Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Андрей Драгомирович Хлутков
Должность: директор
Дата подписания: 11.11.2026 18:16:48
Уникальный программный ключ:
880f7c07c583b07b775f6604a630281b13ca9fd2

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА и ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
при ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ

Факультет среднего профессионального образования

УТВЕРЖДЕНА
Решением цикловой (методической)
комиссии дисциплин общего
гуманитарного и социально-
экономического цикла,
математического и общего
естественнонаучного цикла
Протокол от 7.04.2025 № 4

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая-культура

Специальность – 40.02.04 Юриспруденция

Профиль – на базе среднего и основного общего образования

Квалификация – юрист

Форма обучения – очная, заочная

Год набора – 2025

Санкт-Петербург, 2025 год

Автор-составитель: Суровцев Евгений Сергеевич

Соавтор: Апанасенко Г.В.

Председатель цикловой (методической) комиссии дисциплин математического и общего естественнонаучного цикла: преподаватель высшей категории Беленко А.Г.

СОДЕРЖАНИЕ

1 Общие положения 4
1.1 Область применения программы 4
1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы 4
1.3 Цели и задачи учебной дисциплины 4
1.4 Планируемые результаты обучения дисциплине 5
2 Структура и содержание дисциплины 8
2.1 Объем учебной дисциплины и виды работ 8
2.2 Тематический план и содержание дисциплины 9
3 Материалы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся 17
3.1 Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся 17
3.2 Оценочные средства текущего контроля успеваемости обучающихся 19
3.3 Оценочные средства промежуточной аттестации обучающихся 21
4 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины 23
5 Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» 23
6 Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы 24

1 Общие положения

1.1 Область применения программы

Изучение дисциплины «Физическая культура» предусмотрено федеральным государственным образовательным стандартом и учебным планом по направлению 40.02.04 «Юриспруденция».

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплины «Физическая культура» реализуются в порядке установленном образовательной организацией СЗИУ РАНХИГС. Для лиц с ограниченными возможностями здоровья СЗИУ РАНХИГС устанавливает особы порядок освоения дисциплины «Физическая культура» с учетом их состояния здоровья.

В числе требований к входным знаниям, умениям и компетенциям, необходимым для ее изучения, относятся: владение основами знаний по истории физической культуры, теории и методике физической культуры; умение правильно выполнить базовые двигательные действия.

Дисциплина базируется на «Теории и методики физической культуры»; «Теории и методики физического воспитания».

«Физическая культура» входит в состав учебного плана и является обязательной для изучения. Изучается она на 2 курсе (3 - 4 семестр) на базе основного общего образования и на 1 курсе (1 - 2 семестр) на базе среднего общего образования в соответствии с образовательной программой по направлению 40.02.04 «Юриспруденция».

В очной форме обучения в форме лекций, практических занятий, а также консультаций. Объем дисциплины не менее 122 академических часов в очной форме обучения на базе 11 классов и не менее 122 академических часов в очной форме обучения на базе 9 классов, для обеспечения физической подготовленности обучающихся.

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины

Цель изучения дисциплины «Физическая культура» - является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, систематическое физическое самосовершенствование.

Задачи дисциплины:

- Понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к

профессиональной деятельности;

- Знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, Установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

1.4 Планируемые результаты обучения дисциплине

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения	
У-1 выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр; У-2 выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; У-3 осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки; У-4 соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; У-5 использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; У-6 включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг; В результате освоения обязательной части учебного цикла.	Контроль и оценка ведения дневника самоконтроля за состоянием здоровья и уровнем физического развития студента. Анализ и оценка демонстрируемых студентом комплексов физических упражнений для развития: - быстроты, выносливости, силы, гибкости и координационных способностей. Анализ и оценка демонстрируемых студентом комплексов физических упражнений утренней гигиенической гимнастики. Наблюдение при выполнении физических упражнений. Отсутствие случаев травматизма на учебных занятиях. Анализ и оценка демонстрируемых студентом комплексов физических упражнений для профилактики профзаболеваний. Анализ и оценка демонстрируемого студентом комплекса закаливающих процедур. Анализ и оценка демонстрируемых студентом приемов локального самомассажа. Участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях, результаты контрольных тестов, зачетные нормативы, выполнение нормативов (ГТО).

