

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Ухтинский государственный технический университет»
(УГТУ)

Колледж безопасности и права

УТВЕРЖДАЮ
Директор КБиП



(подпись) Е. А. Сурнина
(И. О. Фамилия)

«03» марта 2025 г.

(подпись) Е. А. Сурнина
(И. О. Фамилия)

«26» 05 2025 г.

(подпись) (И. О. Фамилия)

« » 20 г.

(подпись) (И. О. Фамилия)

« » 20 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина:	Физическая культура
Индекс дисциплины:	СГ.04
Специальность:	40.02.04 Юриспруденция
Форма обучения:	очная
Курс(ы):	2-3
Семестр(ы):	3-5

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.04 Юриспруденция, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 27.10.2023 № 798.

Разработчик: О. А. Загальская, преподаватель КБиП.

РАССМОТРЕНО

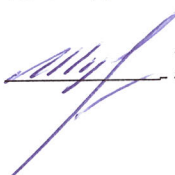
Предметно-цикловой комиссией
дисциплин гуманитарного,
социально-экономического и
общеобразовательного цикла
« 17 » 02 20 25 г.
Протокол № 04

РАССМОТРЕНО

На заседании
Педагогического совета
« 18 » 02 20 25 г.
Протокол № 01

СОГЛАСОВАНО


Зав. отделением по УМР

 М. А. Шульгина
(И. О. Фамилия)

Предметно-цикловой комиссией
~~дисциплин гуманитарного,~~
~~социально-экономического и~~
~~общеобразовательного цикла~~
« 12 » 05 20 25 г.
Протокол № 06

На заседании
Педагогического совета
« 13 » 05 20 25 г.
Протокол № 02

Зав. отделением по УМР

 М. А. Шульгина
(И. О. Фамилия)

Предметно-цикловой комиссией

« ____ » _____ 20 ____ г.
Протокол № _____

На заседании
Педагогического совета
« ____ » _____ 20 ____ г.
Протокол № _____

(И. О. Фамилия)

Предметно-цикловой комиссией

« ____ » _____ 20 ____ г.
Протокол № _____

На заседании
Педагогического совета
« ____ » _____ 20 ____ г.
Протокол № _____

(И. О. Фамилия)

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа является частью основной профессиональной образовательной программы СПО по специальности 40.02.04 Юриспруденция.

Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС СПО, с учетом получаемой специальности и примерной образовательной программы.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» относится к социально-гуманитарному циклу профессиональной подготовки.

1.3. Планируемые результаты освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни;

условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;

правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

Уметь:

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

применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.

Результатом освоения дисциплины должны быть сформированы компетенции:

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

для очной формы обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Учебная деятельность (всего)	<i>122</i>
Учебные занятия обучающегося (всего)	<i>122</i>
в том числе:	
лекции	<i>2</i>
практические занятия	<i>120</i>
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание дисциплины

Физическая культура

наименование дисциплины

для очной формы обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов
3 семестр			40
Раздел 1 Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ			
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала		2
	1	Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»	2
Раздел 2 Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика			12
Тема 2.1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание учебного материала		
	В том числе практических занятий		
	1	Техника низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	2
Тема 2.2 Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала		
	В том числе практических занятий		
	1	Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	2
Тема 2.3 Совершенствование техники	Содержание учебного материала		
	В том числе практических занятий		
	1	Специальные упражнения прыгуна, ОФП	2

прыжка в длину с места			
Тема 2.4 Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала		
	В том числе практических занятий		2
	1	Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	
Тема 2.5 Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала		
	В том числе практических занятий		
	1	Выполнение контрольных нормативов в беге 100 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, бег на выносливость	4
Раздел 3. Волейбол			14
Тема 3.1 Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала		
	В том числе практических занятий		
	1	Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2
Тема 3.2 Приемы и передачи мяча	Содержание учебного материала		
	В том числе практических занятий		
	1	Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками	2
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала		
	В том числе практических занятий		
	1	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала		
	В том числе практических занятий		
	1	Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	2
	Содержание учебного материала		
	В том числе практических занятий		

Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	1	Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча	2
Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала		
	В том числе практических занятий		
	1	Отработка навыков судейства в волейболе	2
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала		
	В том числе практических занятий		
	1	Выполнение передач мяча в парах. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам	2
Раздел 4 Баскетбол			12
Тема 4.1 Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала		
	В том числе практических занятий		
	1	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	2
Тема 4.2 Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала		
	В том числе практических занятий		
	1	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	2
Тема 4.3 Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала		
	В том числе практических занятий		
	1	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2
Тема 4.4 Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала		
	В том числе практических занятий		
	1	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	2
Тема 4.5 Тактика игры в защите и	Содержание учебного материала		
	В том числе практических занятий		

нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	1	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	2
Тема 4.6 Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала		
	В том числе практических занятий		
	1	Практика в судействе соревнований по баскетболу. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок.	2
Форма промежуточной аттестации в 1 семестре в форме зачёта			

4 семестр			48
Раздел 5 Настольный теннис			14
Тема 5.1 Настольный теннис	Содержание учебного материала		
	В том числе практических занятий		
	1	Техника безопасности по настольному теннису.	2
	2	Изучение элементов стола и ракетки.	2
	3	Обучение тактическим действиям, подаче	2
	4	Обучение техническим действиям.	4
	5	Игра	4
Раздел 6 Лыжная подготовка			20
Тема 6.1 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		
	В том числе практических занятий		
	1	Техника переменного двушажного хода	2
	2	Техника одновременных ходов	2
	3	Техника конькового хода	2
	4	Спуски, подъемы, торможения в лыжном спорте	4
	5	Прохождение дистанции (1 км, 3 км, 5 км.)	4
	6	Прохождение дистанции с отрезками ускорений	4
	7	Сдача контрольного норматива	2
Раздел 7 Плавание			14
	Содержание учебного материала		

	В том числе практических занятий		
	1	Техника плавания «Кроль на груди»	2
	2	Техника плавания «Кроль на спине»	2
	3	Техника плавания «Брас»	2
	4	Обучение техники ныряния	2
	5	Подплывание к пострадавшему	2
	6	Освобождение от захвата, способы транспортировки	2
	7	Сдача контрольных нормативов. Зачёт.	2
Форма промежуточной аттестации в 2 семестре в форме зачёта			
	5 семестр		34
Раздел 1. Легкая атлетика			14
Тема1.1 Специальная физическая подготовка	Содержание учебного материала		
	В том числе практических занятий		
	1	Беговая подготовка. Развитие выносливости	2
	2	Бег с изменением направления движения, бег с преодолением простых препятствий	2
	3	Длительный бег в равномерном темпе	2
	4	Метание гранаты	2
	5	Прыжок в длину с места	2
	6	Эстафетный бег 4*100 м	2
7	Сдача контрольных нормативов	2	
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			20
Тема 2.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала		
	В том числе практических занятий		
	1	Задания с профессиональной направленностью	2
	2	Формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.	2
	3	Формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.	2
	4	Формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.	2
	5	Прикладные виды спорта	2
	6	Прикладные умения и навыки.	2
	7	Ловкость как способность действовать в вариативных ситуациях	2
	8	Силовые упражнения в парах. Круговая тренировка	2
	9	Упражнения статической направленности	2
10	Сдача контрольных нормативов	2	

Форма промежуточной аттестации по дисциплине в форме дифференцированного зачета	
Всего	<i>122</i>

Освоение дисциплины может быть реализовано с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в соответствии с локальными нормативными актами Университета.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Требования к реализации дисциплины:

- Спортивный зал:

Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты баскетбольные, ворота футбольные, сетка волейбольная, гимнастические маты, скакалки, гриф, сборная штанга, сборные гантели, набивные мячи, гранаты для метания 500 г, 700 г.

-Теннисный зал: набор для настольного тенниса, столы теннисные, скамейки.

- Зал борьбы: борцовское покрытие, гимнастическая перекладина, тренажер для пресса, тренажер для верхнего плечевого пояса, тренажер для груди, скамейка для жима лежа, стойки и гриф для жима лежа.

Кабинет для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации: посадочные места по количеству обучающихся, рабочее место преподавателя, учебная доска, интерактивная система (проектор, экран, колонки), сплит-система, моноблоки - 12 шт., МФУ, стенды, плакаты.

