

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого»
Старорусский политехнический колледж (филиал)

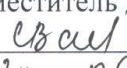
УТВЕРЖДАЮ:
Директор колледжа
 /М.А. Алексеева/
« 23 » 06 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

Специальность 40.02.04 Юриспруденция

Квалификация выпускника: юрист

СОГЛАСОВАНО: Заместитель директора  /Е.Н.Васильева/ « 23 » 06 2023 г.	РАЗРАБОТЧИК: преподаватель колледжа  /А.Н.Шумилов/ « 23 » 06 2023 г.
---	---

Старая Русса
2023 г.

Рассмотрена: Предметной (цикловой) комиссией юридического направления Протокол № <u>56</u> от «<u>23</u>» <u>06</u> 2023 г. Председатель предметной (цикловой) комиссии  Карпова С.Е.	Разработана на основе проекта Приказа Минпросвещения России «Об утверждении «Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.04 Юриспруденция» (по состоянию на 22.07.2022 г.).
---	---

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
1.1 Область применения программы	4
1.2 Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы	
1.3 Цель и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины	4
1.4 Перечень формируемых компетенций	5
1.5 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины	6
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
2.1 Тематический план и содержание учебной дисциплины	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22
3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	22
3.2. Информационное обеспечение обучения	23
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.06 Физическая культура

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности **40.02.04 Юриспруденция**.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально – экономического цикла.

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

основы здорового образа жизни

1.4 Перечень формируемых компетенций:

Общие компетенции ОК

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

1.5 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 128 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка 128 часа,

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	128
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	128
в том числе:	
лекции	
практические занятия	128
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного в 4 семестре (на базе среднего общего образования), в 6 семестре (на базе основного общего образования)	

Тематический план и содержание учебной дисциплины
Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	
Раздел 1 Легкая атлетика		16	
Тема 1.1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Практические занятия 1. Совершенствование техники низкого старта и стартового ускорения 2. Совершенствование техники бега по дистанции 3. Совершенствование техники финиширования	4	
Тема 1.2. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	Практические занятия 1. Совершенствование техники высокого старта и стартового ускорения 2. Совершенствование техники бега по дистанции 3. Совершенствование техники финиширования	4	
Тема 1.3 Совершенствование техники метания гранаты (юноши - 700гр., девушки – 500гр.)	Практические занятия 1. Совершенствование техники разбега. 2. Совершенствование техники финального усилия 3. Выпуск снаряда с места, акцентируя внимание на положение натянутого лука и финальное усилие. 4. Совершенствование техники метания гранаты в целом	2	
Тема 1.4 Кроссовая подготовка	Практические занятия 1. Совершенствование техники бега по дистанции: а) в горку б) под горку в) по прямой 2. Развитие общей выносливости	4	
Тема 1.5 Развитие скоростно-силовых способностей (качеств)	Практические занятия 1. Упражнения с внешним сопротивлением: а) в качестве сопротивления используется вес предметов; б) в качестве сопротивления используется вес партнера; в) в качестве сопротивления используется собственный вес	2	
Тема 2.1	Практические занятия	4	

Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подачи	1. Совершенствование техники подачи способом прямая нижняя подача и прямая верхняя подача в целом; 2. Совершенствование техники подачи в различные зоны волейбольной площадки по заданию преподавателя; 3. Подача с максимальной силой удара.		
Тема 2.2 Совершенствование техники приема мяча сверху и снизу	Практические занятия 1. Совершенствование постановки рук на мяч 2. Совершенствование техники согласованной работы рук и ног 3. Совершенствование техники приема мяча сверху в целом 4. Совершенствование техники приема мяча снизу в целом	4	
Тема 2.3 Совершенствование техники передачи мяча сверху	Практические занятия 1. Совершенствование постановки рук на мяч 2. Совершенствование техники согласованной работы рук и ног 3. Совершенствование техники приема мяча сверху в целом.	2	
Тема 2.4 Совершенствование техники нападающего удара	Практические занятия 1. Совершенствование техники разбега 2. Совершенствование техники отталкивания 3. Совершенствование техники ударного движения 4. Совершенствование техники нападающего удара в целом	2	
Тема 2.5 Совершенствование техники одиночного и группового блокирования	Практические занятия 1. Совершенствование техники выноса и постановки рук 2. Совершенствование техники гасящего движения 3. Совершенствование техники постановки рук на мяч 4. Совершенствование техники одиночного блокирования в целом 5. Совершенствование техники группового блокирования в целом	2	
Тема 2.6 Тактические действия в защите и нападении	Практические занятия 1. Определить средства, способы и формы игры в конкретных условиях против определенного соперника. 2. В нападении учащиеся совершенствуют взаимодействия игрока зоны 3 с нападающими игроками зон 4 и 2, игрока зоны 2 с нападающим зоны 3 3. Совершенствование взаимодействия игроков 1. 6. 5., при первой передаче с игроками зон 3 и 2. 4. Сочетаний взаимодействий при передаче с игроками зон 3 и 2. 5. Сочетание	2	

