

Кабинет «Социально-гуманитарных дисциплин», оснащенный оборудованием:

Специализированная мебель:

Стол учительский – 1 шт.

Стул учительский – 1 шт.

Стол студенческий двухместный – 15 шт.

Стулья – 30 шт.

Шкаф – 2 шт.

Доска меловая – 1 шт.

Технические средства обучения:

Компьютер преподавателя – 1 шт.,

Мультимедиапроектор – 1 шт.,

Экран с электроприводом – 1 шт.,

Комплект (2 шт.) аудио колонок для воспроизведения аудио файла – 1 шт.,

Принтер – 1 шт.

Помещение для самостоятельной работы

Библиотека, читальный зал с выходом в интернет, оснащенные оборудованием:

Специализированная мебель:

Стол (учительский) – 1 шт.

Стул учительский – 1 шт.

Стол студенческий двухместный – 13 шт.

Стулья студенческие – 26 шт.

Стол компьютерный – 6 шт.

Стулья – 6 шт.

Шкаф – 4 шт.

Доска меловая – 1 шт.

Технические средства обучения:

Компьютеры для студентов – 6 шт.

Мультимедиапроектор – 1 шт.,

Экран – 1 шт.,

Комплект (2 шт.) аудио колонок для воспроизведения аудио файла 1 шт.,

Компьютер преподавателя – 1 шт.

Принтер – 1 шт.

3.2. Информационно-техническое обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Печатные издания

1. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru/bcode/565611>
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru/bcode/562057>
3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru/bcode/560907>
4. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 216 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru/bcode/563631>

3.2.3. Дополнительные источники

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>
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>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<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	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	Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов

занятий физическими упражнениями различной направленности	занятия физическими упражнениями различной направленности	
<p><u>Уметь:</u></p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p> <p>выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p> <p>выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>Оценка результатов выполнения практических работ.</p> <p>Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов</p>