**СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФИЛИАЛ**
**АВТОНОМНОЙ НЕКОММЕРЧЕСКОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ**
**ОРГАНИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**
**«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКАЯ АКАДЕМИЯ МИЛИЦИИ ИМЕНИ**
**Н.А. ЩЁЛОКОВА»**

Принято
Педагогическим советом
С-КФ АНОО ПО «СПб академия милиции
им. Н.А. Щелокова»
Протокол № 1 от 25.08.2026г.

**Утверждаю**
Директор С-КФ АНОО ПО «СПб
академия милиции им. Н.А. Щёлокова»
_____ М.А. Лахиялов
Приказ № 32 от 28.08.2026г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 «Физическая культура»
по основной профессиональной образовательной программе для специальности
40.02.04 «Юриспруденция»
на базе среднего общего образования 2026-2027 уч.г.

Форма обучения: очная

Каспийск
2026

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.04 «Юриспруденция», Приказ Минобрнауки России от 12.05.2014 N 508 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.04 «Юриспруденция» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.07. 2014 N 33324).

**Организация-разработчик:** СКФ АНОО ПО «Санкт- Петербургская академия милиции»

**Разработчик:** Нурудинов А.М., преподаватель СКФ АНОО ПО «Санкт-Петербургская академия милиции Н.А. Щёлокова»

Рабочая программа рассмотрена на заседании методической комиссии
Протокол № 1 от «26» августа 2026г.
Председатель методической комиссии Дадашева Р.А.

**СОДЕРЖАНИЕ**


| | | стр. |
|---|---|---|
| 1. | **ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 4 |
| 2. | **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ** | 6 |
| 3. | **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ** | 12 |
| 4. | **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ** | 15 |

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.04 «Юриспруденция» для очного обучения студентов, имеющих основное общее образование, по программе базовой подготовки.

Рабочие программы дисциплин, адаптированные для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья, разрабатываются с учетом конкретных ограничений здоровья лиц, зачисленных в колледж, и утверждаются в установленном порядке.

## 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу ППСЗ.

## 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Содержание программы учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**Задачи дисциплины:**

- создание целостного представления о физической культуре общества и личности, ее роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста;
- приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное, использование их средств, форм и методов в жизнедеятельности;
- формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни;
- воспитание нравственных, физических, психических качеств, необходимых для личностного и профессионального развития;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

**Общие компетенции**

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;
- применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;
- применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- способы самоконтроля за состоянием здоровья;

При реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования учебная нагрузка студентов

составляет 243 часов, из них аудиторная (обязательная) учебная нагрузка, включая практические занятия, - 122 часов; внеаудиторная самостоятельная работа студентов - 121 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
|---|---|
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | *124* |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | *10* |
| практические занятия | *114* |
| *Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета* | |

