


Министерство образования и науки Пермского края  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Пермский колледж предпринимательства и сервиса»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

 Г.В. Айзенштат

«01» февраля 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для образовательной программы среднего профессионального образования –  
программы подготовки специалистов среднего звена  
40.02.04 Юриспруденция

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе требований  
Федерального государственного образовательного стандарта среднего  
профессионального образования по специальности 40.02.04 Юриспруденция  
(утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 27 октября 2023 г.  
№ 798)

Разработчик программы:

Двинянинова И.Н., преподаватель высшей квалификационной категории

Рассмотрена на заседании ЦМК

«01» февраля 2024 г.    Протокол № 6

г. Пермь, 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>16</b>

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы среднего профессионального образования**

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура принадлежит Социально-гуманитарному циклу (СГ.00) (далее - СГ).

## **1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины**

Содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура способствует формированию следующих компетенций:

*общие:*

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

## **1.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

У1 использовать физкультурно-оздоровительную для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

У3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности, применять стандарты антикоррупционного поведения.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

З1 роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2 основ здорового образа жизни;

З3 условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;

З4 средств профилактики перенапряжения;

З5 стандартов антикоррупционного поведения.

## **1.4. Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета.**

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем учебной дисциплины</b>	122
в т. ч.:	
лекции	8
практические занятия	98
Самостоятельная работа	8
<b>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет</b>	8

