

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Золотухина Елена Николаевна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 29.05.2026 17:19:58  
Уникальный программный ключ:  
ed74cad8f1c19aa426b59e780a391b3e6ee2e1026402f1b3f388bce49d1d570e

Автономная некоммерческая организация высшего образования  
«Московский региональный социально-экономический институт»

Программа утверждена  
Ученым советом МРСЭИ  
Протокол № 10 от 22.05.2026 г.

Утверждаю

Ректор  Золотухина Е. Н.

22 мая 2026 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**СГЦ.04 Физическая культура**

специальности 40.02.04 Юриспруденция

Квалификация – юрист  
Форма обучения – очная

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 40.02.04 Юриспруденция утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.10.2023 № 798 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.04 Юриспруденция".

**Составитель:** Исупов Ш.И. - преподаватель СПО

**Рецензент:** Журавлев С.П. –преподаватель высшей квалификационной категории Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения города Москвы «Московский колледж управления, гостиничного бизнеса и информационных технологий «Царицыно».

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании предметно-цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин Московского регионального социально-экономического института (Протокол № 10 от 22 мая 2026 г.).

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	9
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	11

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
«СГЦ.04 Физическая культура»

**1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина «СГЦ.04 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС 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 и

Код ОК	Умения	Знания
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 специальности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	152
в т.ч. в форме практической подготовки	150
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
лабораторные занятия	150
курсовая работа (проект)	–
контрольная работа	–
<i>Самостоятельная работа</i>	-
<b>Промежуточная аттестация – зачет, дифференцированный зачет</b>	

## 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
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретический раздел.</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 1. Физическая культура, спорт, основные понятия, история возникновения, функции физической культуры, здоровый образ жизни, профессионально-прикладная физическая подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 08
	<p>1. Физическая культура и спорт: основные понятия, функции, история возникновения, их роль в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>2. Здоровый образ жизни, профессионально-прикладная физическая подготовка. Условия профессиональной деятельности юриста и зоны риска его физического здоровья. Использование средств физической культуры для профилактики перенапряжения и профессиональных заболеваний.</p>	2	
<b>Раздел 2. Практический раздел.</b>		<b>150</b>	
<b>Тема 2. Прикладная гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	32	ОК 08
	1. Обучение общеразвивающим упражнениям, упражнениям на гибкость и расслабление.	-	
	2. Освоение упражнений со скакалкой и акробатических упражнений.		

	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>32</b>	
	Практическое занятие 1. Обучение общеразвивающим упражнениям, упражнениям на гибкость и расслабление.	16	
	Практическое занятие 2. Освоение упражнений со скакалкой и акробатических упражнений.	16	
<b>Тема 3. Лёгкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>32</b>	<b>ОК 08</b>
	1. Обучение беговым и прыжковым упражнениям.	-	
	2. Освоение техники бега с различной скоростью, и различных видов прыжков и легкоатлетических метаний.		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>32</b>	
	Практическое занятие 3. Обучение беговым и прыжковым упражнениям.	16	
	Практическое занятие 4. Освоение техники бега с различной скоростью, и различных видов прыжков и легкоатлетических метаний.	16	
<b>Тема 4. Единоборства.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>28</b>	<b>ОК 08</b>
	1. Обучение основам техники выполнения различных типов ударов и типов защит от них.	-	
	2. Обучение приемам страховки и само страховки, захватов и бросков и основам самообороны.		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>28</b>	
	Практическое занятие 5. Обучение основам техники выполнения различных типов ударов и типов защит от них.	14	
	Практическое занятие 6. Обучение приемам страховки и само страховки, захватов и бросков и основам самообороны.	14	
<b>Тема 5. Атлетическая гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>28</b>	<b>ОК 08</b>
	1. Обучение базовым силовым упражнениям.	-	
	2. Освоение комплексов упражнений для отдельных мышечных групп		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>28</b>	
	Практическое занятие 7. Обучение базовым силовым упражнениям.	14	

	Практическое занятие 8. Освоение комплексов упражнений для отдельных мышечных групп	14	
<b>Тема 6. Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>30</b>	ОК 08
	1. Обучение основам техники владения мячом в различных спортивных играх.	-	
	2. Освоение командных игровых действий в футболе, волейболе, баскетболе.		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>30</b>	
	Практическое занятие 9. Обучение основам техники владения мячом в различных спортивных играх.	14	
	Практическое занятие 10. Освоение командных игровых действий в футболе, волейболе, баскетболе.	16	
<b>Промежуточная аттестация</b>			
<b>Всего:</b>		<b>152</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

#### **Тренажерный зал**

(для проведения практических занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации)  
Беговая дорожка, гребной тренажер, тренажер «жим ногами», тренажер «тяга сверху + тяга снизу», стойка для штанги, будо-мат 1\*1 (24 шт.)

#### **Спортивный зал**

(для проведения практических занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации)  
Оборудование: бревно, перекладина, брусья, «конь», «козел», «мостик», баскетбольные щиты, волейбольные стойки, «шведская лестница», маты гимнастические.  
Инвентарь: мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, мячи набивные, скакалки, мячи для метания, гранаты для метания, стойки для прыжков в высоту, планка, барьеры легкоатлетические, бадминтонные решетки, сетки волейбольные.

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

#### **3.2.1. Основная литература**

Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562057>

Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560907>

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>

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>

#### **3.2.2. Дополнительная литература**

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>

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>

Лисицкая, Т. С., Физическая культура и фитнес : учебник / Т. С. Лисицкая. — Москва : КноРус, 2025. — 243 с. — ISBN 978-5-406-13766-6. — URL: <https://book.ru/book/955653>

Вайнер, Э. Н., Лечебная физическая культура : учебник / Э. Н. Вайнер. — Москва : КноРус, 2024. — 346 с. — ISBN 978-5-406-11588-6. — URL: <https://book.ru/book/950520>

Тиханова, Е. И., Физическая культура. Практикум : учебно-методическое пособие / Е. И. Тиханова. — Москва : Русайнс, 2024. — 96 с. — ISBN 978-5-466-06893-1. — URL: <https://book.ru/book/953983>

### **3.2.3. Интернет-ресурсы**

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. URL: <http://school-collection.edu.ru/>. — Текст: электронный.

Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». URL: <http://window.edu.ru/>. — Текст: электронный.

Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. URL: <http://minsport.gov.ru/>. — Текст: электронный.

Официальный сайт Олимпийского комитета России. URL: <http://olympic.ru>.

Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия «Энциклопедия Кругосвет». URL: <http://krugosvet.ru/>. — Текст: электронный.

Федеральный портал «Российское образование». URL: <http://edu.ru/>. — Текст: электронный.

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. URL: <http://fcior.edu.ru/>. — Текст: электронный.

<https://book.ru>

<https://urait.ru>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья специальности; средства профилактики перенапряжения	Обучающийся формулирует собственные, правильные суждения о физической культуре в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, об основах здорового образа жизни; условиях профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья специальности; о средствах профилактики перенапряжения, понимает сущность материала, логично его излагает, используя в деятельности.	Тестирование, оценка результатов выполнения работы на практических занятиях
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
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	При выполнении практических заданий движения или отдельные их элементы выполняются в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований; обучающийся понимает сущность движения, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях. обучающийся умеет самостоятельно организовывать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. Уровень физической подготовленности	Тестирование, оценка результатов выполнения работы на практических занятиях, выполнение нормативов

	обучающегося соответствует должному уровню развития физических качеств.	
--	---	--