Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГИДРОМЕТЕОРОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Рабочая программа дисциплины
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Образовательная программа среднего профессионального образования – программа подготовки специалистов среднего звена

Специальность
40.02.04 Юриспруденция

Направленность
«Юрист в сфере правоохранительной деятельности»

программа подготовки специалистов среднего звена на базе среднего общего образования

Форма обучения
Очная

Утверждаю
Проректор по учебной работе

_____**Н.О. Верещагина**

Рассмотрена и утверждена на заседании ученого совета института морского права, экономики и управления «21» 02 20 24, протокол № 5

Рассмотрена и утверждена на заседании кафедры национальной безопасности и международного права «24» 01 20 24, протокол № 4

И.о. заведующего кафедрой национальной безопасности и международного права

_____**Р.В. Ихсанов**

Санкт-Петербург
2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

	ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ…….	3
РАЗДЕЛ 1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ……	4
1.1.	Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы……	4
1.2.	Цель и планируемые результаты освоения дисциплины…….	4
РАЗДЕЛ 2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ…….	4
2.1.	Объем дисциплины и виды учебной работы……	4
2.2.	Тематический план дисциплины……	5
2.3.	Содержание дисциплины……	7
РАЗДЕЛ 3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ…….	11
3.1.	Материально-техническое обеспечение……	11
3.2.	Информационное обеспечение обучения……..	11
РАЗДЕЛ 4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ……...	13

Рассмотрено и рекомендовано к использованию в учебном процессе на 2024/25 учебный год без изменений*

Протокол заседания кафедры национальной безопасности и международного права от 28.08.2024 №1

Рассмотрено и рекомендовано к использованию в учебном процессе на 2025/26 учебный год без изменений*

Протокол заседания кафедры национальной безопасности и международного права от 28.08.2025 №1

Рассмотрено и рекомендовано к использованию в учебном процессе на 2026/27 учебный год без изменений*

Протокол заседания кафедры национальной безопасности и международного права от 28.08.2026 №1

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «СГ.04 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.04 Юриспруденция, направленность «Юрист в сфере правоохранительной деятельности».

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

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Цель дисциплины заключается в получении обучающимися теоретических знаний о средствах, методах и организационных формах физической культуры, позволяющие выпускнику методически обоснованно и целенаправленно использовать их при организации деятельности по удовлетворению особых образовательных потребностей различных групп населения, направленных на повышение уровня их социальной адаптации и реабилитации, обеспечения здорового образа жизни.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие умения и знания:

Код компетенции	Умения	Знания
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Должен уметь: – организовывать работу коллектива и команды; – взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	Должен знать: – психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; – основы проектной деятельности
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	– 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	– 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	Всего часов	Семестры			
		1	2	3	4
Объем часов по дисциплине	**108**	**28**	**28**	**26**	**26**

в т.ч. в форме практической подготовки	-	-	-	-	-
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	72	18	18	18	18
в том числе:					
лекционные занятия	-	-	-	-	-
практические занятия	72	18	18	18	18
Самостоятельная работа обучающихся	4	2	2	-	-
Промежуточная аттестация	32	8	8	8	8
Промежуточная аттестация в форме	-	Зачёт с оценкой	Зачёт с оценкой	Зачёт с оценкой	Зачёт с оценкой

2.2. Тематический план дисциплины

Раздел, тема	**Виды учебной работы, академических часов**					
	Всего	Самостоятельная работа	**Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками**			
			Всего	Лекционные занятия	Практические занятия	Лабораторные занятия
Семестр 1	**28**	**2**	**18**	**-**	**18**	**-**
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ	**5**	**1**	**4**	**-**	**4**	**-**
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	3	1	2	-	2	-
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2	-	2	-	2	-
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика	**15**	**1**	**14**	**-**	**14**	**-**
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	5	1	4	-	4	-
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	2	-	2	-	2	-
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	2	-	2	-	2	-

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов					
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками			
			Всего	Лекционные занятия	Практические занятия	Лабораторные занятия
Тема 2.4. Эстафетный бег 4х100. Челночный бег	2	-	2	-	2	-
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	4	-	4	-	4	-
Промежуточная аттестация	**8**	**Зачёт с оценкой**				
Семестр 2	**28**	**2**	**18**	**-**	**18**	**-**
Раздел 3. Волейбол	**10**	**1**	**9**	**-**	**9**	**-**
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	3	1	2	-	2	-
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	2	-	2	-	2	-
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	1	-	1	-	1	-
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	1	-	1	-	1	-
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	1	-	1	-	1	-
Тема 3.6. Основы методики судейства	1	-	1	-	1	-
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	1	-	1	-	1	-
Раздел 4. Баскетбол	**10**	**1**	**9**	**-**	**9**	**-**
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	3	1	2	-	2	-
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	2	-	2	-	2	-
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	2	-	2	-	2	-
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	1	-	1	-	1	-
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	1	-	1	-	1	-
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	1	-	1	-	1	-
Промежуточная аттестация	**8**	**Зачёт с оценкой**				
Семестр 3	**26**	**-**	**18**	**-**	**18**	**-**
Раздел 5. Гимнастика	**8**	**-**	**8**	**-**	**8**	**-**
Тема 5.1. Строевые приемы	4	-	4	-	4	-