	взаимодействия при первой и второй передаче: прием в зоне 6 и передача в зону 3 из зоны 3 в зону 4, откуда мяч посылает игрок через сетку нападающим ударом.		
Раздел 2 Волейбол	2 сем	22	
Тема 2.1 Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подачи	Практические занятия	4	
	1. Совершенствование техники подач способом прямая нижняя подача и прямая верхняя подача в целом; 2. Совершенствование техники подачи в различные зоны волейбольной площадки по заданию преподавателя; 3. Подача с максимальной силой удара.		
Тема 2.2 Совершенствование техники приема мяча сверху и снизу	Практические занятия	4	
	1. Совершенствование постановки рук на мяч 2. Совершенствование техники согласованной работы рук и ног 3. Совершенствование техники приема мяча сверху в целом 4. Совершенствование техники приема мяча снизу в целом		
Тема 2.3 Совершенствование техники передачи мяча сверху	Практические занятия	4	
	1. Совершенствование постановки рук на мяч 2. Совершенствование техники согласованной работы рук и ног 3. Совершенствование техники приема мяча сверху в целом.		
Тема 2.4 Совершенствование техники нападающего удара	Практические занятия	4	
	1. Совершенствование техники разбега 2. Совершенствование техники отталкивания 3. Совершенствование техники ударного движения 4. Совершенствование техники нападающего удара в целом		
Тема 2.5 Совершенствование техники одиночного и группового блокирования	Практические занятия	4	
	1. Совершенствование техники выноса и постановки рук 2. Совершенствование техники гасящего движения 3. Совершенствование техники постановки рук на мяч 4. Совершенствование техники одиночного блокирования в целом 5. Совершенствование техники группового блокирования в целом		
Тема 2.6	Практические занятия	2	

Тактические действия в защите и нападении	1. Определить средства, способы и формы игры в конкретных условиях против определенного соперника. 2. В нападении учащиеся совершенствуют взаимодействия игрока зоны 3 с нападающими игроками зон 4 и 2, игрока зоны 2 с нападающим зоны 3 3. Совершенствование взаимодействия игроков 1. 6. 5., при первой передаче с игроками зон 3 и 2. 4. Сочетаний взаимодействий при передаче с игроками зон 3 и 2. 5. Сочетание взаимодействия при первой и второй передаче: прием в зоне 6 и передача в зону 3 из зоны 3 в зону 4, откуда мяч посылает игрок через сетку нападающим ударом.		
Раздел 3 Баскетбол		18	
Тема 3.1 Совершенствование техники передвижения (остановок, поворотов, стоек)	Практические занятия 1. Совершенствование техники работы ног. 2. Совершенствование техники передвижения игроков при защитных действиях. 3. Совершенствование техники передвижения игроков при действии в нападении 4. Совершенствование техники остановок, поворотов, стоек (бег с изменением скорости и направления движения, остановка после бега по зрительному сигналу и.д.) 5. Совершенствование техники стопорящего движения	4	
Тема 3.2 Совершенствование техники приема мяча и его передачи	Практические занятия 1. Совершенствование техники приема мяча одной рукой 2. Совершенствование техники приема мяча двумя руками 3. Совершенствование техники передачи мяча одной рукой 4. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками.	4	
Тема 3.3 Совершенствование техники ведения мяча	Практические занятия 1. Совершенствование техники высокого ведения мяча. 2. Совершенствование техники низкого ведения мяча. 3. Совершенствование техники ведения мяча в различных игровых ситуациях.	4	
Тема 3.4	Практические занятия	6	

Совершенствование техники броска мяча с различных исходных положений	1. Совершенствование техники броска с коротких дистанций 2. Совершенствование техники броска со средних дистанций 3. Совершенствование техники броска с дальних дистанций 4. Совершенствование техники броска с коротких дистанций 5. Совершенствование техники броска с места 6. Совершенствование техники броска после движения 7. Совершенствование техники броска в прыжке.		
Раздел 1 Легкая атлетика	3 сем	16	
Тема 1.1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Практические занятия 1. Совершенствование техники низкого старта и стартового ускорения 2. Совершенствование техники бега по дистанции 3. Совершенствование техники финиширования	4	
Тема 1.2. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	Практические занятия 1. Совершенствование техники высокого старта и стартового ускорения 2. Совершенствование техники бега по дистанции 3. Совершенствование техники финиширования	4	
Тема 1.3 Совершенствование техники метания гранаты (юноши - 700гр., девушки – 500гр.)	Практические занятия 1. Совершенствование техники разбега. 2. Совершенствование техники финального усилия 3. Выпуск снаряда с места, акцентируя внимание на положение натянутого лука и финальное усилие. 4. Совершенствование техники метания гранаты в целом	2	
Тема 1.4 Кроссовая подготовка	Практические занятия 1. Совершенствование техники бега по дистанции: а) в горку б) под горку в) по прямой 2. Развитие общей выносливости	4	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции в целом. 2. Развитие общей выносливости и специальной выносливости	4	
Тема 1.5 Развитие	Практические занятия	2	

скоростно-силовых способностей (качеств)	1. Упражнения с внешним сопротивлением: а) в качестве сопротивления используется вес предметов; б) в качестве сопротивления используется вес партнера; в) в качестве сопротивления используется собственный вес		
Раздел 2 Волейбол		16	
Тема 2.1 Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подачи	Практические занятия 1. Совершенствование техники подач способом прямая нижняя подача и прямая верхняя подача в целом; 2. Совершенствование техники подачи в различные зоны волейбольной площадки по заданию преподавателя; 3. Подача с максимальной силой удара	4	
Тема 2.2 Совершенствование техники приема мяча сверху и снизу	Практические занятия 1. Совершенствование постановки рук на мяч 2. Совершенствование техники согласованной работы рук и ног 3. Совершенствование техники приема мяча сверху в целом 4. Совершенствование техники приема мяча снизу в целом	4	
Тема 2.3 Совершенствование техники передачи мяча сверху	Практические занятия 1. Совершенствование постановки рук на мяч 2. Совершенствование техники согласованной работы рук и ног 3. Совершенствование техники приема мяча сверху в целом	4	
Тема 2.4 Совершенствование техники нападающего удара	Практические занятия 1. Совершенствование техники разбега 2. Совершенствование техники отталкивания 3. Совершенствование техники ударного движения 4. Совершенствование техники нападающего удара в целом	2	
Тема 2.5 Совершенствование техники одиночного и группового блокирования	Практические занятия 1. Совершенствование техники выноса и постановки рук 2. Совершенствование техники гасящего движения 3. Совершенствование техники постановки рук на мяч 4. Совершенствование техники одиночного блокирования в целом 5. Совершенствование техники группового блокирования в целом	1	
Тема 2.6	Практические занятия	1	

Тактические действия в защите и нападении	1. Определить средства, способы и формы игры в конкретных условиях против определенного соперника. 2. В нападении учащиеся совершенствуют взаимодействия игрока зоны 3 с нападающими игроками зон 4 и 2, игрока зоны 2 с нападающим зоны 3. Совершенствование взаимодействия игроков 1. 6. 5., при первой передаче с игроками зон 3 и 2. 4. Сочетаний взаимодействий при передаче с игроками зон 3 и 2. 5. Сочетание взаимодействия при первой и второй передаче: прием в зоне 6 и передача в зону 3 из зоны 3 в зону 4, откуда мяч посылает игрок через сетку нападающим ударом.		
Раздел 2 Волейбол	4 сем	14	
Тема 2.1 Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подачи	Практические занятия	2	
	1. Совершенствование техники подач способом прямая нижняя подача и прямая верхняя подача в целом; 2. Совершенствование техники подачи в различные зоны волейбольной площадки по заданию преподавателя; 3. Подача с максимальной силой удара.		
Тема 2.2 Совершенствование техники приема мяча сверху и снизу	Практические занятия	2	
	1. Совершенствование постановки рук на мяч 2. Совершенствование техники согласованной работы рук и ног 3. Совершенствование техники приема мяча сверху в целом 4. Совершенствование техники приема мяча снизу в целом		
Тема 2.3 Совершенствование техники передачи мяча сверху	Практические занятия	4	
	1. Совершенствование постановки рук на мяч 2. Совершенствование техники согласованной работы рук и ног 3. Совершенствование техники приема мяча сверху в целом.		
Тема 2.4 Совершенствование техники нападающего удара	Практические занятия	2	
	1. Совершенствование техники разбега 2. Совершенствование техники отталкивания 3. Совершенствование техники ударного движения 4. Совершенствование техники нападающего удара в целом		
Тема 2.5 Совершенствование техники одиночного и группового блокирования	Практические занятия	2	
	1. Совершенствование техники выноса и постановки рук 2. Совершенствование техники гасящего движения 3. Совершенствование техники постановки рук		

	на мяч 4. Совершенствование техники одиночного блокирования в целом 5. Совершенствование техники группового блокирования в целом		
Тема 2.6 Тактические действия в защите и нападении	Практические занятия 1. Определить средства, способы и формы игры в конкретных условиях против определенного соперника. 2. В нападении учащиеся совершенствуют взаимодействия игрока зоны 3 с нападающими игроками зон 4 и 2, игрока зоны 2 с нападающим зоны 3. Совершенствование взаимодействия игроков 1. 6. 5., при первой передаче с игроками зон 3 и 2. 4. Сочетаний взаимодействий при передаче с игроками зон 3 и 2. 5. Сочетание взаимодействия при первой и второй передаче: прием в зоне 6 и передача в зону 3 из зоны 3 в зону 4, откуда мяч посылает игрок через сетку нападающим ударом.	2	
Раздел 3 Баскетбол		10	
Тема 3.1 Совершенствование техники передвижения (остановок, поворотов, стоек)	Практические занятия 1. Совершенствование техники работы ног. 2. Совершенствование техники передвижения игроков при защитных действиях. 3. Совершенствование техники передвижения игроков при действии в нападении 4. Совершенствование техники остановок, поворотов, стоек (бег с изменением скорости и направления движения, остановка после бега по зрительному сигналу и.д.) 5. Совершенствование техники стопорящего движения	2	
Тема 3.2 Совершенствование техники приема мяча и его передачи	Практические занятия 1. Совершенствование техники приема мяча одной рукой 2. Совершенствование техники приема мяча двумя руками 3. Совершенствование техники передачи мяча одной рукой 4. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками.	4	
Тема 3.3 Совершенствование техники ведения мяча	Практические занятия 1. Совершенствование техники высокого ведения мяча. 2. Совершенствование техники низкого ведения мяча. 3. Совершенствование техники ведения мяча в различных игровых ситуациях.	2	
Тема 3.4	Практические занятия	2	

Совершенствование техники броска мяча с различных исходных положений	1. Совершенствование техники броска с коротких дистанций 2. Совершенствование техники броска со средних дистанций 3. Совершенствование техники броска с дальних дистанций 4. Совершенствование техники броска с коротких дистанций 5. Совершенствование техники броска с места 6. Совершенствование техники броска после движения 7. Совершенствование техники броска в прыжке.		
Всего		128	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

№ 112 спортивный зал - для проведения занятий практического типа

Мат гимнастический – 2 шт., Мяч волейбольный "Mikasa MVP200"- 8 шт.
ком-т штанга с дисками (12 шт);

силовая скамья для штанги- 1 шт., скамья для пресса наклонная, скамья для
пресса многофункциональная, стол теннисный ATLAS KIT – 1 шт., стол
теннисный с сеткой- 1 шт.. набор шашек , Мяч баскетбольный "Спалдинг
№5"- 3 шт., Мяч баскетбольный "Спалдинг №7"- 3 шт., насос для мяча – 1
шт., сетка волейбольная- 1 шт., Скакалка 2,8м- 10 шт., Скакалка 3,8м- 10 шт.,
шведская стенка, граната для метания 500гр – 5 шт. , граната для метания
700гр – 5 шт., шкафы разные – 3 шт., конус тренировочный – 15 шт.
гимнастический мяч 75 см.- 3 шт., набивной мяч 2 кг. – 5 шт. дробовики
(набор) – 1 шт., коврик- 7 шт

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

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> (дата обращения: 28.08.2023).
2. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата

обращения: 28.08.2021).

Методические рекомендации по организации изучения дисциплины
Методические рекомендации по практической подготовке студентов
(128 ч.)

Практическая подготовка по дисциплине СГ.04 Физическая культура организована:

- непосредственно в Старорусском политехническом колледже (ф) НовГУ;
- МАУ «ФОК» г. старая Русса;
- МАУ ДО ДЮСШ г. старая Русса.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Оценка качества освоения учебной программы включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию по итогам освоения дисциплины.

Текущий контроль проводится в форме тестирования, выполнения контрольных упражнений.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме тестирования

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки
Практические нормативы по легкой атлетике; волейболу; баскетболу.	Текущий контроль в форме: - сдачи практических нормативов; - контрольных работ по темам. Оценка выполнения практического задания: — техника выполнения упражнения; — временные характеристики исполнения упражнения; — командные, групповые и индивидуальные действия в игровых и индивидуальных видах спорта;

	– тактические действия в обороне и нападении в игровых видах спорта
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей.	Оценка выполнения практического задания: – проведение самостоятельной разминки; – правила проведения закаливающих процедур в зависимости от возраста и степени подготовленности; правила проведения физкульт минут и физкульт пауз;
Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;	Оценка выполнения практического задания: – изменение антропометрических показателей; – параметры функциональной психофизиологической активности; параметры двигательной активности
основы здорового образа жизни	Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной; дыхательной; коррекционной гимнастики; ЛФК.