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

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) *(если предусмотрены)* | | Объем часов | Уровень освоения |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | | 3 | 4 |
| **Раздел 1.** | ***3 семестр*** | | | |
| **Тема 1.** Легкая атлетика | Содержание учебного материала<br>**Легкая атлетика**. Кроссовая подготовка<br>Кроссовая подготовка: бег по пересеченной местности до 3000 метров. (девушек до 2000м). Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 60 и 100 м, эстафетный бег 4х100 м, 4х 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. | | *2* | |
| | Практические занятия | | | ОК-10 |
| | 1 | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками. Метании. | *2* | |
| | 2 | Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3-4-х 40-60м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15-20с.) Бег с ускорением (5-6 серий по 20-30 м.) | *2* | |
| | 3 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные И.П. старта, стартовое ускорение 5-6-х 30 метров. Бег со старта 3-4-х 40-60 метров. | *2* | |
| | 4 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2-3-х 70-80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. | *2* | |
| | 5. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий стартовый бег 100 метров-на результат. | *2* | |
| | 6. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 мин-на результат | *2* | |
| | 7. | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния до 12-14 метров. | *2* | |
| | 8. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега на результат. | *2* | |
| | 9. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег-на результат. Метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега на дальность. | *2* | |
| | 10. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега | *2* | |
| | 11. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4-5 шагов разбега на | *2* | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | дальность. | | |
| | 12. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. | *2* | |
| | 13. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелазанием. Бег 1000 метров без учета времени. | *2* | |
| | 14. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. | *2* | |
| | 15. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10-15 минут. | *2* | |
| | 16. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут. | *2* | |
| | ***Итого за 3 семестр лекция 2 ч., пр. занятия 32 ч.*** | | ***34ч.*** | |
| **Тема 2.** Гимнастика | Содержание учебного материала<br>**Гимнастика**<br>Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики | *2* | |
| | Практические занятия | | | ОК-10 |
| | 1. Инструктаж по ТБ, по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Комплекс ритмической гимнастики. | | *2* | |
| | 2. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: девушки (на разновысоких брусьях) – толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; равновесие на нижней жерди; повторение изученного. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: на низкой перекладине-на результат. | | *2* | |
| | 3. ОРУ Прыжки на $360^0$, бег спиной вперед. | | *2* | |
| | 4.Построение в одну шеренгу, из одной колонны в две. Повороты налево, направо, кругом. | | *2* | |
| | 5.Сгибание и разгибание рук. Рывки руками. Приседания руки в стороны, вперед. | | *2* | |
| | 6.Подтягивание, выход на одну руку и на две руки. Подъём ног уголком. Вис прогнувшись. | | *2* | |
| | 7. ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Метание мяча из-за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Подтягивание на перекладине. | | *2* | |
| | 8. ОРУ на осанку. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | | *2* | |
| | 9. Построение в одну шеренгу, из одной колонны в четыре. Повороты налево, направо, кругом. | | *2* | |
| | 10. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая | | *2* | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Комплекс ритмической гимнастики. | | |
| | 11. ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | *2* | |
| | 12. ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полу шпагат, стойка на лопатках. | *2* | |
| | 13. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. | *2* | |
| | 14. ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, стойка на лопатках. | *2* | |
| | 15. ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Стойка на голове-юноши, стойка на лопатках-девушки. | *2* | |
| | 16. ОРУ. Специальные упражнения с гантелями. | *2* | |
| | 17. ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из-за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: (конь в ширину, высоту 110 см.) прыжок боком. | *2* | |
| **Тема 3.** Волейбол | Содержание учебного материала<br>Волейбол<br>Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди – животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. | - | |
| | Практические занятия | | |
| | 1. Инструктаж ТБ по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | *2* | |
| | 2. Перемещение в стоке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Правила игры в волейбол. | *2* | |
| | 3. ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести. Выполнять броски правой и левой рукой. Совершенствовать передачу мяча в движении в парах, броски мяча шагом в парах. | *2* | |
| | ***Итого за 4 семестр лекции 2ч. пр. занятия 40ч.*** | ***42*** | |
| | 5.Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. | *2* | |
| | 6.ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально-верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. | *2* | |
| | 7.ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с | *2* | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | разбега в 1,2,3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра. | | |
| | 8. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. | *2* | |
| **Тема 4.** Баскетбол | Содержание учебного материала<br>Баскетбол<br>Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. | *2* | |
| | Практические занятия | | |
| | 1.Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. перемещение в стойке баскетболиста. комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Правила 3,5 секунд и 30 секунд. | *2* | |
| | 2.Техника передач двумя в движении; правила игры. Выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч» | *2* | |
| | 3.Техника поворотам в движении. Выполнять перемещение, передачи встречном движении, броски после введения применять изучаемые приемы в учебной игре на одной половине. | *2* | |
| | 4.Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола) | *2* | |
| | 5.Передача мяча сверху двумя руками из-за головы. Выполнять передачи одной и двумя руками, повороты на месте с мячом с последующим ведением в движении, передачи о груди. | *2* | |
| | 6.Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами. | *2* | |
| | 7.Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ №3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). | *2* | |
| | 8. Упражнения для рук и плечевого пояса. Медленный бег до 4 мин. С ведением баскетбольного мяча. | *2* | |
| | 9.Комплекс упражнений с мячами. Учебная игра по правилам 5/5 с выполнением заданий по защите и нападению. | | |
| | ***Итого за 5 семестр: лекция 2 пр. занятия 24*** | ***26*** | |
| | Содержание учебного материала<br>Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком) – Эстафеты. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок одной рукой от плеча, сверху; добивание мяча, бросок в прыжке). | ***4*** | |
| | 10.Эстафеты для закрепления техники. Игра 5/5 по упрощённым правилам. | *2* | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 11. ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком) – Эстафеты. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок одной рукой от плеча, сверху; добивание мяча, бросок в прыжке). | *2* | |
| | 12. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. | *2* | |
| | 13. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке сор среднего расстояния из – под щита. Учебная игра. | | |
| | 14. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. | *2* | |
| | 15. Действия в защите и нападении. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для 2 передачи и зоне 3. | | |
| | 16. Действия в защите и нападении. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зона 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). | *2* | |
| | 17. Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ №3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления из сопротивления защитника. Действие против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). | | |
| | 18. Комплекс ОРУ. Зонная система защита. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра. | *2* | |
| | 19. ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмерка». | | |
| | 20. Упражнение с баскетбольным мячом. Эстафета с элементами ведения передачи мяча на скорость и правильность выполнения. | *2* | |
| | 21. Повороты туловища, делая движение туловищем на уход в сторону. Изменение направления после трех шагов. Челночный бег 3*10 м. с ведением баскетбольного мяча (с передачей о стену на точность в одну сторону). | | |
| | 22. Основные правила игры в баскетбол. Тактика игры в нападение, в защите. Игра в баскетбол 5*5 по правилам. | *2* | |
| | 23. Подтягивание на низкой перекладине. Медленный бег в череде с ходьбой до 5 минут. | | |
| | 24. Техника передачи при встречном беге (совершенствование техники, изученной в 8-9 классе). Избежание характерных ошибок при встречном беге. Повторить комплекс упражнений со скакалкой. | *2* | |
| | 25. Силовые упражнения со штангой. Броски мяча из различных исходных положений двумя и одной рукой. Техника броска одной рукой от плеча (совершенствование техники изученной в 8-9 кл.) | | |
| | 26.Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действием на передачу. | - | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Выполнять изучаемые приемы, взаимодействия с центровым игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре. | | |
| | 27. Вис на перекладине. Броски мяча с боку от щита, техника исполнения. Штрафной бросок на точность и правильность исполнения. Учебная игра 5/5 с заданием. | | |
| | 28. Повторить ранее изученные способы перемещений, стоек, остановок, передач, бросков мяча. Учебная игра 5/5 по правилам. Повторить жесты судьи. | - | |
| | 29. Техника передачи мяча левой и правой рукой. Техника удержания мяча. | | |
| | Итого за 6 семестр 22 ч. из них лекция 4ч., пр. занятия 18ч. | | |
| | **Всего:** | ***124*** | |

