

Ассоциация научно-технических организаций "Уральский профессиональный форум"
Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация
"Современный цифровой колледж при Западно-Уральском институте экономики и права"
(АНПОО "СЦК при ЗУИЭП")

РАССМОТРЕНО
на заседании Педагогического совета
протокол от «26» декабря 2025 г.
№ 3

УТВЕРЖДАЮ:
Директор АНПОО СЦК при ЗУИЭП"



А.С. Волков

«26» декабря 2025 г.

□

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
по специальности
40.02.04 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ
Форма обучения: очная
Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет

Пермь, 2026

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта по специальности 40.02.04 Юриспруденция, утвержденного Приказом Министерства просвещения РФ от 27 октября 2023 г. № 798, и является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 40.02.04 Юриспруденция

Разработчик: АНПОО «СЦК при ЗУИЭП»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 40.02.04 Юриспруденция и относится к обязательной части социально-гуманитарного цикла.

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

1.2. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины

Дисциплина СГ.04 Физическая культура формирует общие компетенции:

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 08	Уметь: 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	Знать: 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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная аудиторная учебная нагрузка (всего)	94
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	64
в том числе:	
теоретические занятия	24
практические занятия	40
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	30
Промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Номера тем	Тематика учебного материала	Объем, акад. ч.			Коды ЛР, формирующему которых способствует элемент программы
		Лек	Пр.	СР	
	1 семестр				
1.	Место и значимость физической культуры в жизни человека. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Особенности организации занятий физической культурой и спортивно – оздоровительной деятельностью в колледже. Инструктаж	2	-	1	ОК 08
2.	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	-	1	ОК 08
3.	Психофизиологические основы учебного и производственного труда	1	-	1	ОК 08
4.	Физическая культура в профессиональной деятельности	1	-	1	ОК 08
5.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Физическая подготовка и интенсивность физических нагрузок	1	2	1	ОК 08
6.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом, его основные методы, показатели и критерии оценки	1	2	1	ОК 08
7.	Организация занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений: - Легкая атлетика - Кроссовая подготовка - Лыжная подготовка - Коньки - Гимнастика - Плавание - Виды спорта по выбору	-	16	6	ОК 08
	Итого за семестр	8	20	12	
	2 семестр				
1.	Принципы, средства и методы развития физических качеств обучающихся.	2	-	1	ОК 08

Номера тем	Тематика учебного материала	Объем, акад. ч.			Коды ЛР, формируемые в которых способствуе т элемент программы
		Лек	Пр.	СР	
	Эстетика физической культуры и спорта Особенности организации занятий физической культурой и спортивно – оздоровительной деятельностью в колледже. Инструктаж				
2.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности при осуществлении профессиональной деятельности	2	1	1	ОК 08
3.	Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем. Систематизация видов спорта и физических упражнений	2	-	1	ОК 08
4.	Функциональные пробы и тесты	1	1	1	ОК 08
5.	Олимпийские игры и характеристика основных видов спорта	1	-	1	ОК 08
6.	Организация занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений: - Легкая атлетика - Кроссовая подготовка - Лыжная подготовка - Коньки - Гимнастика - Плавание - Виды спорта по выбору	-	15	1	ОК 08
7.	Особенности организации занятий физической культурой и спортивно – оздоровительной деятельностью в колледже. Инструктаж	2	-	1	ОК 08
8.	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля	2	1	1	ОК 08
9.	Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	2	1	1	ОК 08
10.	Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.	2	1	1	ОК 08

Номера тем	Тематика учебного материала	Объем, акад. ч.			Коды ЛР, формирующему которых способствует элемент программы
		Лек	Пр.	СР	
11.	Организация занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений: - Легкая атлетика - Кроссовая подготовка - Лыжная подготовка - Коньки - Гимнастика - Плавание - Виды спорта по выбору	-	0	8	ОК 08
	Итого за семестр	16	20	18	
	Промежуточная аттестация –Зачет с оценкой				
	Всего по дисциплине	94 час.			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

Для реализации программы учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура заключен Договор о сетевой форме реализации образовательных программ от 21.04.2025 № 25/К-07 с Пермской краевой организацией Общественно-государственного объединения Всероссийского физкультурно-спортивного общества «Динамо».

Обучающиеся, выполнившие требования рабочей программы по физической культуре, проходят промежуточную аттестацию по данной дисциплине в соответствии с локальным нормативным актом Колледжа, устанавливающим порядок проведения промежуточной аттестации.

