

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ**

**Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение города Москвы  
«ЮРИДИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»  
(ГБПОУ Юридический колледж)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность **40.02.04 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ**

На базе среднего общего образования

Форма обучения **заочная**

Курс **1** семестры **1, 2**

Курс **2** семестр **3**

Год начала подготовки **2025**

**Москва, 2025 г.**

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.04 Юриспруденция, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 27.10.2023 г. № 798, зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 01.12.2023, регистрационный №76207 и учебного плана

**Организация-разработчик:** Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение города Москвы «ЮРИДИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ» (ГБПОУ Юридический колледж)

**Разработчик:** Киселев М.П., преподаватель высшей квалификационной категории  
ГБПОУ Юридический колледж

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	<b>Стр.</b>
<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>8</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>16</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>18</b>

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного учебного цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.04 Юриспруденция.

Учебная дисциплина введена по требованию работодателя за счет времени, отведенного на вариативную часть образовательной программы, для расширения умений и знаний, соответствующих профессиональным компетенциям.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций (ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 9) и профессиональных компетенций (ПК 1.1, ПК 1.2), а также результатов целевых ориентиров (ЦО 1, ЦО 2, ЦО 3, ЦО 5, ЦО 6, ЦО 8).

#### 1.1.1. Перечень общих компетенций

Код	Наименование общих компетенций
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста
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 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ОК 09	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках

#### 1.1.2. Перечень профессиональных компетенций

Код	Наименование видов деятельности и профессиональных компетенций
<b>ВД 1</b>	<b>Правоприменительная деятельность</b>
ПК 1.1	Осуществлять профессиональное толкование норм права
ПК 1.2.	Применять нормы права для решения задач в профессиональной деятельности

1.1.3. Перечень целевых ориентиров, элементы которых формируются в рамках дисциплины:

<b>Код</b>	<b>Наименование целевого ориентира</b>
<b>ЦО 1</b>	<b>Гражданское воспитание</b>
ЦО 1.1	Осознанно выражающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.
ЦО 1.2	Сознающий своё единство с народом России как источником власти и субъектом тысячелетней российской государственности, с Российским государством, ответственность за его развитие в настоящем и будущем на основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания.
ЦО 1.3	Проявляющий гражданско-патриотическую позицию, готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду.
ЦО 1.4	Ориентированный на активное гражданское участие в социально-политических процессах на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан.
ЦО 1.5	Осознанно и деятельно выражающий неприятие любой дискриминации по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности.
ЦО 1.6	Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольческом движении, предпринимательской деятельности, экологических, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах)
<b>ЦО 2</b>	<b>Патриотическое воспитание</b>
ЦО 2.1	Осознающий свою национальную, этническую принадлежность, демонстрирующий приверженность к родной культуре, любовь к своему народу.
ЦО 2.2	Сознающий причастность к многонациональному народу Российской Федерации, Отечеству, общероссийскую идентичность.
ЦО 2.3	Проявляющий деятельное ценностное отношение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, их традициям, праздникам.
ЦО 2.4	Проявляющий уважение к соотечественникам, проживающим за рубежом, поддерживающий их права, защиту их интересов в сохранении общероссийской идентичности.
<b>ЦО 3</b>	<b>Духовно-нравственное воспитание</b>
ЦО 3.1	Проявляющий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России с учётом мировоззренческого, национального, конфессионального самоопределения.
ЦО 3.2	Проявляющий уважение к жизни и достоинству каждого человека, свободе мировоззренческого выбора и самоопределения, к представителям различных этнических групп, традиционных религий народов России, их национальному достоинству и религиозным чувствам с учётом соблюдения конституционных прав и свобод всех граждан.
ЦО 3.3	Понимающий и деятельно выражающий понимание ценности межнационального, межрелигиозного согласия, способный вести диалог с людьми разных национальностей и вероисповеданий, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.
ЦО 3.4	Ориентированный на создание устойчивой семьи на основе российских традиционных семейных ценностей, рождение и воспитание детей и принятие родительской ответственности.

ЦО 3.5	Обладающий сформированными представлениями о ценности и значении в отечественной и мировой культуре языков и литературы народов России.
<b>ЦО 5</b>	<b>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия</b>
ЦО 5.1	Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.
ЦО 5.2	Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде.
ЦО 5.3	Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.
ЦО 5.4	Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.
ЦО 5.5	Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей.
ЦО 5.6	Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ЦО 5.7	Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
<b>ЦО 6</b>	<b>Профессионально-трудовое воспитание</b>
ЦО 6.1	Понимающий профессиональные идеалы и ценности, уважающий труд, результаты труда, трудовые достижения российского народа, трудовые и профессиональные достижения своих земляков, их вклад в развитие своего поселения, края, страны.
ЦО 6.2	Участвующий в социально значимой трудовой и профессиональной деятельности разного вида в семье, образовательной организации, на базах производственной практики, в своей местности.
ЦО 6.3	Выражающий осознанную готовность к непрерывному образованию и самообразованию в выбранной сфере профессиональной деятельности.
ЦО 6.4	Понимающий специфику профессионально-трудовой деятельности, регулирования трудовых отношений, готовый учиться и трудиться в современном высокотехнологичном мире на благо государства и общества.
ЦО 6.5	Ориентированный на осознанное освоение выбранной сферы профессиональной деятельности с учётом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, государства и общества.
ЦО 6.6	Обладающий сформированными представлениями о значении и ценности выбранной профессии, проявляющий уважение к своей профессии и своему профессиональному сообществу, поддерживающий позитивный образ и престиж своей профессии в обществе.
<b>ЦО 8</b>	<b>Ценности научного познания</b>
ЦО 8.1	Деятельно выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учётом своих интересов, способностей, достижений, выбранного направления профессионального образования и подготовки.
ЦО 8.2	Обладающий представлением о современной научной картине мира, достижениях науки и техники, аргументированно выражающий понимание

	значения науки и технологий для развития российского общества и обеспечения его безопасности.
ЦО 8.3	Демонстрирующий навыки критического мышления, определения достоверности научной информации, в том числе в сфере профессиональной деятельности.
ЦО 8.4	Умеющий выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.
ЦО 8.5	Использующий современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.
ЦО 8.6	Развивающий и применяющий навыки наблюдения, накопления и систематизации фактов, осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях познания, исследовательской и профессиональной деятельности

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины СГ.04 Физическая культура является освоение обучающимися знаний и приобретение умений в области физической культуры для решения задач профессиональной деятельности. Мотивировать у обучающихся потребность в развитии психофизической готовности к успешной профессиональной деятельности, используя разносторонние систематические занятия физической культурой, спортом, единоборствами для овладения необходимыми знаниями, умениями и навыками.

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09, ПК 1.1, ПК 1.2	<p>— Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>— Самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;</p> <p>— применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;</p> <p>— применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений</p>	<p>— о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>— основ здорового образа жизни;</p> <p>— способы самоконтроля за состоянием здоровья;</p> <p>— тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты оружия</p>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество ак. час.
<b>Объем дисциплины</b>	<b>37</b>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	37
- теоретические занятия	
- практические занятия	12
- лабораторные работы	
Курсовая работа (проект)	
Самостоятельная работа	25
Промежуточная аттестация: в форме дифференцированного зачета в 1, 2, 3 семестрах	

Рабочая программа для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья разрабатываются индивидуально с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.



## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Вид учебного занятия	Содержание учебного материала	Объем в ак. час	Формат проведения занятия	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5	6
		<b>1 семестр</b>			
<b>Тема 1.</b> Бег на короткие дистанции	<b>ПЗ</b>	Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике, техника бега на короткие дистанции, бег по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Бег в медленном темпе. Упражнения на гибкость. Специальные беговые упражнения. Ускорения. Тренировка низкого старта. Повторный бег с низкого старта на дистанции 30 м. Финиширование. Контрольный бег на дистанции 60м,100м. Прыжки с места. Передача эстафетной палочки в ходьбе. Передача эстафетной палочки в медленном беге. Тренировка передачи эстафетной палочки в парах. Тренировка передачи эстафетной палочки в беге с максимальной скоростью	1	очно	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08  ВД.1 ПК.1.2  ЦО.1.6 ЦО.5
	<b>СР</b>	<b>Самостоятельная работа</b> Отработка методики проведения разминки. Общеразвивающие подготовительные упражнения (сгибания и разгибания туловища и конечностей, наклоны, повороты, вращения, махи, прыжки, а также всевозможные сочетания этих действий), которые могут выполняться как с предметами (набивные мячи, гантели, палки, камни, скакалки и т. д.), так и без них.	6		ПР.01 ПР.02 ПР.03 ПР.04 ПР.05 ПР.06
<b>Тема 2.</b> Совершенствование техники бега по дистанции	<b>ПЗ</b>	Старты из разных положений: с опорой на одну руку, из выпада, из упора лёжа, из полного приседа. Бег с низкого старта без колодок по команде и без неё. Следить за положением корпуса, легко и быстро снимать ногу с опоры, приземляться на переднюю часть стопы.	1		

	<b>СР</b>	<b>Самостоятельная работа</b> Бег в медленном темпе в течение 20 мин. Упражнения на развитие гибкости.	5		
<b>Тема 3. Прыжки в длину</b>	<b>ПЗ</b>	Закреплять и совершенствовать технику прыжков в длину. Специальные прыжковые упражнения. Тренировка техники прыжка в длину. Прыжки в длину с разбега. Техника разбега: специальные упражнения, старты, ускорения, определение длины разбега, установка контрольных отметок Закрепление техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Прыжок «в шаг» с короткого разбега с подтягиванием ног, согнутых в коленях, к груди. Приземление на обе ноги в группировке. Прыжок с места в длину толчком обеих ног. При приземлении выполнить группировку с активным выносом ног и рук вперед.	1	очно	
	<b>СР</b>	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение специальных прыжковых упражнений. Общая физическая подготовка	5		
<b>Промежуточная аттестация за 1 семестр в форме дифференцированного зачета</b>			1		
<b>2 семестр</b>					
<b>Тема 4. Элементы спортивной гимнастики</b>	<b>ПЗ</b>	Закрепление правил техники безопасности на занятиях по гимнастике. Построение и перестроение в колонну, шеренгу. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний, упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушения осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на голове и руках. Контрольное тестирование. Силовой комплекс. Контрольное тестирование. Специальные упражнения у гимнастической стенки. Стойка на лопатках с опорой руками под спину. Мост из положения лежа. Техника выполнения отдельных элементов и комбинации. Кувырок вперед - назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках. Перекаты назад, в сторону в группировке. Стойка на руках с поддержкой	1		<b>ОК 04</b> <b>ОК 06</b> <b>ОК 07</b> <b>ОК 08</b> <b>ВД.1</b> <b>ПК.1.2</b> <b>ЦО.1.6</b> <b>ЦО.5</b> <b>ПР.01</b> <b>ПР.02</b> <b>ПР.03</b> <b>ПР.04</b> <b>ПР.05</b> <b>ПР.06</b>

	<b>СР</b>	<b>Самостоятельная работа</b> Знать правила выполнения ОРУ. Составить комплекс упражнений утренней гимнастики. Выполнять упражнения для коррективки фигуры. Уметь правильно выполнять команды. Совершенствование упражнений без предметов. Упражнения для мышц шеи, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для мышц спины, упражнения для мышц брюшного пресса. Отработка комплекса упражнений с набивными мячами, скакалкой. Приседание, переходящее в жим над головой, скручивание с вращением коленей, подъем корпуса из положения лежа с набивным мячом, парные упражнения с набивным мячом.	2		
<b>Тема 5.</b> Технико-тактические действия в игре баскетбол	<b>ПЗ</b>	Отработка правил техники безопасности при занятиях баскетболом. Стойки и передвижения. Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления. В технике защиты выделяют три вида стоек: стойка с параллельной постановкой стоп (параллельная); стойка с выставленной вперед ногой и закрытая стойка. Направление и характер передвижения защитника, как правило, зависят от действий нападающего. Поэтому защитник всегда должен сохранять положение равновесия и быть готовым передвигаться в любом направлении, все время изменяя направления бега в стороны, вперед, назад (часто спиной вперед), управлять скоростью своего передвижения в момент противодействия, а также соперников, наращивая скорость на коротком отрезке дистанции, обеспечивая сокращенный тормозной путь и резкую остановку. Ведение с изменением направления используется как атакующий элемент игры. Изменяют направление таким образом: кисть накладывают на различные точки боковой поверхности мяча и выпрямляют руку в нужном направлении. Используют также обводку с изменением высоты отскока и с поворотами и переводами мяча. Используются обводки за спиной, через ноги.	1		
	<b>СР</b>	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнять упражнения с отягощениями. Комплекс упражнений на развитие прыгучести. Выучить правила игры в баскетбол. Комплекс упражнений для развития силы.	2		

Тема 6. Совершенствование техничко- тактических действий в игре баскетбол	ПЗ	Совершенствование техники передачи мяча в движении в парах и в тройках. Имитация изучаемого способа передачи без мяча по разделениям с зеркальным возвращением в и.п. Имитация передачи-ловли мяча в парах переключиванием мяча из рук одного игрока в руки другого. Индивидуальное выполнение изучаемого способа передачи мяча в стену. Передача мяча изучаемым способом в цель - заранее поставленные руки партнера. Игроки строятся тройками перед лицевой линией площадки (средний несколько сзади) и начинают движение к противоположному щиту, передавая мяч друг другу. Первую передачу делает средний игрок, ему мяч и возвращают, он передает мяч другому, а тот снова возвращает ему передачу и т. д. Совершенствование техники игры в защите и нападении. Выбивание мяча – один из наиболее часто используемых приемов при игре в защите, позволяющий с большой эффективностью овладеть мячом. Перехват мяча при передаче мяча. Защитнику необходимо на коротком расстоянии набрать максимально возможную скорость и опередить нападающего на пути к летящему мячу. Действия игрока определяются обстановкой на поле и должны полностью быть подчинены выполнению коллективных тактических задач. Каждый игрок должен уметь действовать самостоятельно (единоборство, ведение мяча, выход под щит). Качество действия отдельного игрока в команде и в единоборстве зависит от его общей физической, технической и тактической подготовки, умения определять обстановку на поле и выбрать средства нападения, наиболее соответствующие этой обстановке.	1		
	СР	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнять упражнения с отягощениями. Комплекс упражнений на развитие прыгучести. Выучить правила игры в баскетбол. Комплекс упражнений для развития силы. Прыжковая подготовка. Выполнять упражнения на координацию движений. Изучать правила соревнований по баскетболу. Выполнять технические приёмы игры.	2		
	Промежуточная аттестация за 2 семестр в форме дифференцированного зачета.			1	
3 семестр					

<b>Тема 7.</b> Бег на средние и длинные дистанции.	<b>ПЗ</b>	<p>Закреплять и совершенствовать технику бега на средние дистанции, бег по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности. Тренировка техники высокого старта. Тренировка стартового разгона. Бег по дистанции. Повторные ускорения 3х150 м. Контрольный бег 3000 м –юноши, 2000 м –девушки. Бег прыжками в шаге в чередовании с обычным бегом.</p> <p>Работа согнутыми в локтях руками в положении стоя, бег на месте с подниманием бедра, бег на месте с захлестом голени, бег на месте на прямых ногах, бег на частоту движений с увеличением темпа, прыжки с отведением ноги в сторону, прыжки на прямых ногах, «разножка» (смена ног с акцентом на частоту), прыжки на месте со скрещиванием ног.</p> <p>Начало бега (старт), стартовый разгон, бег по дистанции. Финиширование. Постановка стопы на опору, отталкивание, фазы полета, частоты и длины бегового шага, наклона туловища, движений рук, дыхания.</p>	1		
	<b>СР</b>	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности. Совершенствование упражнений для улучшения техники бега. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на длинные дистанции</p>	1		
<b>Тема 8</b> Техника игры в волейбол	<b>ПЗ</b>	<p>Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Игра в нападении с первой и второй передачи игроками линии нападения. Совершенствование элементов волейбола в учебной игре. Совершенствование приема подачи. Прием нападающего удара. Совершенствование элементов волейбола в учебной игре. Выбор способа подачи. Подача в заданное место. Выполнить контрольный норматив. Высокая передача, средняя, низкая. Совершенствование тактических приемов в игре. Система защиты «углом вперед», «углом назад».</p> <p>Изучение правил техники безопасности на занятиях волейболом. Основная стойка волейболиста. Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча двумя руками</p>	1		<b>ОК 04</b> <b>ОК 06</b> <b>ОК 07</b> <b>ОК 08</b> <b>ВД.1</b> <b>ПК.1.2</b> <b>ЛР 01</b> <b>ЛР 03</b> <b>ЛР 09</b> <b>ЛР 15</b> <b>ЦО.1.6</b>

		<p>Обе ноги игрока расположены на одном уровне и стоят параллельно друг другу, слегка согнутые в коленях. Туловище несколько наклонено вперед, руки согнуты в локтях и немного вынесены перед туловищем. Исходная позиция — стоя ровно, на присогнутых ногах, с вынесенными вперед и вверх руками, согнутыми в локтях.</p> <p>Во время приёма мяча кисти поворачиваются ладонями вверх, пальцами друг к другу. Подача принимается чуть напряжёнными пальцами кистей, плотно охватывающими мяч. Приём мяча происходит на уровне лица. Для выталкивания мяча в нужном направлении происходит распрямление коленных, локтевых и запястных суставов.</p>			<b>ЦО.5</b> <b>ПР.01</b> <b>ПР.02</b> <b>ПР.03</b> <b>ПР.04</b> <b>ПР.05</b> <b>ПР.06</b>
	<b>СР</b>	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнять комплекс упражнений на развитие связок рук и ног.	1		
<b>Тема 9</b> Совершенствование технико-тактических действий в игре волейбол	<b>ПЗ</b>	<p>Совершенствование техники подачи: верхняя, нижняя, прямые. Совершенствование техники нападающего удара. В волейболе выделены два ключевых способа передачи мяча игрокам. Нижняя передача – если мяч при игре в волейбол летит низко и быстро. Верхняя передача – если мяч при игре в волейбол летит высоко. Нападающий удар выполняется в 4 шага: разбег, толчок, прыжок, удар по мячу. Разбег выполняется энергично в 3-4 шага. Очень важно совершить толчок и максимально высокий прыжок, одновременно помогая взмахом рук и активным разгибанием ног. В прыжке нужно выполнить замах бьющей рукой вверх-назад, прогнувшись назад. При ударе по мячу рука выпрямляется, а тело сгибается на выдохе. Приземляться следует на слегка согнутые колени ног.</p> <p>Совершенствование специальных упражнений игрока. Совершенствование групповых взаимодействий игроков. Игрок, стоя на линии нападения, выполняет верхнюю передачу двумя руками к сетке, перемещается под мяч и нижней передачей двумя руками возвращает мяч к линии нападения, перемещается под мяч и продолжает выполнение передачи, передвигаясь вдоль линии нападения до боковой линии площадки. Игрок выполняет нижнюю передачу через сетку, перемещается под сеткой к мячу и выполняет нижнюю передачу двумя руками через сетку, продвигаясь вдоль к боковой линии площадки.</p>	1		<b>ОК 04</b> <b>ОК 06</b> <b>ОК 07</b> <b>ОК 08</b> <b>ВД.1</b> <b>ПК.1.2</b> <b>ЛР 01</b> <b>ЛР 03</b> <b>ЛР 09</b> <b>ЛР 15</b> <b>ЦО.1.6</b> <b>ЦО.5</b> <b>ПР.01</b> <b>ПР.02</b> <b>ПР.03</b> <b>ПР.04</b> <b>ПР.05</b> <b>ПР.06</b>

		<p>Групповые тактические действия направлены на решение определенных задач и заключаются в составлении различных комбинаций при нападении. Как правило групповые взаимодействия осуществляются: между игроками задней и передней линии, принимающими подачу и нападающий удар. Между принимающими подачу и нападающими, осуществляющими последующий нападающий удар. Между нападающими при имитации атакующего удара и откидке.</p> <p>Совершенствование элементов волейбола в двусторонней игре.</p>			
	<b>СР</b>	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>Совершенствовать технику игры. Включить в программу недельного двигательного режима упражнения для мышц верхнего плечевого пояса. Изучать правила соревнований</p>	1		
<b>Промежуточная аттестация в 3 семестре в форме дифференцированного зачета</b>					
<b>Объем образовательной программы</b>			<b>37</b>		

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению программы дисциплины:**

Универсальный игровой спортивный зал (оборудованный раздевалками и душевыми кабинами), оснащенный;

- спортивный инвентарь и оборудование:
- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи,
- скакалки гимнастические,
- медицинболы, фермы для щита б/б игрового, щиты б/б игровой 180x105 см, кольца баскетбольные амортизационные,
- сетки баскетбольные,
- стенки гимнастические,
- мягкая защита на металлическую решетку,
- стойки волейбольные,
- сетка волейбольная,
- протектор для стоек волейбольных,
- табло судейское для ведения счета.

Технические средства обучения:

- ноутбук с лицензионным программным обеспечением;
- мультимедийный проектор;
- принтер

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

##### **3.2.1. Основные печатные издания:**

1. Лях В.И. Физическая культура. Учебник для образовательных организаций. Базовый уровень. М.: «Просвещение», 2024

##### **3.2.2. 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, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>.

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

##### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
2. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте РФ», №329-ФЗ 04.12.2007, Федеральный закон РФ от 18.04.2018 № 79-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон РФ «О физической культуре и спорте в РФ»»,



4. Косиковский А. Р. Литвин Д.В. Организация профессиональной служебной и физической подготовки в органах внутренних дел, учебное пособие, Москва, академия управления МВД России, 2020, 124 с.
5. Симон Соловейчик Педагогика для всех, АСТ, Москва, 2020, 416 с.
6. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.

### **3.2.4 Перечень ресурсов и информационных справочных систем информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики. Форма доступа: [sport.minstm.gov.ru](http://sport.minstm.gov.ru).
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы Форма доступа: [www.mosSPORT.ru](http://www.mosSPORT.ru).
3. Сайт учителя физкультуры. Форма доступа: <http://www.trainer.h1.ru>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Знания:</b> — о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; — основ здорового образа жизни; — способов самоконтроля за состоянием здоровья; — тактики силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.	Оценивание уровня физической подготовленности проводится по двум показателям: 1. исходный уровень развития физических качеств, обучающихся; 2. реальные сдвиги в показателях физической подготовленности за определённый период. <i>Оценка «5»</i> - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности; может самостоятельно организовать место занятия, подобрать инвентарь и применять в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его. <i>Оценка «4»</i> - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении методико-практической деятельности. <i>Оценка «3»</i> - допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания. <i>Оценка «2»</i> - обучающийся не владеет умением осуществлять методико-практическую деятельность	- Устный опрос, - Результаты выполнения контрольных нормативов
<b>Умения:</b> — использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; — самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку; — применять навыки профессионально-	2) Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками) <i>Оценка «5»</i> - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко. <i>Оценка «4»</i> - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко чётко, наблюдается некоторая скованность движений. <i>Оценка «3»</i> - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена 1 грубая или несколько мелких ошибок, приведших к	- Устный опрос, - Результаты выполнения контрольных нормативов

<p>прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;</p> <p>— применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению правонарушителей</p>	<p>неуверенному или напряжённому выполнению.</p> <p>Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.</p> <p>3) Выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>	
---	--	--

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ и ДЕВУШЕК 16 – 17 лет

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1	Бег на 100 м (с)	16-17	13,4	14,3	13,4	16,0	17,2	17,6
2	Бег на 3 км (мин, с)	16-17	12.40	14.30	15.00	-	-	-
	Бег на 2 км (мин, с)		-	-	-	9.50	11.20	12.00
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	16-17	14	11	9	-	-	-
4	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	16-17	-	-	-	11	13	19
5	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	16-17	+13	+8	+6	+16	+9	+7
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	16-17	50	40	36	44	36	33
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	18 – 24	48	37	33	43	35	32

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ и ДЕВУШЕК 18 – 24 года

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1	Бег на 100 м (с)	18 – 24	13,1	14,1	14,4	16,4	17,4	17,8
2	Бег на 3 км (мин, с)	18 – 24	12.00	13.40	14.30	-	-	-
	Бег на 2 км (мин, с)		-	-	-	10.50	12.30	13.10
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	18 – 24	15	12	10	-	-	-
4	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	18 – 24	-	-	-	10	12	18
5	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	18 – 24	+13	+8	+6	+14	+9	+7
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	18 – 24	48	37	33	43	35	32
7	Прыжки через скакалку (количество раз в минуту)	18 – 24	150	140	130	150	140	130