## 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета, помещений, объектов физической культуры и спорта, мест для занятий физической подготовкой. Для усвоения знаний и практических навыков студентами изучение дисциплины «Физическая культура» обеспечено, прежде всего, наличием помещений, оснащенных соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование учебного кабинета:
- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-наглядных пособий.

**Технические средства обучения:**

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Для студентов**

Основная литература:


1. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО /А. Б. Муллер [и др.].М.: Изд. центр «Юрайт», 2021. URL.:https://biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-413692
2. Алхасов Д. С. Методика обучения предмету "Физическая культура" [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО в 2 ч. Часть 2.Изд. центр «Юрайт», 2022. URL.:https://biblio-online.ru/book/metodika-obucheniya-predmetu-fizicheskaya-kultura-v-2-ch-chast-2-421511
3. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. М.: Изд. центр «Юрайт», 2022. https://biblio-online.ru/book/teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya-ozdorovitelnye-tehnologii-424124


**Дополнительная литература:**


1. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. М.: Изд. центр «Юрайт», 2021. URL.:https://biblio-online.ru/book/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-3-t-tom-1-igry-olimpiad-429815
2. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / Т. П. Бегидова. М.: Изд. центр «Юрайт», 2022. URL.:https://biblio-online.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-423867
3. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/С. Ф. Бурухин. М.: Изд. центр «Юрайт», 2022. URL.:https://biblio-online.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-gimnastika-423283


**Для преподавателей**


1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).
2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
3. Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».
4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

**Интернет-ресурсы**

1. Доступ к электронной библиотеки на http://elibrary.ru
2. Национальная электронная библиотека https://нэб.рф/.
3. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации www.minstm.gov.ru
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России www.olympic.ru
5. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка www.goup32441.narod.ru

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

| **Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
|---|---|
| В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:<br>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку; применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности; применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений;<br>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:<br>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; способы самоконтроля за состоянием здоровья;<br>тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия. | Тестирование<br>Письменные задания<br>Контрольная работа<br>Коллоквиум<br>Устный опрос<br>Прием контрольных нормативов |

## Нормативы
## Возрастная группа от 16 до 17 лет

### Виды испытаний и нормативы

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | Удовлетворительно | Хорошо | Отлично | Удовлетворительно | Хорошо | Отлично |
| 1. | Бег на 100 м (с) | 14,6 | 14,3 | 13,8 | 18,0 | 17,6 | 16,3 |
| 2. | Бег на 2 км (мин, с) | 9.20 | 8.50 | 7.50 | 11.50 | 11.20 | 9.50 |
| | или на 3 км (мин, с) | 15.10 | 14.40 | 13.10 | - | - | - |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 8 | 10 | 13 | - | - | - |
| | или рывок гири 16 кг (количество раз) | 15 | 25 | 35 | - | - | - |
| | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | - | - | - | 11 | 13 | 19 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | - | - | - | 9 | 10 | 16 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | 6 | 8 | 13 | 7 | 9 | 16 |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 200 | 210 | 230 | 160 | 170 | 185 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин) | 30 | 40 | 50 | 20 | 30 | 40 |
| 7. | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | 27 | 32 | 38 | - | - | - |
| | Или весом 500 г (м) | - | - | - | 13 | 17 | 21 |
| | Бег на 5 км (мин, с) | 25.40 | 25.00 | 23.40 | - | - | - |
| | или кросс на 3 км по пересеченной местности* | - | - | - | Без учета времени | Без Учета времени | Без учета времени |
| | или кросс на 5 км по пересеченной местности* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | - | - | - |