

АНО ПО «Воронежский колледж «Номос»

«Утверждено»

Директор _____

П.В. Колесникова

28 февраля 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

Специальность среднего
профессионального образования
40.02.04 Юриспруденция

Форма обучения очная

год

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 40.02.04 Юриспруденция.

Авторы-составители программы: к.пед.н., доц. Беланов А.Э., Чернышев В.А.

Программа рассмотрена цикловой учебно-методической комиссией по социально-гуманитарному циклу специальности 40.02.04 Юриспруденция, протокол № 1 от 28 февраля 2026 г.

Содержание

1. Паспорт программы дисциплины:	
1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы	4
1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины.....	4
1.3. Количество часов на освоение программы дисциплины.....	4
2. Структура и содержание дисциплины	
2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы	4
2.2. Тематический план и содержание дисциплины	6
3. Условия реализации программы дисциплины	
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.....	9
3.2. Информационное обеспечение обучения.....	9
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	9
5.Оценочные материалы к промежуточной аттестации	10

1. Паспорт программы дисциплины «Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла (СГ.04), освоение которой обеспечивается в рамках реализации программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 40.02.04 Юриспруденция.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04, ОК 08	– 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

1.3. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 122 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 122 часов.

2. Структура и содержание дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	122
в т.ч. в форме практической подготовки	120
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	120
Промежуточная аттестация	Зачет

3-5 семестр	
-------------	--

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Семестр 3			
Тема 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»	1	ОК 04 ОК 08
Тема 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	1	ОК 04 ОК 08
Тема 3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	В том числе практических занятий Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	2	ОК 04 ОК 08
Тема 4. Совершенствование техники длительного бега	В том числе практических занятий 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 5. Совершенствование техники прыжка в	В том числе практических занятий Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП	2	ОК 04 ОК 08

длину с места, с разбега			
Тема 6. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	В том числе практических занятий Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	2	ОК 04 ОК 08
Тема 7. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	В том числе практических занятий 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 разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	2	ОК 04 ОК 08
Тема 8. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	В том числе практических занятий Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2	ОК 04 ОК 08
Тема 9. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	В том числе практических занятий Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2	ОК 04 ОК 08
Тема 10. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	В том числе практических занятий Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	ОК 04 ОК 08
Тема 11. Верхняя прямая подача. ОФП	В том числе практических занятий Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	2	ОК 04 ОК 08
Тема 12. Тактика игры в защите и нападении	В том числе практических занятий Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча	2	ОК 04 ОК 08
Тема 13. Основы методики судейства	В том числе практических занятий Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе	2	ОК 04 ОК 08
Тема 14. Контроль выполнения тестов по волейболу	В том числе практических занятий Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола Практическое занятие. Игра по правилам	4	ОК 04 ОК 08
Тема 15. Стойка игрока, перемещения,	В том числе практических занятий Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	2	ОК 04 ОК 08

остановки, повороты. ОФП			
Тема 16. Передачи мяча. ОФП	В том числе практических занятий	2	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса		
Тема 17. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	В том числе практических занятий	2	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
Тема 18. Техника штрафных бросков. ОФП	В том числе практических занятий	2	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног		
Тема 19. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	В том числе практических занятий	2	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола		
	Практическое занятие. Игра по правилам		
Зачет		2	
Семестр 4			
Тема 20. Практика судейства в баскетболе	В том числе практических занятий	4	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу		
	Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»		
Тема 21. Строевые приемы	В том числе практических занятий	2	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие. Отработка строевых приёмов		
Тема 22. Техника акробатических упражнений	В том числе практических занятий	2	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений		
Тема 23. Гиревой спорт	В том числе практических занятий	4	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гирями		
Тема 24. Упражнения на бревне	В том числе практических занятий	4	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений		

Тема 25. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	В том числе практических занятий Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ	4	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирувания нагрузки.		
	Практическое занятие. Контроль комбинации на бревне, брусьях.		
	Практическое занятие. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП		
Тема 26. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
Тема 27. Подачи	В том числе практических занятий	2	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие. Отработка подач		
Тема 28. Нападающий удар	В том числе практических занятий	2	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»		
Тема 29. Судейство соревнований по бадминтону	В том числе практических занятий	6	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону		
	Практическое занятие. Контроль техники подач, ударов справа, слева		
	Практическое занятие. Контроль техники игры: одиночные, парные игры		
	Практическое занятие. Игра по правилам		
Тема 30. Настольный теннис	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра		
Зачет		2	
Семестр 5			
Тема 31. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	10	

	Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств	8	
	Практическое занятие. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	8	
	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	8	
	Практическое занятие. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	8	
Зачет		2	
ВСЕГО:		122	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Спортивный комплекс, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

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. 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. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536838>.

3.2.2. Дополнительные источники

1. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] : пресс-служба Министерства спорта Российской Федерации. - Текстовые дан.и фот. - Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>.

