Новомосковский филиал
Частного учреждения профессионального образования
Юридического полицейского колледжа

ПРИНЯТО
решением Педагогического совета
«31» августа 2026 г.
протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор НФ ЧУ ПО ЮПК
_____ Макарова Е.К.
«31» августа 2026 г.

Рабочая программа
учебной дисциплины
«Физическая культура»

для специальности среднего профессионального образования
40.02.04 Юриспруденция
на базе основного общего и среднего общего образования

Форма обучения: очная

г. Новомосковск, 2026г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.04 Юриспруденция, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.10.2023 № 798.

РАЗРАБОТЧИК
Преподаватель НФ ЧУ ПО ЮПК _____ К.Е. Попкова

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании Методического совета
Протокол от «31» 08 2026г № 1.

Председатель Методического совета _____ В.В. Рубцова

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы по специальности 40.02.04 Юриспруденция.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: социально-гуманитарный цикл (обязательная часть).

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- способы самоконтроля за состоянием здоровья.

1.3. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 122 часа;
- обязательной практической работы обучающегося 120 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	***Объем часов***
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	***122***
в том числе:	
практические занятия	***120***
Итоговая аттестация в форме зачетов	***6***

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура».

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Тема 1. Легкая атлетика.	Студент должен выполнить: - бег 60, 100 (юноши и девушки); - бег 500 - девушки; - бег 1000 м – юноши; - подтягивание на перекладине - юноши. - сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши и девушки); - поднимание туловища из положения лежа на спине (девушки); - прыжки с места; - челночный бег 4х10 м (юноши и девушки); - метание гранаты (юноши и девушки); - прыжок в длину с разбега (юноши и девушки).	**32ПЗ**	1, 2
Тема 2. Гимнастика	Студент должен выполнить: - кувырки вперед, назад (юноши и девушки); - упражнения на гибкость (юноши и девушки); - прыжок через козла (юноши и девушки); - прыжки со скалкой (юноши и девушки); - сгибание и разгибание рук в упоре Ленса (юноши и девушки); - упражнение на мышцы живота (пресс) (юноши и девушки).	**18ПЗ**	1, 2
Тема 3. Спортивные игры (баскетбол)	Студент должен выполнить: в баскетбол – ведение мяча обоими руками; передача мяча на месте, в движении; бросок мяча в кольцо.	**12ПЗ**	1, 2
	Зачёт по итогам 1, 2 семестра	**2ЗЧ**	
	Всего за 1, 2 семестр, в том числе	**64 62ПЗ 2ЗЧ**	
Тема 4. Спортивные игры (волейбол, мини-футбол).	Студент должен выполнить: в волейбол – передачу мяча снизу; передачу мяча сверху; подачу мяча.	**26ПЗ**	1,2

	в минифутбол - ведение мяча; передача мяча на месте, в движении; удар мяча по воротам обоими ногами.		
	Зачёт по итогам 3 семестра	**2ЗЧ**	
	Всего за 3 семестр, **в том числе**	**28** **26ПЗ** **2ЗЧ**	
Тема 5. Плавание (Лыжный спорт).	Студент должен выполнить: Плавание: 50 м работа ног (с доской); 50 м работа рук (с доской); 50 м работа кроллем; 50 м брассом. Лыжный спорт: одношажный попеременный ход; двухшажный попеременный ход; коньковый ход.	**10ПЗ**	1, 2
Тема 6. Самбо.	Студент должен выполнить: - специально-подготовительные упражнения. - приемы самостраховки; - удушающие приемы; - болевые приемы; - атакующие удары рукой и ногой; приемы обезоруживания	**8ПЗ**	1, 2
Тема 7. Общая физическая подготовка.	Студент должен выполнить: - подтягивание на перекладине (юноши); - сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки); - метание гранаты (юноши и девушки); - бег 100 м (юноши и девушки); - бег 500 м (юноши и девушки); - бег 1000 м (юноши); - метание набивного мяча (юноши и девушки); - упражнения на мышцы спины и живота (юноши и девушки);	**10ПЗ**	1, 2
	Зачёт по итогам 4 семестра	**2 ЗЧ**	
	Всего за 4 семестр, **в том числе**	**30** **28ПЗ** **2ЗЧ**	
	Всего по курсу в том числе	**122** **116 ПЗ** **6 ЗЧ**	

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. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия игрового спортивного зала, открытой спортивной площадки, всего необходимого спортивного инвентаря .

Спортивный инвентарь:

1. волейбольные, футбольные, баскетбольные мячи
2. стол для настольного тенниса;
3. мячи для настольного тенниса
4. гранаты;
5. скакалки;
6. рулетка;
7. набивные мячи;
8. ракетки для настольного тенниса;
9. фишки;
10. манишки;
11. обручи;
12. коврики;

Технические средства обучения:

- Музыкальный центр
- Наглядные дидактические пособия (схемы и диаграммы).
- Телевизор

Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика /Игорь Сергеевич Барчуков, Авенир Александрович Нестеров. – Москва: Академия, 2006.

2. Бой за будущее: физическая культура и спорт в профилактике наркомании среди молодёжи /П.А. Виноградов, В.И. Жолдак, В.П. Моченов, Н.В. Паршикова. – Москва: Совет. спорт, 2003.
3. Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта /Борис Романович Голощапов. – Москва: Academia, 2001
4. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте /Юрий Дмитриевич Железняк, Павел Карпович Петров. – Москва: Академия, 2010
5. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура" /Юрий Дмитриевич Железняк, Вагаб Минбулатович Минбулатов. – Москва: Академия, 2006
6. Кудрицкий, В.Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка /Владимир Николаевич Кудрицкий. – Брест: БГТУ, 2005.
7. Курысь, В.Н. Основы силовой подготовки юношей /Владимир Николаевич Курысь. – Москва: Сов. спорт, 2004. Кх-1
8. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности /Бейниш Хаймович Ланда. – Москва: Сов. спорт, 2004.
9. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта /Людмила Ивановна Лубышева. – Москва: Academia, 2001. 11. Лукьяненко, В.П. Физическая культура: основы знаний /Виктор Павлович Лукьяненко. – Москва: Совет. спорт, 2003. - 224с. УДК 796 ББК 75 Кх-5
10. Макарова, Г.А. Спортивная медицина /Галина Александровна Макарова. – Москва: Советский спорт, 2003.
11. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет /Лев Павлович Матвеев. - Санкт-Петербург: Лань, 2004.
12. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта /М.И. Золотов [и др]. – Москва: Academia, 2011.
13. Педагогика физической культуры /М.В. Прохорова [и др.]. – Москва: Путь, 2006.
14. Решетников, Н.В. Физическая культура /Николай Васильевич Решетников, Юрий Леонидович Кислицын. – Москва: Изд-во "Мастерство", 2012.
15. Сазонова, А.В. Методика обучения студентов основам техники настольного тенниса /Ася Владимировна Сазонова. – Минск: БГЭУ, 2009.
16. Сиваков, Ю.Л. Формирование современной индивидуальной физической культуры человека с учетом всего многообразия факторов, влияющих на его здоровье /Юрий Леонидович Сиваков. – Минск: Изд-во МИУ, 2006.
17. Теория и методика физической культуры /под ред. Ю.Ф. Курмашина. – Москва: Советский спорт, 2003.
18. Физическая культура студента /под ред. В.И. Ильинича. – Москва: Гардарики, 2001.
19. Физическая культура /сост. С.В. Макаревич, Р.Н. Медников, В.М. Лебедев и др. – Минск: РИВШ, 2002.
20. Физическая культура студентов - основа их последующей успешной профессиональной деятельности. II Международный научно-практический семинар (6 февраля 2008 г., г.Минск) /под науч. ред. Г.А. Хацкевича. – Минск: Изд-во МИУ, 2008.
21. Физическая культура /сост. В.А. Коледа и др.
22. Физическое воспитание студенток /под ред. В.М. Михалени. – Минск: Дизайн ПРО, 2004.

23. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура /Александр Григорьевич Фурманов, Михаил Борисович Юспа. – Минск: Тесей, 2003.
24. Хижевский, О.В. Методика использования тренажерных устройств в физическом воспитании студентов /Олег Викторович Хижевский, Евгений Александрович Масловский, Владимир Иванович Стадник. – Минск: БГЭУ, 1999.
25. Холодов, Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта /Жорж Константинович Холодов, Василий Степанович Кузнецов. – Москва: Academia, 2001.
26. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта /Жорж Константинович Холодов, Василий Степанович Кузнецов. – Москва: Академия, 2006.

Для преподавателей:

1. Агаджанян Н.А. Адаптация и резервы организма. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 176с.

2. Активный образ жизни и здоровье студента /Н.А.Агаджанян и др.; под ред. О.И.Барсукова, Г.Ф.Коротько/ 2-е изд., перераб. и доп.-Ташкент: Медицина, 1988.- 340с.

3. Аншценко В.С. Методические указания к изучению темы «Методы исследования физической подготовленности студентов». — М.: Изд-во УДН, 1989.

4. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье.- (2-е изд. доп. и перераб.)-М.: Физкультура и спорт, 1990.-206с.

5. Зациорский В.М. Основы спортивной метрологии. — М.: ФиС, 1979.

6. Змановский Ю.Ф. К здоровью без лекарств. - М.: Сов. спорт, 1990.-59с

7. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь. — М.: АО «Аспект пресс», 1995

8. Ильинич В.И. О взаимосвязи общей и профессионально-прикладной подготовки в процессе физического воспитания студентов. Теория и практика физической культуры. 1979 г.

9. Купер К. Новая аэробика. — М.: ФиС, 1976.

10. Леонова А.Б., Кузнецова А. С. Психопрофилактика стрессов.— М.: Изд-во МГУ, 1993.

11. Лечебная физическая культура: Справочник. — М.: Медицина, 1988.

12. Лоранский Д.Н., Лукьянов В.С. Азбука здоровья.— М.: Профиздат, 1990. Мильнер Е.Г. Формула жизни. — М.: ФиС, 1991.

13. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Учебное пособие М., Высшая школа, 1985 г. - 136 с.

14. Соколов П.П., Герасимов Ю.Н. Помоги себе сам. — М.: ФиС, 1992.

15. Тамбиан Н.Б. Самоконтроль спортсмена. — М.: ФиС, 1958.

16. Тамбиан Н.Б. Самоконтроль спортсмена. — М.: ФиС, 1958.

17. Учебник /под ред. В.А.Головина и др. - М., Высшая школа. 1983, - 391 с.

18. Физическая культура студентов. — М.: Гардарики, 1999.

19. «Физическая культура» Б.И.Загорский. Москва, Высшая школа 1989г.

20. «Физическое воспитание» В.А.Головин. Москва, Высшая школа 1983г.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических и конрольных занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, написания рефератов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен: **знать/понимать** - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - Основы здорового образа жизни **Уметь:** - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	1. Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. 2. Стартовая диагностика физической подготовки обучающихся; выявление мотивации к изучению нового материала. 3. Текущий контроль в форме: - выполнение контрольных нормативов по темам разделов дисциплины; - тестирования; - написание рефератов на заданную тему; - отчёта по проделанной внеаудиторной самостоятельной работе 4. Текущий контроль по дисциплине Физическая культура 5. Итоговая аттестация в форме зачета.

Макарова Екатерина Константиновна

Подписан: Макарова Екатерина Константиновна
DN: ИНН=711612618672, СНИЛС=13203354804, E=baybolova1990@GMAIL.COM, C=RU, G=Екатерина Константиновна, SN=Макарова, CN=Макарова Екатерина Константиновна
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2026.08.31 10:41:17+03'00'
Foxit PhantomPDF Версия: 10.1.1