

Министерство образования Иркутской области
Государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение Иркутской области
«Иркутский технологический колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

Иркутск, 2026 г

Рабочая программа учебной дисциплины **СГ Физическая культура** является обязательной частью основной профессиональной образовательной программы, разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.04 Юриспруденция

Разработчик: Р.Н. Цымпилов, преподаватель первой квалификационной категории ГАПОУ ИО «Иркутский технологический колледж»

Рассмотрено на заседании МК
протокол № 10

«24» июня 2026

Председатель МК

О.И. Мельник



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий отделением

ГАПОУ ИО ИТК

«24» июня 2026 г.

С.М. Прохоренко
М.П.

СОДЕРЖАНИЕ

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

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

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина «СГ.04. Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности **40.02.04 Юриспруденция**.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04; ОК 08.

Практическая подготовка организуется в форме проведения теоретических и практических занятий, связанных с профессиональной деятельностью (126ч).

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются

умения и знания

КодОК	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 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

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	126
в форме практической подготовки	126
теоретическое обучение	
практические занятия	106
самостоятельная работа	20
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		4	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма.		
	Практическое занятие		
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	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		
	Практическое занятие		
	2 Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.	2	
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		26	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия		
	3 Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения;		
	4 Бег по дистанции; финиширование, специальные	2	

		упражнения		
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала			ОК 04 ОК 08
	Практические занятия			
	5	Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	2	
	6	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	2	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала:			ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие		2	
	7	Специальные упражнения прыгуна, ОФП		
	8	Отработка упражнений прыгуна, ОФП	2	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала			ОК 04 ОК 08
	Практические занятия		2	
	9	Выполнение эстафетного бега 4x100		
	10	Выполнение челночного бега	2	
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала			ОК 04 ОК 08
	Практические занятия			
	11	Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100м, 400 м	2	
	12	Выполнение контрольных нормативов в беге 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю);	2	
	13	Выполнение контрольных нормативов в прыжке в длину с места	2	
	14	Выполнение контрольных нормативов в прыжке в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение контрольных нормативов в беге на выносливость	2	
	15	Промежуточная аттестация в форме зачета	2	
Раздел 3. Волейбол			16	
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала			ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие		2	
	16	Выполнение перемещения по зонам площадки. Выполнение		

		тестов по ОФП		
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала			ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие		2	
	17	Выполнение комплекса упражнений по ОФП		
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала			ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие		2	
	18	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала			ОК 04 ОК 08
	Практические занятия			
	19	Обучение стойки волейболиста	2	
	20	Обучение верхней подачи Обучение нападающему удару	2	
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала			ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие			
	21	Отработка тактики игры в защите и нападении. Выполнение приёмов передачи мяча	2	
Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала			ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие			
	22	Отработка навыков судейства в волейболе	2	
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала			ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий			
	23	Выполнение передачи мяча в парах Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам	2	
Раздел 4. Баскетбол			14	
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала			ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие			
	24	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, мышц ног	2	
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала			ОК 04
	Практическое занятие			

	25	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, верхнего плечевого пояса	2	ОК 08
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала			ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие			
	26	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, мышц ног	2	
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала			ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие			
	27	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, для плечевого сустава, ног	2	
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала			ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие			
	28	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	2	
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала			ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие			
	29	Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2	
	30	Практика в судействе соревнований по баскетболу	2	
Раздел 5. Гимнастика			10	
Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала			ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие			
	31	Отработка строевых приёмов	2	
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала			ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие			
	32	Отработка техники акробатических упражнений	2	
Тема 5.3.	Содержание учебного материала			

Упражнения на брусках (юноши). Гиревой спорт. Упражнения на бревне (девушки). ППФП		Бруска: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гири. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП		ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие			
	33	Разучивание и выполнение упражнений с гири. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	2	
Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала			ОК 04 ОК 08
		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			
	34	Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.	2	
	Самостоятельная работа			
	1	Отработка комплекса ОРУ	2	
	35	Промежуточная аттестация в форме зачета	2	
Раздел 6. Бадминтон			12	
Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание учебного материала			ОК 04 ОК 08
	Самостоятельная работа			
	2	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	
Тема 6.2. Поддачи	Содержание учебного материала			ОК 04 ОК 08
	Самостоятельная работа			
	3	Отработка подач	2	
Тема 6.3. Нападающий удар	Самостоятельная работа			ОК 04 ОК 08
	4	Отработка атакующих ударов	2	
	5	Отработка нападающего удара «смэш»	2	

Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание учебного материала			ОК 04 ОК 08
	Самостоятельная работа			
	6	Контроль техники подач, ударов справа, слева, одиночные, парные игры. Игра по правилам. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	2	
	7	Отработка техники подач, ударов. Отработка техники игры в бадминтон	2	
Раздел 7. Настольный теннис			6	ОК 04 ОК 08
Тема 7.1. Настольный теннис	Содержание учебного материала			
	Самостоятельная работа			
	8	Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	2	
	9	Отработка тактических и технических действий при игре в настольный теннис	2	
	10	Проведение внутренних соревнований по настольному теннису	2	
Раздел 8. Лыжная подготовка			6	ОК 04 ОК 08
Тема 8.1 Лыжная подготовка (для южных районов кроссовая подготовка)	Практическое занятие			
	36	Отработка имитационных упражнений для рук и ног с помощью амортизаторов.	2	
	37	Отработка первой помощи при травмах и обморожениях	2	
	38	Промежуточная аттестация в форме зачета	2	
Раздел 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			30	ОК 04 ОК 08
Тема.9.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала			
		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			
	39	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	2	
	40	Формирование профессионально значимых физических качеств	2	
	41	Проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	2	
	42	Проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	2	
	43	Проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	2	
	44	Проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	2	
	45	Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов.	2	
	46	Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов.	2	
	47	Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	2	

	48	Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	2	
	49	Отработка техники выполнения упражнений с предметами и без предметов	2	
	50	Отработка техники выполнения упражнений с предметами и без предметов	2	
	51	Отработка специальных упражнений для развития основных мышечных групп	2	
	52	Проведение комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	2	
	53	Дифференцированный зачет	2	
Объем образовательной программы			126	
Теоретическое обучение				
Практические занятия			106	
Самостоятельная работа			20	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета				

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Реализация учебной дисциплины обеспечивается наличием учебного кабинета физической культуры

Оборудование учебного кабинета

- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-методической документации;

Примерной программой разрешено образовательному учреждению в процессе проведения занятий по физической культуре выбирать из предложенных разделов и тем те, которые соответствуют материально-техническим условиям. В ГАПОУ ИО «ИТК» есть зал для аэробики и зал для настольного тенниса, в осенне-весенний период занятия проходят на открытом стадионе с беговой дорожкой, есть лыжная база.

Спортивное оборудование:

- сетки для игры в настольный теннис, теннисные мячи, ракетки для игры в настольный теннис;
- оборудование для силовых упражнений (гантели);
- оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики);
- секундомеры, мячи для тенниса;
- эстафетные палочки, измерительная рулетка;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения:

- компьютер, мультимедийный проектор, программное обеспечение: MicrosoftOffice, MyTest.
- музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. 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>
2. 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>
3. Кузнецов, В. С., Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-406-12453-6. — URL: <https://book.ru/book/951558>

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>

3. Сайт Персональный помощник, физическое воспитание электронный учебник для студентов. <https://pedsovet.org/beta>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Формулирование и объяснение роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, заполнение дневника самоконтроля, выполнение практической работы, демонстрация комплекса ОРУ, сдача контрольных нормативов, выполнение упражнений, промежуточная аттестация
Основы здорового образа жизни	Воспроизведение сути и содержания основ здорового образа жизни	Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, заполнение дневника самоконтроля, выполнение практической работы, демонстрация комплекса ОРУ, сдача контрольных нормативов, выполнение упражнений, промежуточная аттестация
Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	Формулирование и объяснение условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, заполнение дневника самоконтроля, выполнение практической работы, демонстрация комплекса ОРУ, сдача контрольных нормативов, выполнение упражнений, промежуточная аттестация
Средства профилактики перенапряжения	Воспроизведение и объяснение средств профилактики перенапряжения	Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, заполнение дневника самоконтроля, выполнение практической работы, демонстрация комплекса ОРУ, сдача контрольных нормативов, выполнение упражнений, промежуточная аттестация

Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, заполнение дневника самоконтроля, выполнение практической работы, демонстрация комплекса ОРУ, сдача контрольных нормативов, выполнение упражнений, промежуточная аттестация
Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности	Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, заполнение дневника самоконтроля, выполнение практической работы, демонстрация комплекса ОРУ, сдача контрольных нормативов, выполнение упражнений, промежуточная аттестация
Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Использование средств профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, заполнение дневника самоконтроля, выполнение практической работы, демонстрация комплекса ОРУ, сдача контрольных нормативов, выполнение упражнений, промежуточная аттестация