Кабинет для организации самостоятельной и воспитательной работы обучающихся: посадочные места по количеству обучающихся, рабочее место преподавателя, учебная доска, интерактивная система (проектор, экран, колонки), сплит-система, моноблоки - 12 шт., МФУ, стенды, плакаты.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы библиотечный фонд Университета имеет печатные и/ или электронные образовательные и информационные ресурсы

- Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Москва : ИНФРА-М, 2023. – 197 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-16-015948-5. – Текст : электронный. – Режим доступа: <https://znanium.com/read?id=418066>

- Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. – Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. – 148 с. – ISBN 978-5-361-00782-0. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/106205>

- Андреев, В. В. Модель инклюзивного образовательного процесса по дисциплине «физическая культура» в условиях общеобразовательной

организации : учебное пособие / В. В. Андреев, А. И. Морозов, А. В. Фоминых. – Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2020. – 101 с. – ISBN 978-5-98452-193-2. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование. – Режим доступа:

<https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/97117>

- Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика : учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. – Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 105 с. – ISBN 978-5-4497-0065-0. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование. – Режим доступа:

<https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/84086>

- Зайцев, А. П. Физическая культура. Футбол : учебное пособие / А. П. Зайцев. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2022. – 130 с. – ISBN 978-5-7782-4673-7. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. – Режим доступа:

<https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/126641>

- Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / составители С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. – Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. – 56 с. – ISBN 978-5-7638-4027-8. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/100141>.

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- СПС КонсультантПлюс;
- ЭБС ZNANIUM.COM;
- Сетевая электронная библиотека «ЭБС «Лань»;
- ЭБС ЮРАЙТ;
- ЭР ЦОС «PROФобразование».

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

4.1. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется в процессе проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Итоговой формой промежуточной аттестации является дифференцированный зачет.

Формы и виды текущего контроля успеваемости

Текущий контроль успеваемости по дисциплине проводится в форме:

- оценивания практических занятий;
- тестирования физических качеств;
- оценивание докладов, рефератов.

Методы (формы) проведения промежуточной аттестации

Дифференцированный зачет проводится в форме накопительной оценки: сдачи контрольных нормативов за весь период обучения.

4.2. Результаты освоения дисциплины

Результаты (освоенные общие компетенции)	Знания, умения	Основные показатели оценки результата (критерии оценивания)	Формы и методы контроля и оценки
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется в процессе проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.	-Сдача контрольных нормативов -Тестирование -Выполнение индивидуальных заданий Дифференцированный зачет

	деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.		
--	--	--	--

4.3. Оценочные и методические материалы

Перечень вопросов, тем, образцы заданий к зачету, дифференцированному зачету. Критерии оценивания.

Контрольные задания
для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся

Зачетные нормативы	юноши			девушки		
	оценка					
	удовлет- ворительно	хорошо	отлично	удовлет- ворительно	хорошо	отлично
Бег 100 м (сек.)	15.4	14.4	13.4	17.6	16.8	16.2
Бег 500 м. (мин.сек.)	2.10	1.50	1.35	3.00	2.15	1.50
Бег 1000 м (мин.сек.)	5.00	4.10	3.40	6.30	5.40	5.00
Бег 2000 м (мин.сек)				12.00	11.00	10.00
Бег 3000 м (мин.сек)	15.00	13.00	12.00			
Бег без учета времени	5км			3км		
Челночный бег 4*9 м	10,2	9,7	9,3	10,8	10,1	9,7

Прыжок в длину с места (см)	200	210	220	165	175	185
Прыжки на скакалке за 1 мин	110	120	130	120	130	140
Метание гранаты (м)	30	35	40	15	20	25
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	6	8	10			
Отжимания в упоре лежа (кол-во раз)				10	15	20
Подъем корпуса из положения лежа на спине (кол-во раз)				25	30	35
Прыжки через скакалку (кол-во раз в мин.)	80	100	120	80	100	120
Волейбол: прием и передача мяча сверху и снизу над собой, у стены (кол-во раз).	10	15	20	8	10	15
Волейбол: прием и передача мяча в парах (кол-во раз)	10	15	20	8	10	15
Волейбол: верхняя прямая подача (из 5 подач)	3	4	5	2	3	4
Баскетбол: штрафные броски (кол-во попаданий из 10 бросков)	4	5	6	3	4	5
Баскетбол: ведение мяча через площадку с попаданием в кольцо и обратно (сек)	25	20	15	30	25	20
Кроль на груди 50 м	0,45	0,40	0,35	0,50	0,45	0,40
Кроль на спине 50 м	0,45	0,39	0,35	0,50	0,46	0,50
Брасс 50 м	0,50	0,45	0,40	0,55	0,51	0,46
Прохождение дистанции 3 км (дев)				21,3	20,0	19,0

Прохождение дистанции 5 км (юн)	30,0	28,0	27,0			
---------------------------------------	------	------	------	--	--	--