У-7 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	
Знания	
З-1 о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; З-2 основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; З-3 способы закаливания организма и основные приемы самомассажа. З-4 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З-5 основы здорового образа жизни.	Устный опрос. Дифференцированный зачет. Выполнение творческих заданий: сообщение, доклад, индивидуальный проект. Система контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины.

Код и наименование компетенции	Планируемые результаты обучения	
	общие (личностные, метапредметные)	дисциплинарные (предметные)
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; -овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки;	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере

	- развивать способность понимать мир с позиции другого человека	
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладения универсальными регулятивными действиями: - самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретённый опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; - постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

2 Структура и содержание дисциплины

2.1 Объем учебной дисциплины и виды работ

Виды учебной работы	Объем учебной работы, час, на базе среднего общего образования, очной формы обучения		
	всего	в т. ч. по семестрам	
		1	2
Учебная нагрузка обучающихся всего, в том числе:	122	32	90
лекции		2	
практические занятия		28	57
курсовая работа			
самостоятельная работа обучающихся		2	31
консультации			2
промежуточная аттестация			
Формы промежуточной аттестации	Другая форма контроля, Зачет с оценкой	Другая форма контроля	Зачет с оценкой

Виды учебной работы	Объем учебной работы, час, на базе среднего общего образования, заочной формы обучения	
	всего	в т. ч. по семестрам
		1
Учебная нагрузка обучающихся всего, в том числе:	122	
лекции		2
практические занятия		
курсовая работа		
самостоятельная работа обучающихся		118
консультации		2
промежуточная аттестация		
Формы промежуточной аттестации	Зачет с оценкой	Зачет с оценкой

Виды учебной работы	Объем учебной работы, час, на базе основного общего образования, очной формы обучения		
	всего	в т. ч. по семестрам	
		3	4
Учебная нагрузка обучающихся всего, в том числе:	122	32	90
лекции		2	
практические занятия		28	52
курсовая работа			
самостоятельная работа обучающихся			38
консультации			2
промежуточная аттестация			
Формы промежуточной аттестации	Другая форма контроля, Зачет с оценкой	Другая форма контроля	Зачет с оценкой

2.2 Тематический план и содержание дисциплины

Тематический план и содержание дисциплины для студентов на базе основного общего образования

3 семестр. 28 часов

Легкая атлетика — 12 часов

1. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике, учебные нормативы. Техника бега.

2. Обучение техники высокого старта и финиширования при беге на короткие дистанции.

3. Закрепление техники высокого старта, совершенствование бега на короткие дистанции. Развитие скоростной выносливости.

4. Совершенствование бега на средние дистанции и метания мяча. Развитие выносливости. Бег в медленном темпе девушки 4 минуты, юноши 6 минут без перехода на ходьбу. Игры с бегом и прыжками.

5. Совершенствование прыжка в длину с места, закрепление техники метания мяча, развитие общей силы. Игры с бегом и прыжками.

6. Совершенствование бега на короткие дистанции. Повторение техники передачи эстафетной палочки. Развитие координационных способностей.

Волейбол – 16 часов.

1. Обучение стойкам и основам перемещения по площадке. Обучение верхней передачи. Развивать навыки игры.

2. Закрепление и совершенствование стоек и перемещений. Обучение нижней передачи. Развитие основных физических качеств и навыков игры.

3. Совершенствование навыков перемещения по площадке. Обучение нападающего удара. Развитие основных физических качеств.

4. Закрепление и совершенствований верхней и нижней передачи, нападающего удара. Обучение блокированию нападающего удара.

5. Проверка и оценка технической подготовленности студентов. Оценка тактико-технической подготовки.

6. Совершенствование верхней и нижней передачи. Обучение подачи мяча (снизу, сбоку,

верхом).

7. Закрепление и совершенствование подачи мяча и нападающего удара. Обучение приема мяча. Развитие основных физических качеств.

8. Закрепление и совершенствование техники приема подачи и нападающего удара. Развитие прыжковой выносливости и навыков игры.

4 семестр. 52 часа

Гимнастика – 10 часов.

1. Техника безопасности на занятиях по гимнастики. Обучение строевым упражнениям. Прыжки на скакалке. Развитие силы мышц ног.

2. Развивать силу мышц рук и спины. Воспитывать уверенность в себе. Упражнение в висе на перекладине.

3. Развитие координационных способностей. Прыжки на скакалке, акробатические упражнения на матах.