Учебная дисциплина «Физическая культура» может быть зачтена полностью или частично.

Зачет результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» может проводиться в форме зачета или переаттестации на основании личного заявления обучающегося с приложением документов, подтверждающих фактическое количество часов занятий по физической культуре, освоенных обучающимся в другой организации, а также обучающимся, выполнившим нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» на знак отличия соответствующей степени.

Освоение учебной дисциплины «Физическая культура» может быть зачтено полностью или частично на основании предоставленного обучающимся диплома о среднем профессиональном образовании/ справки об обучении или периоде обучения/документа, подтверждающего фактическое количество часов занятий по физической культуре и спорту, освоенных обучающимся в другой организации.

В соответствии с Положением о порядке зачета результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей, практики,

дополнительных образовательных программ в других организациях допускается зачет (полный или частичный) результатов освоения обучающимися основных и дополнительных образовательных программ, программ спортивной подготовки, посещения занятий физической культурой и спортом в образовательных организациях, в том числе осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта и (или) физкультурно-спортивных организациях по физической культуре (далее - зачет результатов).

Зачет результатов осуществляется обучающимся:

освоившим учебные предмет, дисциплину «Физическая культура» в рамках предшествующего обучения по основным профессиональным образовательным программам среднего профессионального образования;

проходящим спортивную подготовку по выбранному виду спорта в соответствии с программой спортивной подготовки, разработанной на основании требований федеральных стандартов спортивной подготовки;

успешно выполнившим нормативы Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» на знак отличия соответствующей степени;

успешно осваивающим дополнительные образовательные программы или регулярно посещающим занятия физической культурой и спортом в образовательных организациях, в том числе осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, и (или) физкультурно-спортивных организациях.

Зачет результатов может проводиться на основании личного заявления обучающегося и предоставленных им документов об образовании, справки об обучении или периоде обучения по соответствующей дисциплине по другим программам и формам обучения, документов о спортивной подготовке, о посещении занятий физической культурой и спортом в образовательных организациях, в том числе осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта и (или) физкультурно-спортивных организациях.

Решение о зачете результатов (об отказе о зачете результатов) принимается в порядке, предусмотренном Положением о порядке зачета результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, дополнительных образовательных программ в других организациях с учетом объема (трудоемкости) и программы спортивной подготовки и занятий физической культурой и спортом обучающимся. Результаты зачета фиксируются в зачетно-экзаменационных ведомостях, электронном журнале.

Обучающийся освобождается от посещения занятий по физической культуре в объеме академических часов спортивной подготовки и (или) посещения обучающимся занятий по физической культуре и спорту в образовательных организациях, в том числе осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта и (или) физкультурно-спортивных организациях.

3.2. Учебно-методическое обеспечение обучения:

Электронно-библиотечная система(ЭБС) VOOK.ru (режим доступа <https://book.ru/>) – это ресурс, включающий в себя электронные версии книг учебной, учебно-методической и иной литературы, используемой в образовательном процессе, электронные версии периодических изданий по различным областям знаний и являются одним из основных показателей обеспеченности Колледжа библиотечно-информационными ресурсами.

Доступ осуществляется без ограничений из любой точки сети Интернет. Каждый обучающийся обеспечен не менее одного электронного издания по каждой учебной дисциплине и междисциплинарному курсу (включая электронные базы периодических изданий) за счет использования ресурсов электронной библиотечной системы.

Основные источники:

1. 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>. — Текст : электронный.
2. Федонов, Р. А., Физическая культура : учебник / Р. А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2025. — 256 с. — ISBN 978-5-466-08699-7. — URL: <https://book.ru/book/957522> — Текст : электронный.

Дополнительные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-изд.,стер.]- Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст: непосредственный

Интернет-источники:

- Федеральный портал "Российское образование" <https://www.edu.ru/>;
- Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - <https://www.minsport.gov.ru/>
- Официальный сайт Олимпийского комитета России - <https://olympic.ru/?ysclid=m3yaqgubxa16392641>
- <https://www.teoriya.ru/ru>
- Электронный журнал «Теория и практика физической культуры» <https://www.teoriya.ru/ru>
- Упражнения на все группы мышц - <https://ya.ru/video/preview/13143688120686488744>
- Силовая тренировка - <https://ya.ru/video/preview/4532196359701863071>
- Сайт «ФизкультУра» <https://www.fizkult-ura.ru/>
- Ежедневные новости спорта. - <https://news.sportbox.ru/>

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		
Знать: 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	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

индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности		
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.