2. ФизкультУРА [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru>.

3. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: <https://olympic.ru/>.

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; 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	Тестирование, оценка результатов выполнения работы на практических занятиях
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.	Тестирование, оценка результатов выполнения работы на практических занятиях, выполнение нормативов

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ К ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

5.1. Вопросы к зачету

Теоретические вопросы

1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Взаимосвязь физической культуры с получаемой профессией.
2. Основы здорового образа жизни: факторы, способствующие его формированию, и факторы, препятствующие ему.
3. Условия профессиональной деятельности юриста и зоны риска физического здоровья для данной специальности.

4. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.
5. Эффекты физических упражнений. Соотношение нагрузки и отдыха в процессе выполнения упражнений.
6. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности.
7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом: методы, показатели и критерии оценки.
8. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий физическими упражнениями, их формы и содержание.
9. Валеологическая компетенция в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.
10. Дневник самоконтроля: показатели, фиксируемые в дневнике, и его значение для занимающегося.
11. Сущность и содержание профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) в достижении высоких профессиональных результатов.
12. Профессионально значимые физические качества специалиста-юриста и средства их развития.
13. Средства профилактики перенапряжения, характерные для профессии юриста. Рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности.
14. Биомеханические основы техники бега: низкий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование.
15. Основы методики судейства соревнований по волейболу, баскетболу и бадминтону: ключевые правила и жесты судьи.

Практические вопросы

16. Продемонстрируйте технику бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование. Назовите специальные упражнения бегуна.
17. Выполните технику длительного бега во время кросса (до 15–20 минут). Объясните особенности техники бега на средние и длинные дистанции.
18. Продемонстрируйте технику прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Назовите специальные упражнения прыгуна.
19. Выполните эстафетный бег 4×100 и челночный бег. Объясните технику передачи эстафетной палочки.
20. Выполните контрольные нормативы в беге (30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м — д / 1000 м — ю, 2000 м — д / 3000 м — ю) и прыжке в длину с места.
21. Продемонстрируйте стойки волейболиста и перемещения по зонам площадки. Выполните приёмы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.
22. Выполните нижнюю прямую и боковую подачу в волейболе, а также верхнюю прямую подачу и нападающий удар.
23. Продемонстрируйте тактику игры в волейболе в защите и нападении. Проведите фрагмент игры по правилам.
24. Продемонстрируйте стойку баскетболиста, перемещения, остановки, повороты. Выполните передачи мяча.
25. Выполните ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении и прыжком. Продемонстрируйте технику штрафного броска.
26. Выполните контрольные упражнения по баскетболу: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка».
27. Продемонстрируйте технику строевых приёмов и акробатических упражнений.
28. Выполните упражнения с гирями. Объясните технику безопасности при занятиях гиревым спортом.

29. Продемонстрируйте технику подач и основных ударов в бадминтоне (справа, слева, «смэш»). Выполните одиночную и парную игру по правилам.
30. Составьте и проведите комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) и профессионально-прикладных упражнений для специалиста-юриста в режиме дня.

5.2 Критерии оценивания промежуточной аттестации

«ЗАЧЁТ»

- Теоретическая подготовленность — полно и логично отвечает на теоретический вопрос; понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; знает основы ЗОЖ, условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности «Юриспруденция»; знает правила планирования индивидуальных занятий.
- Практическая подготовленность (техника) — демонстрирует правильную технику выполнения двигательных действий по основным разделам (лёгкая атлетика, волейбол, баскетбол, бадминтон, гимнастика, гиревой спорт); выполняет контрольные нормативы.
- Методическая подготовленность — может самостоятельно составить и провести комплекс упражнений (ОРУ, ППФП); владеет основами судейства по изученным видам спорта.
- Самоконтроль и мотивация — ведёт дневник самоконтроля; понимает показатели и критерии оценки своего физического состояния; проявляет устойчивую мотивацию к самостоятельным занятиям.
- Профессионально-прикладная направленность — понимает и может применить средства профилактики перенапряжения, характерные для профессии юриста; демонстрирует профессионально значимые физические качества; применяет рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности.

«НЕЗАЧЁТ»

- Теоретическая подготовленность — неполный или ошибочный ответ; не может сформулировать ключевые понятия дисциплины; не знает основ ЗОЖ и зон риска, характерных для профессии.
- Практическая подготовленность (техника) — техника выполнения двигательных действий грубо нарушена; контрольные нормативы не выполнены; не может продемонстрировать базовые элементы.
- Методическая подготовленность — не способен составить комплекс упражнений; не владеет правилами судейства; не понимает методику самостоятельных занятий.
- Самоконтроль и мотивация — не ведёт самоконтроль; не понимает показателей физического состояния; мотивация к занятиям отсутствует.
- Профессионально-прикладная направленность — не понимает связи физической подготовки с профессиональной деятельностью; не может назвать средства профилактики перенапряжения.