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов					
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками			
			Всего	Лекционные занятия	Практические занятия	Лабораторные занятия
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	4	-	4	-	4	-
Раздел 6. Бадминтон	**10**	**-**	**10**	**-**	**10**	**-**
Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	3	-	3	-	3	-
Тема 6.2. Подачи	3	-	3	-	3	-
Тема 6.3. Нападающий удар	2	-	2	-	2	-
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	2	-	2	-	2	-
Промежуточная аттестация	**8**	**Зачёт с оценкой**				
Семестр 4	**26**	**-**	**18**	**-**	**18**	**-**
Раздел 7. Настольный теннис	**6**	**-**	**6**	**-**	**6**	**-**
Тема 7.1. Настольный теннис	6	-	6	-	6	-
Раздел 8. Общая физическая подготовка и подвижные игры	**12**	**-**	**12**	**-**	**12**	**-**
Тема 8.1. Общая физическая подготовка	6	-	6	-	6	-
Тема 8.2. Подвижные игры	6	-	6	-	6	-
Промежуточная аттестация	**8**	**Зачёт с оценкой**				
Всего:	**16**	**-**	**48**	**-**	**48**	**-**

2.3. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и практические занятия студентов	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды формируе-мых компетенций
Семестр 1			
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ			

Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	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»	3	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	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	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	5	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	2	ОК 04, ОК 08
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП	2	ОК 04, ОК 08
Тема 2.4. Эстафетный бег 4х100. Челночный бег	Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4х100, челночного бега	2	ОК 04, ОК 08
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в	Практическое занятие. 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	4	ОК 04, ОК 08

беге и прыжках	разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость		
Семестр 2			
Раздел 3. Волейбол			
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала	3	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2	ОК 04, ОК 08
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	1	ОК 04, ОК 08
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	1	ОК 04, ОК 08
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча	1	ОК 04, ОК 08
Тема 3.6. Основы методики судейства	Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе	1	ОК 04, ОК 08
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола	1	ОК 04, ОК 08
Раздел 4. Баскетбол			
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала	3	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	2	ОК 04, ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	2	ОК 04, ОК 08
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	ОК 04, ОК 08

Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	1	ОК 04, ОК 08
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола	1	ОК 04, ОК 08
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	1	ОК 04, ОК 08
Семестр 3			
Раздел 5. Гимнастика			
Тема 5.1. Строевые приемы	Практическое занятие. Отработка строевых приёмов	4	ОК 04, ОК 08
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений	4	ОК 04, ОК 08
Раздел 6. Бадминтон			
Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	3	ОК 04, ОК 08
Тема 6.2. Подачи	Практическое занятие. Отработка подач	3	ОК 04, ОК 08
Тема 6.3. Нападающий удар	Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»	2	ОК 04, ОК 08
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	2	ОК 04, ОК 08
Семестр 4			
Раздел 7. Настольный теннис			
Тема 7.1. Настольный теннис	Практическое занятие. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	6	ОК 04, ОК 08
Раздел 8. Общая физическая подготовка и подвижные игры			
Тема 8.1. Общая физическая подготовка	Выполнение специального комплекса по ОФП. Общеразвивающие, рекреационные, лечебные, профилактические, коррекционные, профессионально-подготовительные упражнения (выбираются с учетом индивидуальных особенностей обучающихся)	6	ОК 04, ОК 08

Тема 8.2. Подвижные игры	Специальные (лечебные/ профилактические) подвижные игры для развития двигательных способностей	6	ОК 04, ОК 08

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал, универсальный спортивный зал, зал ритмики и фитнеса, тренажерный зал, для проведения занятий всех видов, предусмотренных учебным планом, в том числе практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оборудованный спортивным инвентарем в зависимости от вида спорта (баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы), секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; техническими средствами обучения (музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер с лицензионным программным обеспечением, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений; электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране)

Помещение для самостоятельной работы обучающихся. Оснащено специализированной мебелью (парты, стулья), техническими средствами обучения (персональные компьютеры с лицензионным программным обеспечением, возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронно-информационную среду университета).

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основная литература

1. 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

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

3.2.2. Дополнительная литература

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. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, 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. 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

3.2.3. Интернет-ресурсы:

№	Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
1.	ЭБС Znanium	Электронно-библиотечная система Znanium — это информационно-образовательная среда для колледжей, вузов и библиотек	https://znanium.ru/
2.	Образовательная платформа «Юрайт»	Образовательная платформа «Юрайт» — курсы и учебники для вузов, СПО (ссузов, колледжей), библиотек по различным дисциплинам	https://urait.ru/
3.	Сетевая электронная библиотека ЭБС ЛАНЬ	ЭБС «Лань» — электронная библиотека лицензионной учебной и профессиональной литературы, предоставляющая доступ к учебникам, пособиям, монографиям, научным журналам	https://e.lanbook.com/
4.	Российская академия наук Электронные версии журналов РАН	Тематика непериодических моноизданий охватывает практически все направления фундаментальной науки, образования и культуры.	https://www.ras.ru/publishingactivity/issues.aspx

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	*Критерии оценки*	*Методы оценки*
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 индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	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
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
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.	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.