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа	Объем часов	Коды компетенций
1	2	3	4
<b>1 семестр</b>			
<b>Раздел 1. Теоретические основы</b>		<b>4</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 08
<b>Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни</b>	<b>Содержание учебного материала (лекция)</b> Техника безопасности на занятиях физической культуры. Социальная значимость физического воспитания человека. Физическая культура и спорт как общественное явление. Основы здорового образа жизни. Индекс здоровья. Вредные привычки, последствия и борьба с ними.	2/2	
	<b>Практическое занятие №1</b> Тестирование.	2/4	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 2.1. Общая физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала (лекция)</b> Кроссовая подготовка, общеразвивающие упражнения, специальные упражнения, укрепляющие упражнения, длинные и короткие многоскоки, фартлек, повторный бег, интервальный бег, прыжки через скакалку.		
	<b>Практическое занятие №2</b> <b>Контрольные нормативы:</b> 60 метров; прыжок с места; 12 –ти минутный бег; прыжки через скакалку за 1 минуту; кросс без учета времени 3 км (д), 4 км (ю).	4/8	
<b>Тема 2.2. Техника бега на короткие дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала (лекция)</b> Специальные упражнения, подводящие упражнения. Техника работы рук при беге. Техника выбегания с низкого старта Бег: повторный, переменный, интервальный. Техника бега по дистанции, по виражу, финиширование.		
	<b>Практическое занятие №3</b> <b>Контрольные нормативы:</b> Бег: 100 м.	4/12	
<b>Тема 2.3. Техника бега на средние и длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала (лекция)</b> Подводящие упражнения. Специальные упражнения Бег: переменный, повторный, интервальный.		
	<b>Практическое занятие №4</b> <b>Контрольные нормативы:</b> Бег: 500 и 1000 метров	4/16	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа	Объем часов	Коды компетенций
<b>Тема 2.4.</b> <b>Силовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала (лекция)</b> Общеразвивающие упражнения, специальные упражнения. Укрепляющие упражнения на разные группы мышц, упражнения с собственным весом, упражнения с отягощением, упражнения с сопротивлением партнера, pistolетки, приседания.		
	<b>Практическое занятие №5</b> <b>Контрольные нормативы:</b> Подтягивание, подтягивание из упора в висе, упражнения на пресс, отжимания.	4/20	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>			
<b>Тема 3.1.</b> <b>Совершенствование техники владения мячом</b>	<b>Содержание учебного материала (лекция)</b> Правила игры. Техника: передвижения, ловля и передача мяча. Ведение мяча, бросок, финт, штрафной бросок. Работа в парах: передачи на месте, с отскоком, без отскока, ведение с передачей, ведение 2 шага бросок в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола.		
	<b>Практическое занятие №6</b> <b>Контрольные нормативы:</b> Зачетная комбинация №1: владение мяча – 2 шага – бросок в кольцо – ведение змейкой – 2 шага бросок в кольцо.	4/24	
<b>Тема 3.2.</b> <b>Совершенствование техники бросков в корзину</b>	<b>Содержание учебного материала (лекция)</b> Техника: передвижения с мячом и без мяча. Ведение 2 шага бросок в кольцо, штрафной бросок. Броски в кольцо на технику выполнения, броско с разных точек, 3х –очковые броски, броски ударом в щит с добиванием в кольцо. Броски в кольцо с подкручиванием. Броски одной рукой от плеча, сверху, в прыжке.		
	<b>Практическое занятие №7</b> <b>Контрольные нормативы:</b> Штрафной бросок со штрафной линии (кол-во попаданий). Техническая подготовка: комплекс № 1.	2/26	
<b>Тема 3.3.</b> <b>Индивидуальные и групповые действия в защите и нападении.</b> <b>Учебно-тренировочная игра</b>	<b>Содержание учебного материала (лекция)</b> Индивидуальные действия в защите: техника передвижений, техника владения мячом и противодействие. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. Индивидуальные действия в нападении: техника перемещений, техника владения мячом. Тактика нападения. Групповые действия при взаимодействии двух игроков: передай мяч и выходи, заслон, наведение. Система быстрого прорыва. Тактика защиты. Групповые действия при взаимодействии двух игроков: подстраховка, переключение. Система личной защиты		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа	Объем часов	Коды компетенций
	и система зонной защиты. Правила игры. Игра по упрощённым правилам. Игра для закрепления определённых действий. Учебная игра по правилам игры в баскетбол.		
	<b>Практическое занятие №8</b> <b>Контрольные нормативы:</b> Комплекс упражнений №1: - передачи мяча в стену за 30 с; - челночный бег с ведением 3x10 м; - ведение-бросок в кольцо- обводка фишек (7 раз); - штрафной бросок с разных точек (10 раз).	2/28	
<b>Самостоятельная работа</b>		<b>2</b>	
<b>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	
<b>2 семестр</b>			
<b>Раздел 1. Теоретические основы</b>			
<b>Тема 1.1. Двигательные физические качества. Спорт в физическом воспитании студентов</b>	<b>Содержание учебного материала (лекция)</b> Характеристика двигательных качеств. Средства и методы развития. Спорт – как вид человеческой деятельности. Спорт высших достижений. Индивидуальный подход к выбору вида спорта для систематических занятий.	2/34	ОК 04, ОК 06, ОК 08
<b>Раздел 2. Лыжная подготовка</b>			
<b>Тема 2.1. Совершенствование лыжных ходов</b>	<b>Содержание учебного материала (лекция)</b> Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Лыжная подготовка: попеременный 2-х шажный ход, одновременные ходов, коньковый ход. Прохождение дистанций: на технику выполнения ходов в зависимости от рельефа местности. Прохождение отрезков на скорость.		
	<b>Практическое занятие №9</b> <b>Контрольные нормативы:</b> Техника выполнения ходов, переход с одного хода на другой. Выполнить комплекс упражнений разминки для раздела лыжной подготовки.	4/38	
<b>Тема 2.2. Развитие общей и специальной выносливости</b>	<b>Содержание учебного материала (лекция)</b> Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения. Прохождение отрезков дистанции для развития скоростной выносливости и общей выносливости.		
	<b>Практическое занятие №10</b> <b>Контрольные нормативы:</b> Прохождение дистанций на выносливость: на время 2,3 и 5 км.	4/42	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа	Объем часов	Коды компетенций
<b>Раздел 3. Волейбол</b>			
<b>Тема 3.1. Совершенствование техники приёма и передачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала (лекция)</b> Правила игры. Техника игры: перемещения, приёмы и их разновидности. Система взаимосвязанных движений. Передачи двумя руками сверху. Передача двумя руками снизу. Индивидуальная работа с мячом. Передачи в парах. Сочетание различных элементов передачи. Эстафеты с элементами волейбола.		
	<b>Практическое занятие №11</b> <b>Контрольные нормативы:</b> Передачи в парах верхняя и нижняя. Прием подачи из зоны 5,6 в зону 2,3 на точность. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4, то же из 3 в 4,2.	4/46	
<b>Тема 3.2. Совершенствование техники подачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала (лекция)</b> Имитационные упражнения для техники подачи. Метание набивных мячей, баскетбольных мячей. Специальные упражнения. Нижняя прямая подача: подача на технику с укороченного расстояния, подача из-за лицевой линии.		
	<b>Практическое занятие №12</b> <b>Контрольные нормативы:</b> Верхняя прямая подача из-за лицевой линии через сетку в площадку (количество точных попаданий).	4/50	
<b>Тема 3.3. Индивидуальные и групповые действия в защите и нападении. Учебно-тренировочная игра</b>	<b>Содержание учебного материала (лекция)</b> <i>Индивидуальные действия в нападении.</i> При передачах: подготовительные упражнения, подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике игры. При подачах: подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике игры. При нападающих ударах: подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике игры. <i>Обучение групповым тактическим действиям в нападении.</i> При первых передачах: подготовительные и подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике игры. При сочетании первых и вторых передач: подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике игры в нападении. <i>Индивидуальные действия в защите.</i> Выбор места и способа приема мяча: подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике игры. Выбор места и определение направления удара при блокировании: подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике игры. <i>Обучение групповым тактическим действиям в защите.</i> Взаимодействия игроков задней линии и взаимодействия игроков передней линии: подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике		



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа	Объем часов	Коды компетенций
	игры. Правила игры. Игра по упрощённым правилам. Игра с определенным заданием для отработки изученных элементов. Учебная игра по правилам.		
	<b>Практическое занятие №13</b> <b>Контрольные нормативы:</b> Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар. Блокирование одиночных нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи. Зона не известна.	4/54	
<b>Раздел 4. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 4.1.</b> <b>Техника бега на короткие дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала (лекция)</b> Специальные упражнения, подводящие упражнения. Техника работы рук при беге. Техника выбегания с низкого старта Бег: повторный, переменный, интервальный. Техника бега по дистанции, по выражу, финиширование. Эстафетный бег.		
	<b>Практическое занятие №14</b> <b>Контрольные нормативы:</b> Бег: 300 м. Передача эстафетной палочки.	4/58	
<b>Тема 4.2.</b> <b>Техника бега на средние и длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала (лекция)</b> Подводящие упражнения. Специальные упражнения Бег: переменный, повторный, интервальный. Беговые отрезки: 400 м, 600 м, 800м.		
	<b>Практическое занятие №15</b> <b>Контрольные нормативы:</b> Бег: 2000 м, 3000 м.	4/62	
<b>Тема 4.3.</b> <b>Силовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала (лекция)</b> Общеразвивающие упражнения, специальные упражнения. Укрепляющие упражнения на разные группы мышц, упражнения с собственным весом, упражнения с отягощением, упражнения с сопротивлением партнера, pistolетки, приседания.		
	<b>Практическое занятие №16</b> <b>Контрольные нормативы:</b> Подтягивание, подтягивание из упора в висе, упражнения на пресс, отжимания.	4/66	
<b>Самостоятельная работа</b>		<b>2</b>	
<b>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	
<b>3 семестр</b>			
<b>Раздел 1. Теоретические основы</b>			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа	Объем часов	Коды компетенций
<b>Тема 1.1.</b> <b>Физические способности человека. Основы физической и спортивной подготовки.</b> <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b> <b>Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями</b>	<b>Содержание учебного материала (лекция)</b> Методика овладения двигательными умениями и навыками. Физические качества. Характеристика двигательных качеств. Методика развития двигательных качеств. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания. Методика организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Профессионально-прикладная физическая подготовка как одно из направлений системы физического воспитания. Средства ППФП. Формы занятий по ППФП. Методические правила предупреждения травм. Восстановительные средства после тренировочных нагрузок, напряженной умственной и производственной деятельности.	2/72	
	<b>Практическое занятие №17</b> Тестирование.	2/74	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 2.1.</b> <b>Техника бега на короткие дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала (лекция)</b> Специальные упражнения, подводящие упражнения. Техника работы рук при беге. Техника выбегания с низкого старта Бег: повторный, переменный, интервальный. Техника бега по дистанции, по виражу, финиширование.		
	<b>Практическое занятие №18</b> <b>Контрольные нормативы:</b> Бег: 200 м.	4/78	
<b>Тема 2.2.</b> <b>Техника бега на средние и длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала (лекция)</b> Подводящие упражнения. Специальные упражнения Бег: переменный, повторный, интервальный.		
	<b>Практическое занятие №19</b> <b>Контрольные нормативы:</b> Бег: 3000 м, 4000 м. (б/у времени)	2/80	
<b>Тема 2.3.</b> <b>Техника метания гранаты.</b>	<b>Содержание учебного материала (лекция)</b> Общеразвивающие упражнения, специальные упражнения для метания. Держание снаряда. Техника метания с места. Техника выполнения разбега и отведения гранаты. Финальное усилие при броске. Метание гранаты с полного разбега на технику.		
	<b>Практическое занятие №20</b> <b>Контрольные нормативы:</b>	2/82	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа	Объем часов	Коды компетенций
	Метание гранаты с разбега на результат.		
<b>Раздел 3. Волейбол</b>			
<b>Тема 3.1. Совершенствование техники приёма, передачи и подачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала (лекция)</b> Правила игры. Техника игры: перемещения, приёмы и их разновидности. Система взаимосвязанных движений. Передачи двумя руками сверху. Передача двумя руками снизу. Сочетание различных элементов передачи. Подачи мяча.		
	<b>Практическое занятие №21</b> <b>Контрольные нормативы:</b> Передачи в парах верхняя и нижняя. Прием подачи из зоны 5,6 в зону 2,3 на точность. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4, то же из 3 в 4,2.	4/86	
<b>Тема 3.2. Техника блокирования</b>	<b>Содержание учебного материала (лекция)</b> Система взаимосвязанных движений. Передачи двумя руками сверху. Передача двумя руками снизу. Индивидуальная работа с мячом – выход на блок.		
	<b>Практическое занятие №22</b> <b>Контрольные нормативы:</b> Передачи в парах верхняя и нижняя. Прием подачи из зоны 5,6 в зону 2,3, нападающий удар – блокирование.	2/88	
<b>Тема 3.3. Индивидуальные и групповые действия в защите и нападении</b>	<b>Содержание учебного материала (лекция)</b> <i>Индивидуальные действия в нападении.</i> При передачах: подготовительные упражнения, подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике игры. При подачах: подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике игры. При нападающих ударах: подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике игры. <i>Обучение групповым тактическим действиям в нападении.</i> При первых передачах: подготовительные и подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике игры. При сочетании первых и вторых передач: подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике игры в нападении. <i>Индивидуальные действия в защите.</i> Выбор места и способа приема мяча: подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике игры. Выбор места и определение направления удара при блокировании: подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике игры. <i>Обучение групповым тактическим действиям в защите.</i> Взаимодействия игроков задней линии и взаимодействия игроков передней линии: подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике игры.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа	Объем часов	Коды компетенций
	<p><b>Практическое занятие №23</b></p> <p><b>Контрольные нормативы:</b>            Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар.            Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи. Зона не известна.</p>	4/92	
<b>Самостоятельная работа</b>		<b>2</b>	
<b>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	
<b>4 семестр</b>			
<b>Раздел 1. Лыжная подготовка</b>			
<b>Тема 1.1.</b> <b>Совершенствование лыжных ходов, спуск и подъём в гору</b>	<p><b>Содержание учебного материала (лекция)</b>            Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Лыжная подготовка: попеременный 2-х шажный ход, одновременные ходов, коньковый ход. Прохождение дистанций: на технику выполнения ходов в зависимости от рельефа местности. Прохождение отрезков на скорость.</p>	2/98	ОК 04, ОК 06, ОК 08
	<p><b>Практическое занятие №24</b></p> <p><b>Контрольные нормативы:</b>            Техника выполнения ходов, переход с одного хода на другой. Выполнить комплекс упражнений разминки для раздела лыжной подготовки.            Прохождение дистанций на выносливость: на время 1 км и 5 км (б/в)</p>	4/102	
<b>Тема 1.2.</b> <b>Развитие общей и специальной выносливости</b>	<p><b>Содержание учебного материала (лекция)</b>            Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения. Прохождение отрезков дистанции для развития скоростной выносливости и общей выносливости.</p>		
	<p><b>Практическое занятие №25</b></p> <p><b>Контрольные нормативы:</b>            Прохождение дистанций на выносливость: на время 2,3 и 5 км.</p>	4/106	
<b>Раздел 2. Волейбол</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 2.1.</b> <b>Совершенствование техники приёма и передачи мяча</b>	<p><b>Содержание учебного материала (лекция)</b>            Правила игры. Техника игры: перемещения, приёмы и их разновидности. Система взаимосвязанных движений. Передачи двумя руками сверху. Передача двумя руками снизу. Индивидуальная работа с мячом. Передачи в парах. Сочетание различных элементов передачи. Эстафеты с элементами волейбола.</p>		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа	Объем часов	Коды компетенций
	<p><b>Практическое занятие №26</b>  <b>Контрольные нормативы:</b>            Передачи в парах верхняя и нижняя.            Прием подачи из зоны 5,6 в зону 2,3 на точность.            Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4, то же из 3 в 4,2.</p>	4/110	
<p><b>Тема 2.2.</b>  <b>Индивидуальные и групповые действия в защите и нападении.</b>  <b>Учебно-тренировочная игра</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала (лекция)</b>  <i>Индивидуальные действия в нападении.</i> При передачах: подготовительные упражнения, подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике игры. При подачах: подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике игры. При нападающих ударах: подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике игры. <i>Обучение групповым тактическим действиям в нападении.</i> При первых передачах: подготовительные и подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике игры. При сочетании первых и вторых передач: подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике игры в нападении.  <i>Индивидуальные действия в защите.</i> Выбор места и способа приема мяча: подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике игры. Выбор места и определение направления удара при блокировании: подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике игры. <i>Обучение групповым тактическим действиям в защите.</i> Взаимодействия игроков задней линии и взаимодействия игроков передней линии: подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике игры. Правила игры. Игра по упрощённым правилам. Игра с определенным заданием для отработки изученных элементов. Учебная игра по правилам.</p>		ОК 04, ОК 06, ОК 08
	<p><b>Практическое занятие №27</b>  <b>Контрольные нормативы:</b>            Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар.            Блокирование одиночных нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи. Зона не известна.</p>	8/118	
<b>Самостоятельная работа</b>		<b>2</b>	
<b>Промежуточная аттестация:</b> дифференцированный зачет		<b>2</b>	
<b>Всего</b>		<b>122</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

#### **3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены:**

1) стадион с беговыми дорожками; спортивный зал; лыжная база.

2) оборудование для спортивного зала:

- щиты с баскетбольными корзинами;
- стоки и сетка волейбольные;
- шведская стенка;
- навесная перекладина;
- мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные;
- скакалки;
- гимнастические палки;

3) технические средства обучения:

- проектор;
- экран;
- компьютер;

4) программные средства:

- MS Word;
- MS Power Point.

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

##### **Основная литература:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник: [для использования в учебном процессе образовательных учреждений СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования] / А. А. Бишаева. - 6-е изд. стер. - Москва: Академия, 2020. - 312,

2. Быченков С.В. Физическая культура: учебное пособие для использования в учебном процессе образовательными учреждениями среднего профессионального образования по всем специальностям / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. - 2-е изд. - Саратов: Ай Пи Эр Медиа: Профобразование, 2018. - 118 с.

3. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>.

##### **Основные 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. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>.

3. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491838>.

4. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.]; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518917>.

#### **Дополнительные источники**

1. Физическая культура и спорт: учебник /коллектив авторов, под общ. Ред. С.И.Филимоновой и Л.Б.Андрющенко. –Москва. КНОРУС, 2022-612с
2. Кузнецов В.С. теория и история физической культуры+еППриложение: дополнительные материалы: учебник /В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий.- Москва:КНОРУС, 2020-448с. (Среднее профессиональное образование)
3. Матвеев А.Е. Эффективность реализации инновационных технологий физической культуры и спорта в оздоровлении студентов: монография/А.Е.Матвеев, З.Х.Низаметдинова, Й.Полшикене.-Москва: РУСАЙНС, 2020-124с.
4. <http://window.edu.ru/> - Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»;
5. <http://school-collection.edu.ru/> - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов;
6. <http://fcior.edu.ru/> - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов;
7. <http://lib.mtuci.ru/libdocs/> - Электронный Каталог библиотеки МТУСИ;
8. <https://www.rsl.ru/> - Российская государственная библиотека (РГБ);
9. <http://nlr.ru/> - Российская национальная библиотека (РНБ);
10. <http://www.gpntb.ru/> - Государственная публичная научно-техническая библиотека (ГПНТБ);
11. <https://book.ru> Электронно-библиотечной системе BOOK.ru
12. <https://www.iprbookshop.ru/> - электронная библиотечная система IPRBooks;
13. <https://profspro.ru/> - комплексный электронный образовательный ресурс ПРОФОБРАЗОВАНИЕ;
14. <https://catalog.prosv.ru/category/14> и <https://media.prosv.ru/> - Свободный доступ к методической литературе и информационным материалам для подготовки к дистанционным урокам;
15. <https://urait.ru/> - Образовательная платформа «Юрайт».

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения учебных занятий и проверки выполнения самостоятельной работы.

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<p><i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i> У1 использовать физкультурно-оздоровительную для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности, применять стандарты антикоррупционного поведения.</p>	<p>«Отлично» - теоретическое и практическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое и практическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p>	<p>- практические занятия (контрольные нормативы) - самостоятельная работа</p>
<p><i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i> 31 роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 основ здорового образа жизни; 33 условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; 34 средств профилактики перенапряжения; 35 стандартов антикоррупционного поведения.</p>	<p>«Удовлетворительно» - теоретическое и практическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое и практическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	



## 1 курс

Вид упражнения	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Прыжок в длину с места (м/см.)	2,30	2,20	2,10	1,90	1,75	1,60
Бег 60 м. (сек.)	8,0	8,4	8,8	9,4	9,8	10,2
Тест Купера (12-ти минутный бег) м.	3000	2500	2000	2000	1500	1000
Бег 100 м. (сек.)	13,5	14,0	14,5	16,0	16,5	17,2
Бег 300 м. (сек)	40,0	41,0	42,0	50,0	51,0	52,0
Бег 1000 м. (ю) Бег 500 м. (д) (мин. сек.)	3,30	3,45	4,00	1,50	2,10	2,30
Бег 3000 м (ю) Бег 2000 м. (д) (мин. сек.)	12,50	13,30	14,00	11,30	12,30	13,30
Метание гранаты (м)	35	30	25	25	20	15
Прыжки через скакалку за 1 мин/раз, - 30 сек/раз	135-70	115-65	100-55	140-75	130-70	110-60
Подтягивание на высокой перекладине (ю), на низкой из виса лежа (д), (раз)	12	9	7	20	15	10
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	35	30	25	20	15	10
Пресс за 1 мин (кол-во раз)	45	40	35	35	30	25
Кросс 3 км (д); 4 км (ю)	Без учета времени					
Зачетная комбинация (б/б) №1, сек	20	25	30	25	30	35
Зачетная комбинация № 2 (техническая подготовка), (сек)	40	50	60	60	70	80
Комплекс упражнений №1 (баллы)	40	30	20	40	30	20
Верхняя передача мяча в парах (взлет мяча не менее 1 м)	30	25	20	20	15	10
Нижняя передача мяча в парах	15	10	5	10	7	4
Прием подачи из зоны 5,6 в зону 2,3 (раз)	5	4	3	4	3	2
Вторая передача из зоны 3 в зоны 4,2 (раз)	5	4	3	4	3	2
Подача мяча в пределы площадки (5 попыток)	5	4	3	4	3	2
Прохождение дистанции на лыжах 3000м (ю); 2000м (д)	25	28	30	15	18	21
Прохождение	35	40	45	45	50	55

дистанции на лыжах 5000 м						
------------------------------	--	--	--	--	--	--

**2 курс**

Вид упражнения	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	12,5	13,0	13,5	15,0	15,5	16,2
Бег 3000 м (ю) Бег 2000 м. (д) (мин. сек.)	12,00	12,30	13,00	10,30	11,30	12,30
Метание гранаты (м)	35	30	25	25	20	15
Кросс 3 км (д); 4 км (ю)	Без учета времени					
Верхняя передача мяча в парах (взлет мяча не менее 1 м)	40	30	20	30	20	10
Нижняя передача мяча в парах	20	15	10	15	10	5
Прием подачи из зоны 5,6 в зону 2,3 (раз)	5	4	3	4	3	2
Вторая передача из зоны 3 в зоны 4,2 (раз)	5	4	3	4	3	2
Подача мяча в пределы площадки (5 попыток)	7	6	5	6	5	4
Прохождение дистанции на лыжах 3000м (ю); 2000м (д) (мин)	20	24	28	13	15	18
Прохождение дистанции на лыжах 1000 м (мин)	5	6	7	6	7	8
Прохождение дистанции на лыжах 5000 м	Без учета времени					