

**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

2026 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

<b>1. Паспорт программы дисциплины:</b>	
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
<b>2. Структура и содержание дисциплины</b>	
2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы .....	4
2.2. Тематический план и содержание дисциплины .....	6
<b>3. Условия реализации программы дисциплины</b>	
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению .....	9
3.2. Информационное обеспечение обучения .....	9
<b>4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины .....</b>	<b>9</b>

## 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– основы здорового образа жизни;</li> <li>– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;</li> <li>– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</li> </ul>

### 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
<b>Промежуточная аттестация</b> 3-5 семестр	Зачет

## 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
<b>Семестр 3</b>			
<b>Тема 1.</b> <b>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 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
<b>Тема 2.</b> <b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 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
<b>Тема 3.</b> <b>Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы</b>	<b>В том числе практических занятий</b> Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	2	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 4.</b> <b>Совершенствование техники длительного бега</b>	<b>В том числе практических занятий</b> 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
<b>Тема 5.</b> <b>Совершенствование техники прыжка в</b>	<b>В том числе практических занятий</b> Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП	2	ОК 04 ОК 08

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

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

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

	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	
<b>Зачет</b>		<b>2</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>122</b>	

### 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
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>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;</p> <p>проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	Тестирование, оценка результатов выполнения работы на практических занятиях
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<p><u>Уметь:</u></p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.</p>	<p>использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.</p>	Тестирование, оценка результатов выполнения работы на практических занятиях, выполнение нормативов