4. Акробатика. Акробатические упражнения. Развитие силы мышц рук и брюшного пресса.

5. Рубежный контроль. Проверка и оценка подготовленности студентов.

Баскетбол — 32 часов

1. Повторение основных правил игры в баскетбол. Обучение стойки баскетболиста, техники перемещения. Развитие координационных способностей.

2. Обучение техники ведения мяча, передачи двумя руками от груди. Закрепление техники перемещения и стойки баскетболиста.

3. Обучение техники броска одной рукой от плеча, закрепление техники ведения и передачи мяча. Развитие скоростно-силовой выносливости.

4. Совершенствование ведения мяча с остановками. Закрепления техники броска одной рукой от плеча с места.

5. Обучение передачи мяча правой-левой рукой от плеча, обучение броска в два шага. Закрепление техники броска мяча с места.

6. Обучение групповым взаимодействиям «Заслон», «Малая восьмерка». Совершенствование техники броска с места и два шага.

7. Совершенствование тактических взаимодействий «Восьмерка». Совершенствование передачи мяча.

8. Совершенствование бросков мяча с ближней с средней дистанции. Совершенствование тактических взаимодействий в защите и нападении.

9. Учебная игра в баскетбол 3х3. Закрепление техники заслона. Совершенствование ведения мяча и броска мяча со средней дистанции.

Совершенствование ведения мяча, групповых взаимодействий в нападении. Учебная игра 3х3. 12. Учебная игра 5х5, обучение зонной защите. Совершенствование штрафного броска.

10.Обучение тактики нападения против зонной защиты. Совершенствование броска мяча со средней дистанции и штрафного броска

11.Учебная игра 5х5, совершенствование тактических взаимодействий в защите и нападении.

12.Учебная игра 5х5, совершенствование всех технических приемов.

13.Совершентсование групповых взаимодействий, учебная игра 3х3.

14. Совершенствование штрафного броска, совершенствование взаимодействие «двойка».

15. Учебная игра 5х5, совершенствование быстрого прорыва и зонной защиты.

16. Учебная игра 5х5, совершенствование технических и тактических действий.

Легкая атлетика — 10 часов.

1. Повторение правил техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. Повторение техники высокого старта. Развитие выносливости.

2. Совершенствование бега на средние дистанции. Повторение техники метания мяча. Развитие выносливости.

3. Совершенствование техники метания мяча и прыжка в длину с места. Развитие силы мышц рук и ног.

4. Совершенствование бега на короткие дистанции. Повторение техники передачи эстафетной палочки. Развитие координационных способностей.

5. Зачет по легкой атлетике.

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)	Распределение часов			Формируемые компетенции
			Л	ПР	СРС	
1	Физическая культура как часть культуры общества и человека	Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации	2		40	ОК 04; ОК 08

2	Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности	Тема 2.1 Легкая атлетика: учение техники высокого старта и финиширования при беге на короткие дистанции; Совершенствование бега на короткие дистанции; Совершенствование бега на средние дистанции; совершенствование метания мяча; Совершенствование прыжка в длину с места;		22		ОК 04; ОК 08
		Тема 2.2 Волейбол Обучение стойкам и основам перемещения по площадке; Обучение верхней передачи; Обучение нижней передачи; Развитие основных физических качеств и навыков игры. Совершенствование навыков перемещения по площадке; Обучение нападающего удара; Обучение блокированию нападающего удара; Совершенствование верхней и нижней Обучение подачи мяча; Закрепление и совершенствование подачи мяча и нападающего удара; Обучение приема мяча; Закрепление и совершенствование техники приема подачи и нападающего удара; Закрепление и совершенствование техники приема подачи и нападающего удара.		16		ОК 04; ОК 08
		Тема 2.3 Гимнастика Техника безопасности на занятиях по гимнастики; Обучение строевым упражнениям; Прыжки на скакалке; Развитие силы мышц ног; Развитие силу мышц рук и спины; Упражнение в висе на перекладине; Развитие координационных способностей; Акробатика; Развитие основных физических качеств, круговая тренировка.		10		ОК 04; ОК 08
		Тема 2.4 Баскетбол Повторение основных правил игры в баскетбол; Обучение стойки баскетболиста, техники перемещения; Обучение техники броска одной рукой от плеча, Совершенствование ведения мяча с остановками; Обучение передачи мяча правой-левой рукой от плеча, обучение броска в два шага; Обучение групповым взаимодействиям «Заслон», «Малая восьмерка»; Совершенствование техники броска с места и два шага; Совершенствование ведения мяча и броска мяча со средней дистанции; Совершенствование тактических взаимодействий «Восьмерка»;		32		ОК 04; ОК 08

		Совершенствование передачи мяча; Совершенствование бросков мяча с ближней с средней дистанции; Совершенствование тактических взаимодействий в защите и нападении; Обучение зонной защите.				
		Итого часов:	2	80	40	

Тематический план и содержание дисциплины для студентов на базе среднего общего образования

1 семестр. 28 часов

Легкая атлетика — 12 часов

1. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике, учебные нормативы. Техника бега.

2. Обучение техники высокого старта и финиширования при беге на короткие дистанции.

3. Закрепление техники высокого старта, совершенствование бега на короткие дистанции. Развитие скоростной выносливости.

4. Совершенствование бега на средние дистанции и метания мяча. Развитие выносливости. Бег в медленном темпе девушки 4 минуты, юноши 6 минут без перехода на ходьбу. Игры с бегом и прыжками.

5. Совершенствование прыжка в длину с места, закрепление техники метания мяча, развитие общей силы. Игры с бегом и прыжками.

6. Совершенствование бега на короткие дистанции. Повторение техники передачи эстафетной палочки. Развитие координационных способностей.

Волейбол – 16 часов.

1. Обучение стойкам и основам перемещения по площадке. Обучение верхней передачи. Развивать навыки игры.
2. Закрепление и совершенствование стоек и перемещений. Обучение нижней передачи. Развитие основных физических качеств и навыков игры.

3. Совершенствование навыков перемещения по площадке. Обучение нападающего удара. Развитие основных физических качеств.

4. Закрепление и совершенствований верхней и нижней передачи, нападающего удара. Обучение блокированию нападающего удара.

5. Проверка и оценка технической подготовленности студентов. Оценка тактико-технической подготовки.

6. Совершенствование верхней и нижней передачи. Обучение подачи мяча (снизу, сбоку, верхом).

7. Закрепление и совершенствование подачи мяча и нападающего удара. Обучение приема мяча. Развитие основных физических качеств.

8. Закрепление и совершенствование техники приема подачи и нападающего удара. Развитие прыжковой выносливости и навыков игры.

2 семестр. 57 часов

Гимнастика – 10 часов.

1. Техника безопасности на занятиях по гимнастики. Обучение строевым упражнениям. Прыжки на скакалке. Развитие силы мышц ног.

2. Развивать силу мышц рук и спины. Воспитывать уверенность в себе. Упражнение в висе на перекладине.

3. Развитие координационных способностей. Прыжки на скакалке, акробатические упражнения на матах.

4. Акробатика. Акробатические упражнения. Развитие силы мышц рук и брюшного пресса.

5. Рубежный контроль. Проверка и оценка подготовленности студентов.

Баскетбол — 38 часов

1.Повторение основных правил игры в баскетбол. Обучение стойки баскетболиста, техники перемещения. Развитие координационных способностей.

2. Обучение техники ведения мяча, передачи двумя руками от груди. Закрепление техники перемещения и стойки баскетболиста.

3. Обучение техники броска одной рукой от плеча, закрепление техники ведения и передачи мяча. Развитие скоростно-силовой выносливости.

4. Совершенствование ведения мяча с остановками. Закрепления техники броска одной рукой от плеча с места.

5. Обучение передачи мяча правой-левой рукой от плеча, обучение броска в два шага. Закрепление техники броска мяча с места.

6.Обучение групповым взаимодействиям «Заслон», «Малая восьмерка». Совершенствование техники броска с места и два шага.

7.Совершенствование тактических взаимодействий «Восьмерка». Совершенствование передачи мяча.

8.Совершенствование бросков мяча с ближней с средней дистанции. Совершенствование тактических взаимодействий в защите и нападении.

9. Учебная игра в баскетбол 3х3. Закрепление техники заслона. Совершенствование ведения мяча и броска мяча со средней дистанции.

10.Совершенствование ведения мяча, групповых взаимодействий в нападении. Учебная игра 3х3.

11. Совершенствование ведения мяча, групповых взаимодействий в нападении. Учебная игра 3х3.

12. Учебная игра 5х5, обучение зонной защите. Совершенствование штрафного броска.

13.Обучение тактики нападения против зонной защиты. Совершенствование броска мяча со средней дистанции и штрафного броска

14.Учебная игра 5х5, совершенствование тактических взаимодействий в защите и нападении.

15.Учебная игра 5х5, совершенствование всех технических приемов.

16.Совершентсование групповых взаимодействий, учебная игра 3х3.

17. Совершенствование штрафного броска, совершенствование взаимодействие «двойка».

18. Учебная игра 5х5, совершенствование быстрого прорыва и зонной защиты.

19. Учебная игра 5х5, совершенствование технических и тактических действий.

Легкая атлетика — 10 часов.

1. Повторение правил техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. Повторение техники высокого старта. Развитие выносливости.

2. Совершенствование бега на средние дистанции. Повторение техники метания мяча. Развитие выносливости.

3. Совершенствование техники метания мяча и прыжка в длину с места. Развитие силы мышц рук и ног.

4. Совершенствование бега на короткие дистанции. Повторение техники передачи эстафетной палочки. Развитие координационных способностей.

5. Зачет по легкой атлетике.

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)	Распределение часов			Формируемые компетенции
			Л	ПР	СРС	
1	Физическая культура как часть культуры общества и человека	Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации	2		33	ОК 04; ОК 08
2	Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности	Тема 2.1 Легкая атлетика: учение техники высокого старта и финиширования при беге на короткие дистанции; Совершенствование бега на короткие дистанции; Совершенствование бега на средние дистанции; совершенствование метания мяча; Совершенствование прыжка в длину с места;		22		ОК 04; ОК 08
		Тема 2.2 Волейбол Обучение стойкам и основам перемещения по площадке; Обучение верхней передачи; Обучение нижней передачи; Развитие основных физических качеств и навыков игры. Совершенствование навыков перемещения по площадке; Обучение нападающего удара; Обучение блокированию нападающего удара; Совершенствование верхней и нижней Обучение подачи мяча; Закрепление и совершенствование подачи мяча и нападающего удара; Обучение приема мяча; Закрепление и совершенствование техники приема подачи и нападающего удара; Закрепление и совершенствование техники приема подачи и нападающего удара.		16		ОК 04; ОК 08
		Тема 2.3 Гимнастика Техника безопасности на занятиях по гимнастики; Обучение строевым упражнениям; Прыжки на скакалке; Развитие силы мышц ног; Развитие силу мышц рук и спины; Упражнение в висе на перекладине; Развитие координационных способностей; Акробатика; Развитие основных физических качеств, круговая тренировка.		10		ОК 04; ОК 08

		Тема 2.4 Баскетбол Повторение основных правил игры в баскетбол; Обучение стойки баскетболиста, техники перемещения; Обучение техники броска одной рукой от плеча, Совершенствование ведения мяча с остановками; Обучение передачи мяча правой-левой рукой от плеча, обучение броска в два шага; Обучение групповым взаимодействиям «Заслон», «Малая восьмерка»; Совершенствование техники броска с места и два шага; Совершенствование ведения мяча и броска мяча со средней дистанции; Совершенствование тактических взаимодействий «Восьмерка»; Совершенствование передачи мяча; Совершенствование бросков мяча с ближней с средней дистанции; Совершенствование тактических взаимодействий в защите и нападении; Обучение зонной защите.		38		ОК 04; ОК 08
		Итого часов:	2	86	33	

3 Материалы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся

3.1 Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется в процессе практических занятий, контрольных работ по темам дисциплины, а также выполнения обучающимся нормативов по определению уровня физической подготовленности. Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы, как: подготовка и защита рефератов, сообщений, презентаций, тестирование, контроль устных ответов, подготовка и проведение комплекса зарядки, организация и судейство учебной игры по изучаемым видам спорта.

Освобожденные от физкультуры помогают учителю при приеме практических зачетов, записывая результаты, фиксируют результаты. На каждом уроке среди освобожденных проводятся игры в шашки, шахматы и другие настольные игры.

Контрольные задания Тесты и нормативные оценки по физической подготовленности для студентов основного и спортивного отделений

Для девушек

Зачетные упражнения по легкой атлетике			
Упражнения	1 курс (после 11 класса)		
	5	4	3

Бег 100 м	15,6	15,9	16,9
Бег 2000 м	10,1	10,45	11,1
Прыжок в длину с места	1,91	1,81	1,69
Отжимания	13	12	11
Приседания на одной ноге с опорой о стену	13	11	9
Поднимание и опускание туловища из положения лежа	61	51	41
Челночный бег 10х10	33,5	35,5	37,5

Для юношей

Зачетные упражнения по легкой атлетике			
Упражнения	1 курс (после 11 класса)		
	5	4	3
Бег 100 м	13,1	13,7	13,9
Бег 3000 м	11,58	12,33	13,08
Прыжок в длину с места	2,51	2,41	2,31
Подтягивания	11	10	9
Отжимания на брусьях	16	13	10
Отжимания (кол-во раз за 3 подхода)	70	65	60
Челночный бег 10х10	27,8	29,8	31,8

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов специального отделения

Тесты для девушек	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Вис на перекладине (руки согнуты, подбородок над перекладиной, сек)	20	15	10	6	2
Прыжки в длину с места (см)	170	160	150	140	130
Поднимание прямых ног из и.п. лежа на спине, руки под ягодицами, кол-во раз	15	12	10	8	5
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены, кол-во раз	15	12	10	8	5
Отжимание рук в упоре стоя на коленях (кол-во раз)	10	8	6	4	1
Наклон туловища вперед из и.п. сидя ноги врозь (гибкость) (см)	11	9	7	5	3
Равномерный бег в медленном темпе	5	4	3	2	1
Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 метра от стенки за 30 сек (раз)	25	20	15	10	5
Приседания в произвольном темпе	30	25	20	15	10

Тесты для юношей	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Вис на перекладине (руки согнуты, подбородок над перекладиной, сек)	30	25	20	15	10
Прыжки в длину с места (см)	200	190	180	170	160
Поднимание прямых ног из и.п. лежа на спине, руки под ягодицами, кол-во раз	20	17	14	10	7

Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены, кол-во раз	20	17	14	10	7
Отжимание рук в упоре стоя на коленях (кол-во раз)	25	20	15	10	5
Наклон туловища вперед из и.п. сидя ноги врозь (гибкость) (см)	9	7	5	3	1
Равномерный бег в медленном темпе	6	5	4	3	2
Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 метра от стенки за 30 сек (раз)	30	25	20	15	10
Приседания в произвольном темпе	40	35	30	25	20

При итоговой аттестации в окончательной оценке учитывается уровень выполнения студентам и практических разделов программы по общефизической, лечебно-профилактической, профессионально-прикладной и спортивно-технической подготовке. Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам защиты письменных работ (рефератов)

Требования к зачету для студентов освобожденных от практических занятий

Требования	Условия зачета
1 семестр	
Посещение теоретических занятий для студентов основного отделения	Сдача теоретического зачета
Составление комплекса упражнений для проведения утренней зарядки	Представить комплекс упражнений в письменном виде
2 семестр	
Посещения теоретических занятий	Посещение 75%
Самостоятельное освоение темы «Физические нагрузки и упражнения» (при конкретном заболевании по диагнозу)	Реферат

3.2 Оценочные средства текущего контроля успеваемости обучающихся

Оценка уровня физической подготовленности студентов основной группы здоровья.

Упражнения для девушек	1 курс (после 11 класса)		
	5	4	3
Бег 30 метров	4,8	5,7	6
Челночный бег 3х10	8,5	9,2	9,8
Прыжок в длину с места	185	165	150
Бег 400 м	2,35	2,45	2,55
Наклон вперед из положения стоя, см	19	14	9
Подтягивания на низкой перекладине	24	15	7

Упражнения для юношей	1 курс (после 11 класса)		
	5	4	3
Бег 30 метров	4,6	5,4	5,9
Челночный бег 3х10	7,2	7,9	8,1
Прыжок в длину с места	215	195	165
Бег 800 м	2,35	2,45	2,55
Наклон вперед из положения стоя, см	16	11	4
Подтягивания	15	9	4

Оценка уровня физической подготовленности подготовительной медицинской группы.

Упражнения для девушек	1 курс (после 11 класса)		
	5	4	3
Бег 30 метров	5,3	5,6	6,2
Челночный бег 3х10	9,5	10,2	10,8
Прыжок в длину с места	175	155	140
Бег 6 мин	Без учёта времени		
Наклон вперед из положения стоя, см	19	14	9
Подтягивания на низкой перекладине	19	13	4

Упражнения для юношей	1 курс (после 11 класса)		
	5	4	3
Бег 30 метров	4,9	5,6	5,9
Челночный бег 3х10	8,2	8,9	9,1
Прыжок в длину с места	205	185	155
Бег 6 мин	Без учёта времени		
Наклон вперед из положения стоя, см	16	11	4
Подтягивания	11	7	4

Примерные задания для текущего контроля успеваемости студентов специальной медицинской группы. Выполняют тесты с учетом особенностей индивидуальных отклонений в состоянии здоровья, а также с учетом показаний и противопоказаний к выполнению тестов.

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Вис на перекладине (руки согнуты, подбородок над перекладиной, сек)/ девушки в висе лежа	30	25	20	15	10
Прыжки в длину с места (см)	190/170	180/160	170/150	160/140	150/130
Поднимание прямых ног из и.п. лежа на спине, руки под ягодицами, кол-во раз	20	17	14	10	7
Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены (кол-во раз)	20	17	14	10	7
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз) девушки от стола	25	20	15	10	5
Наклон туловища вперед из и.п. сидя ноги врозь (гибкость), см	9	7	5	3	1
Равномерный бег (в случае необходимости с переходом на ходьбу) в мин	6	5	4	3	2
Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 метра от стенки за 30 сек (количество раз)	30/25	25/20	20/15	15/12	10/10
Приседания в произвольном темпе до момента отказа от выполнения теста (количество раз)	40	35	30	25	20

Требования к результатам обучения студентов со специальной медицинской группой:

Уметь определять уровень собственного здоровья с помощью тестов; уметь составлять и проводить комплекс упражнений с утренней гимнастикой; овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов; уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа; повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта; знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности; уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях

физическими упражнениями.

Уметь выполнять следующие упражнения: отжимания; подтягивание на перекладине (юноши); поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки); прыжок в длину с места; бег 100 м; бег: юноши – 3 км., девушки – 2 км. (без учёта времени); тест на гибкость; бросок набивного мяча сидя.

3.3 Оценочные средства промежуточной аттестации обучающихся

Промежуточная аттестация студентов – процедура, проводимая с целью оценки качества освоения обучающимися содержания части учебной дисциплины в рамках накопительной системы оценивания.

Зачетные упражнения для девушек:

Зачетные упражнения по легкой атлетике			
Упражнения	1 курс (после 11 класса)		
	5	4	3
Бег 30 метров	5,3	5,6	6,1
Бег 60 метров	9,5	10,1	10,7
Бег 100 метров	16,5	17,2	18,2
Кросс 500 метров	2	2,2	2,35
Кросс 1000 метров	4,05	4,35	5,05
Метания мяча	25	22	15
Прыжок в длину с места	175	165	145
Зачетные упражнения по волейболу			
Верхняя передача мяча над собой	18	13	7
Нижняя передача мяча над собой	18	13	7
Чередование высокие верхняя и нижняя передачи мяча над собой (количество пар)	8	6	4
Подача мяча из-за лицевой линии из 5 попыток.	4	3	2
Зачетные упражнения по силовой подготовке			
Подтягивания лёжа	18	12	8
Отжимание от скамейки	18	12	8
Пресс (30 сек)	24	22	12
Планка (мин)	2	1,5	40 с
Берпи (30 сек)	14	11	9
Скакалка (30 сек)	75	65	50
Скакалка (1 мин)	140	120	95
Скакалка (2 мин)	210	190	100
«пистолет» на правой/левой	17	14	9
Метание набивного мяча сидя 1 кг (м)	5,8	5,3	3,3
Гибкость (см)	19	14	9
Зачетные упражнения по баскетболу			
Штрафные броски из 5 попыток	4	3	2
Бросок в кольцо после ведения и 2-ух шагов из 6 попыток справой/левой стороны	3	2	1
Ведение мяча с обводкой стоек и броском в кольцо на время (сек)	29	32	34
Передача мяча в стену за 30 сек (кол-во)	21	19	16

Зачетные упражнения для юношей:

Зачетные упражнения по легкой атлетике			
Упражнения	1 курс (после 11 класса)		
	5	4	3
Бег 30 метров	4,6	5,1	5,6
Бег 60 метров	8,4	9,1	9,8
Бег 100 метров	14,4	14,8	15,8
Кросс 500 метров	3,35	4,05	4,35
Кросс 1000 метров	10,10	10,45	11,1
Метания мяча	48	38	28
Прыжок в длину с места	225	210	190
Зачетные упражнения по волейболу			
Верхняя передача мяча над собой	18	13	7
Нижняя передача мяча над собой	18	13	7
Чередование высокие верхняя и нижняя передачи мяча над собой (количество пар)	8	6	4
Подача мяча из-за лицевой линии из 5 попыток.	4	3	2
Зачетные упражнения по силовой подготовке			
Подтягивания	12	9	4
Отжимание	25	20	15
Пресс (30 сек)	27	25	17
Планка (мин)	2	1,5	40 с
Берпи (30 сек)	14	11	9
Скакалка (30 сек)	75	65	50
Скакалка (1 мин)	140	120	95
Скакалка (2 мин)	210	190	100
«пистолет» на правой/левой	17	14	9
Метание набивного мяча сидя 2 кг (м)	6,5	5,5	3,8
Гибкость (см)	16	11	4
Зачетные упражнения по баскетболу			
Штрафные броски из 5 попыток	4	3	2
Бросок в кольцо после ведения и 2-ух шагов из 6 попыток справой/левой стороны	3	2	1
Ведение мяча с обводкой стоек и броском в кольцо на время (сек)	25	29	31
Передача мяча в стену за 30 сек (кол-во)	24	22	19

По физической культуре студенты, отнесенные к специальной группе и освобожденные в основном пишут рефераты по всем отделам программы, по которым занимаются студенты и сдают практические нормативы подготовительной и основной группы здоровья.

Перечень тем для рефератов и презентаций:

- Личная гигиена и здоровье человека; губительное влияние вредных привычек на организм; способы саморегуляции психического состояния; закаливание, как средство укрепления здоровья; профилактика инфекционных заболеваний; основы здорового образа жизни;
- Легкая атлетика: история легкой атлетики; виды легкой атлетики и судейство по видам; лучшие спортсмены России по легкой атлетике; история развития легкой атлетики в мире, в России; классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.
- Волейбол: история волейбола; правила игры и судейство по волейболу; лучшие спортсмены

России по волейболу.

- Баскетбол: история баскетбола; правила игры и судейство по баскетболу; лучшие спортсмены России по баскетболу; история отечественного баскетбола; техника игры в баскетбол; виды подготовки баскетболистов и их характеристики; Олимпиада 1972г., баскетбол; развитие физических качеств и виды тренировок;
- Олимпийские Игры Древней Греции: Олимпийские игры и подготовка к ним; Древний Рим в Олимпийских играх; Победители Олимпийских игр.

4 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Отметка "5" Практическая работа выполнена в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности. Упражнение выполнено технически правильно, с соблюдением указанного временного отрезка.

Отметка "4" Практическая работа выполнена обучающимися в полном объеме, но с небольшим отклонением в технике и во времени.

Отметка "3" Практическая работа выполнена не полностью с большим отклонением от правильной техники.

Отметка "2" Выставляется в том случае, когда обучающиеся оказались не подготовленными к выполнению этой работы. Упражнение выполнено технически неправильно.

5 Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Бишаева, Альбина Анатольевна. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А. А. Бишаева. - Москва: КноРус, 2021. - 299 с.: ил.
2. Виленский, Михаил Яковлевич. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - Москва: КноРус, 2021. - 239 с.
3. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева, А. А. Зайцев, В. К. Пельменев и др.; под редакцией Е. В. Конеевой. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Юрайт, 2020. - 599с.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

1. Погадаев, Г. И. Физическая культура. Футбол для всех. 10-11 классы : учебник / Г. И. Погадаев ; под. ред. И. Акинфеев. - 3-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2024. - 112 с. -

ISBN 978-5-09-114832-9. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2157451 (дата обращения: 20.03.2025).

2. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень : учебник / В. И. Лях. - Москва : Просвещение, 2024. - 273 с. - ISBN 978-5-09-116790-0. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2176168 (дата обращения: 20.03.2025)

6 Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры:

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, кольца баскетбольные, мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика:

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических, перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая, обруч гимнастический, скакалка гимнастическая. Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд, комплект гантелей обрезиненных, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов.

Легкая атлетика: стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания.

Спортивные игры: наборы мячей для спортивных игр в контейнере, сумка для подвижных игр.

Прочее: аптечка медицинская, сетка заградительная.

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, допущенные к использованию при реализации образовательных программ СПО, на базе основного общего образования.