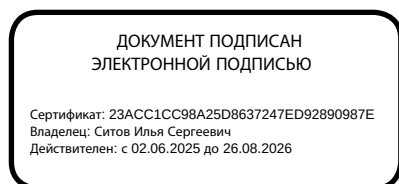


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Многопрофильный колледж
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Братский государственный университет»



УТВЕРЖДАЮ
Председатель научно-методического совета
_____ А.В. Долгих
« ____ » _____ 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**для специальности среднего профессионального образования
40.02.04 Юриспруденция
«Общий гуманитарный и социально-экономический цикл»**

2026 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 40.02.04 Юриспруденция, входящей в укрупненную группу специальностей 40.00.00 Юриспруденция, с учетом примерной рабочей программы «Физическая культура», разработанной ФГБОУ ДПО ИРПО «23» июля 2024 года.

Организация-разработчик: Многопрофильный колледж ФГБОУ ВО «БрГУ»

Разработчик: Михайлова Елена Юрьевна, преподаватель.

Рабочая программа рекомендована дисциплинарно - цикловой комиссией дисциплин гуманитарной и естественнонаучной подготовки.

от 22 мая 2026 г., протокол №3

Рабочая программа одобрена научно-методическим советом

от 29 мая 2026 г., протокол № 3.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 40.02.04 Право и организация социального обеспечения, входящей в укрупненную группу специальностей входящей в укрупненную группу специальностей 40.00.00 Юриспруденция.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в социально-гуманитарный цикл.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Цель:

Сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен 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.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 144 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 144 часа;

1.5. Формируемые компетенции

Изучение учебной дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать 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.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	144
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	144
в том числе:	
практические занятия	144
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	
Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета.	

2.2. Календарно - тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Учебная неделя	Уровень освоения	Формируемые компетенции	
1	2	3	4	5	6	
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ						
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»	2	1	2	ОК 04, 08	
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля	2	2	2		
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика						
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Практические занятия Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	2	3	2	ОК 04, 08	
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Практические занятия Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	2	4	2		
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Практические занятия Специальные упражнения прыгуна, ОФП	2	5	2		
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Практические занятия Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	2	6	2		
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Практические занятия Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	2	7	2		
Раздел 3. Волейбол						
Тема 3.1.	Практические занятия					ОК 04, 08

Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2	8	2	
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Практические занятия				
	Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2	9	2	
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Практические занятия				
	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	10	2	
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Практические занятия				
	Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	2	11	2	
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Практические занятия				
	Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча	4	12 - 13	2	
Тема 3.6. Основы методики судейства	Практические занятия				
	Отработка навыков судейства в волейболе	2	1	2	
Тема 3.7. Контроль выполнения	Практические занятия				
	Выполнение передачи мяча в парах	2	2	2	
	Игра по упрощённым правилам волейбола	2	3	2	
	Игра по правилам	2	4	2	
Раздел 4. Баскетбол					
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Практические занятия				ОК 04, 08
	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	2	5	2	
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Практические занятия				
	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	2	6	2	
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Практические занятия				
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	7	2	
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Практические занятия				
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	2	8	2	
Тема 4.5. Тактика игры в защите и	Практические занятия				
	Игра по упрощенным правилам баскетбола	2	9	2	

нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Игра по правилам			2	
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Практические занятия				
	Практика в судействе соревнований по баскетболу	2	10	2	
	Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2	11	2	
Раздел 5. Гимнастика					
Тема 5.1. Строевые приемы	Практические занятия				ОК 04, 08
	Отработка строевых приёмов	2	12	2	
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Практические занятия				
	Отработка техники акробатических упражнений	4	13 - 14	2	
Тема 5.3. (одна из двух тем) Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	Содержание учебного материала				
	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП				
	Практические занятия				
	Разучивание и выполнение упражнений с гириями	4	15 - 16	2	
Тема 5.3. (одна из двух тем) Упражнения на бревне (девушки). ППФП	Содержание учебного материала				
	Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок				
	Практические занятия				
	Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	4	17 - 18	2	
Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала				
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ				
	Практические занятия				
	Выполнение комплекса ОРУ	2	19	2	
	Контроль выполнения комплексов ОРУ.	2	1	2	
	Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.	2	2	2	
	Контроль комбинации на бревне, брусьях.	2	3	2	
	Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП	2	4	2	
	Раздел 6. Бадминтон				
Тема.6.1. Игровая стойка, основные	Практические занятия				ОК 04, 08
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног,	2	5	2	

удары в бадминтоне	брюшного пресса				
Тема 6.2. Подачи	Практические занятия				
	Отработка подач	2	6	2	
Тема 6.3. Нападающий удар	Практические занятия				
	Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»	2	7	2	
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Практические занятия				
	Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	2	8	2	
	Контроль техники подач, ударов справа, слева	2	9	2	
	Контроль техники игры: одиночные, парные игры	2	10	2	
	Игра по правилам	4	11-12	2	
Раздел 7. Настольный теннис					
Тема 7.1. Настольный теннис	Практические занятия				ОК 04, 08
	Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	4	1-2	2	
Раздел 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)					
Тема.10.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала				ОК 04, 08
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.				
	Практические занятия				
	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	4	3-4	2	
	Формирование профессионально значимых физических качеств	4	5-6	2	
	Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	2	7	2	
	Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	2	8	2	

	Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	2	9	2	
	Зачет	6	14; 20; 13		
	Дифференцированный зачет	2	10		
	Всего:	144			

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

- Спортивный зал:
 - гимнастические скамейки,
 - гимнастические маты,
 - гимнастические палки,
 - электронное табло,
 - шведские стенки,
 - волейбольные стойки,
 - щиты баскетбольные,
 - судейская вышка,
 - волейбольные мячи,
 - баскетбольные мячи,
 - футбольные мячи,
 - обручи,
 - скакалки,
 - бадминтон;
 - теннисные столы,
 - универсальные комплексные тренажеры,
 - беговые дорожки,
 - степ-платформы,
 - фитболы,
 - малые тренажеры,
 - дартс;
 - штанги,
 - силовые тренажеры,
 - гантели.
- Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:
 - теннисный корт,
 - площадка для волейбола,
 - площадка для баскетбола,
 - площадка для минифутбола,
 - беговая дорожка,
 - лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, станок для подготовки лыж;
 - турниковая зона (разновысокие турники),
 - зона для пресса,
 - кроссфит,
 - беговая дорожка,
 - выносные стойки для прыжков,
 - ворота футбольные,
 - баскетбольные стойки с кольцами и металлической сеткой,
 - брусья,
 - лабиринт (змейка),
 - скамья для бега.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы, Интернет-ресурсов.

Основные 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. 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. Самурханова А.А. Физическая физкультура и спорт: учебное пособие / А. А. Самурханова. — Махачкала: ДГПУ, 2024. — 169 с. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/442640>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Стеблецов Е.А. Гигиена физической культуры и спорта: учебник для среднего профессионального образования / Е.А. Стеблецов, А.И. Григорьев, О.А. Григорьев. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 308 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16822-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544962>
5. Физическая культура: учебник для вузов / под редакцией Е.В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18617-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564728>.
6. 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>

Дополнительные источники:

1. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебник для среднего профессионального образования / М.С. Эммерт, О.О. Фаина, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/568420>.
2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, 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. Письменский И.А. Физическая культура: учебник для вузов / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Высшее

- образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560410>.
4. 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>

Интернет – источники:

1. Методический портал учителя. Режим доступа [http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 10.05.2026]
2. Сайт учителей физкультуры. Режим доступа [<http://fizkultura-na5.ru/> 10.05.2026]
3. ФизкультУРА. Режим доступа [<http://www.fizkult-ura.ru/> 10.05.2026]
4. Я иду на урок физкультуры. Режим доступа [<http://spo.1sep.ru/urok/> 10.05.2026]

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения лабораторных работ, тестирования, устного опроса.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
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.	Текущий контроль: выполнение индивидуальных заданий Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета