

ВОЛЖСКИЙ ФИЛИАЛ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Университетский колледж

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Волжский 2023 г.

<b>Название документа:</b> Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для студентов специальности 21.02.19 Землеустройство
---

<b>Разработчики:</b> Магомедов С.К., преподаватель УК	Стр.1 из 16
---	-------------

Копии с данного оригинала при распечатке недействительны без заверительной надписи
--

РЕКОМЕНДОВАНО

Педагогическим советом

Университетского колледжа

протокол № 4

от «28» 08



УТВЕРЖДАЮ

Зав.

Университетским колледжем

Парфенова М.В. Парфенова

«28» 08 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана для специальности **21.02.19 Землеустройство**, курс 2, форма контроля зачет (3-8 семестр).

Организация-разработчик: ВФ ВолГУ.

Разработчик: **С.К. Магомедов** – преподаватель Университетского колледжа.

**Название документа:** Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для студентов специальности 40.02.04 Юриспруденция

**Разработчик:** Магомедов С.К., преподаватель Университетского колледжа

Стр.2 из 12

**Копии** с данного оригинала при распечатке недействительны без заверительной надписи

## СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование раздела	Стр.
1.	Общая характеристика учебной дисциплины	4
2.	Структура и содержание учебной дисциплины	5
3.	Условия реализации учебной дисциплины	14
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	15

**Название документа:** Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для студентов специальности 40.02.04 Юриспруденция

**Разработчик:** Магомедов С.К., преподаватель Университетского колледжа

Стр.3 из 12

**Копии** с данного оригинала при распечатке недействительны без заверительной надписи

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина Физическая культура является обязательной частью социально- гуманитарного цикла по специальности 21.02.19 Землеустройство.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций ОК 03 и ОК 08.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие умения и знания.

ОК	Умения	Знания
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 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	190
в том числе:	
практические занятия	108
самостоятельная работа	60
<b>Промежуточная аттестация</b>	
3-6 семестр	зачет

<b>Название документа:</b> Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для студентов специальности 40.02.04 Юриспруденция	
<b>Разработчик:</b> Магомедов С.К., преподаватель Университетского колледжа	Стр.4 из 12
Копии с данного оригинала при распечатке недействительны без заверительной надписи	

## 2.2.1 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак. ч / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч	Коды компетенций и личностных результатов <sup>1</sup> , формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Введение</b>	<b>Содержание</b>	6	ОК 03, ОК 08
	1. Место физической культуры в жизни и деятельности студента, будущего специалиста. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.		
	2. Социально-биологические основы физической культуры.		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>			
<b>Тема 1.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции</b>	<b>Содержание</b>	28	ОК 03, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	28	
	1. Воспитание общей выносливости. Специальные беговые упражнения	4	
	2. Развитие скоростно-силовых качеств. Низкий старт. Бег 100 м	4	
	3. Воспитание общей выносливости. Техника бега на средние и длинные дистанции	4	
	4. Воспитание общей выносливости. Тактика бега на длинные дистанции. Бег 2000-3000 м	4	
	5. Воспитание скоростной выносливости. Высокий старт. Бег 500-1000 м	4	
	6. Воспитание общей выносливости. Челночный бег 10x10 м	4	
7. Кроссовый бег 2000-3000 м	4		

<sup>1</sup> В соответствии с Приложением 3 ПОП.

<b>Название документа:</b> Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для студентов специальности 40.02.04 Юриспруденция
<b>Разработчик:</b> Магомедов С.К., преподаватель Университетского колледжа
<b>Стр.5 из 12</b>
<b>Копии</b> с данного оригинала при распечатке недействительны без заверительной надписи

<b>Тема 1.2.</b> <b>Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание</b>	<b>8</b>	ОК 03, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>8</b>	
	1. Практическое занятие «Техника прыжка в длину с места»	4	
	2. Бег 100 м. Прыжок в длину с места	4	
<b>Тема 1.3.</b> <b>Эстафетный бег</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 03, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>4</b>	
	1. Практическое занятие «Изучение передачи эстафетной палочки. Тест Купера»	4	
<b>Тема 1.4.</b> <b>Метание гранаты</b>	<b>Содержание</b>	<b>12</b>	ОК 03, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>12</b>	
	1. Практическое занятие «Обучение техники метания гранаты»	4	
	2. Практическое занятие «Сдача норматива в метании гранаты»	4	
	3. Метание гранаты. Бег 500-1000 м.	4	
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>			
<b>Тема 2.1.</b> <b>Правила игры. Ведение, прием и передача мяча.</b>	<b>Содержание</b>	<b>12</b>	ОК 03, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>12</b>	
	1. Практическое занятие «Совершенствования ведения мяча, передач в движении»	6	
	2. Практическое занятие «Совершенствование бросков мяча с места и в движении»	6	
<b>Тема 2.2.</b> <b>Техника перемещений, стоек, бросков.</b>	<b>Содержание</b>	<b>6</b>	ОК 03, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>6</b>	
	1. Совершенствование технических приемов в баскетболе. Техника штрафного броска.	6	
<b>Тема 2.3.</b> <b>Индивидуальная и командная тактика игры.</b>	<b>Содержание</b>	<b>8</b>	ОК 03, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>8</b>	
	1. Индивидуальная и командная тактика игры в защите.	4	
	2. Индивидуальная и командная тактика игры в нападении.	4	
<b>Тема 2.4.</b>	<b>Содержание</b>	<b>10</b>	ОК 03, ОК 08

**Название документа:** Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для студентов специальности 40.02.04 Юриспруденция

**Разработчик:** Магомедов С.К., преподаватель Университетского колледжа

Стр.6 из 12

**Копии** с данного оригинала при распечатке недействительны без заверительной надписи

<b>Судейство</b>	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>10</b>	
	1. Учебная игра по упрощённым правилам. Судейство.	6	
	2. Учебная игра. Судейство	6	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>			
<b>Тема 3.1. Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры</b>	<b>Содержание</b>	<b>10</b>	ОК 03, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>10</b>	
	1. Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.	8	
	2. Правила игры. Учебная игра.	8	
<b>Тема 3.2. Прием и передачи мяча</b>	<b>Содержание</b>	<b>8</b>	ОК 03, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>8</b>	
	1. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	4	
	2. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	4	
<b>Тема 3.3. Подачи мяча</b>	<b>Содержание</b>	<b>8</b>	ОК 03, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>8</b>	
	1. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	10	
<b>Тема 3.4. Нападающий удар. Блокирование</b>	<b>Содержание</b>	<b>10</b>	ОК 03, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>10</b>	
	1. Совершенствование техники видов нападающего удара.	6	
	2. Совершенствование техники видов блокирования	4	
<b>Тема 3.5. Тактика нападения</b>	<b>Содержание</b>	<b>8</b>	ОК 03, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>8</b>	
	1. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	8	
<b>Тема 3.6. Тактика защиты</b>	<b>Содержание</b>	<b>6</b>	ОК 03, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>6</b>	

<b>Название документа:</b> Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для студентов специальности 40.02.04 Юриспруденция
<b>Разработчик:</b> Магомедов С.К., преподаватель Университетского колледжа <span style="float: right;">Стр.7 из 12</span>
<b>Копии</b> с данного оригинала при распечатке недействительны без заверительной надписи

	1. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	6	
<b>Раздел 4. ОФП с элементами гимнастики и работы на тренажёрах</b>			
<b>Тема 4.1. Упражнения с элементами гимнастики в тренажерном зале</b>	<b>Содержание</b>	<b>10</b>	ОК 03, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>10</b>	
	1. Общеразвивающие упражнения. Акробатика: кувырки, стойки.	10	
<b>Тема 4.2. Общая физическая подготовка. Нормативы ГТО</b>	<b>Содержание</b>	<b>18</b>	ОК 03, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>18</b>	
	1. ОФП. Упражнения на снарядах.	8	
	2. ОФП. Упражнения на тренажерах. Круговая тренировка.	4	
	3. ОФП. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	4	
4. ОФП. Упражнения на снарядах. ГТО. Подготовка и сдача нормативов.	4		
<b>Промежуточная аттестация</b>			
<b>Всего:</b>		<b>190</b>	

**Название документа:** Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для студентов специальности 40.02.04 Юриспруденция

**Разработчик:** Магомедов С.К., преподаватель Университетского колледжа

Стр.8 из 12

**Копии** с данного оригинала при распечатке недействительны без заверительной надписи



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал для игровых видов спорта и общефизической подготовки (ауд. 2-18); открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; электронный тир.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

##### Основные источники:

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

##### Дополнительные источники:

1. Агеева, Г. Ф. Плавание : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 64 с. — ISBN 978-5-8114-9471-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/195475>

2. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/47607>

3. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

##### Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Образовательный портал Волжского филиала ВолГУ. URL: <http://edumod.vgi.volsu.ru/>
2. Электронно-библиотечные системы «Юрайт» (<https://urait.ru>), «BOOK» (<http://book.ru/>), «ЛАНЬ» (<https://e.lanbook.com/>).
3. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России. [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://olympic.ru>

#### 3.3. Возможности изучения лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья, в отличие от остальных, имеют свои специфические особенности восприятия, переработки материала, выполнения промежуточных и итоговых форм контроля знаний. Они обеспечены печатными и

<b>Название документа:</b> Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для студентов специальности 40.02.04 Юриспруденция	
<b>Разработчик:</b> Магомедов С.К., преподаватель Университетского колледжа	Стр.9 из 12
Копии с данного оригинала при распечатке недействительны без заверительной надписи	

электронными образовательными ресурсами (учебные пособия, материалы для самостоятельной работы и т.д.) в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.

Создание безбарьерной среды в образовательной организации учитывает потребности следующих категорий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья: с нарушениями зрения, с нарушениями слуха, с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья по зрению предлагается: обеспечение выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт) для самостоятельных занятий физической культурой дома (в форме электронного документа; в форме аудиофайла).

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- дублирование звуковой справочной информации с учетом размеров помещения;

- обеспечение выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт) для самостоятельных занятий физической культурой дома.

Для студентов, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата обеспечение беспрепятственного доступа обучающихся в спортивный и тренажерный зал образовательной организации, а также их занятий совместно со студентами группы в указанных помещениях с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Дублирование справочной информации в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; текст с иллюстрациями, мультимедийные материалы.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Основы здорового образа жизни	Демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека, Владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний	Результаты тестирования Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья,	Демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх;	Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в

<b>Название документа:</b> Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для студентов специальности 40.02.04 Юриспруденция	
<b>Разработчик:</b> Магомедов С.К., преподаватель Университетского колледжа	Стр.10 из 12
Копии с данного оригинала при распечатке недействительны без заверительной надписи	

достижения жизненных и профессиональных целей	Владеет техниками выполнения двигательных действий; Выполняет тактико-технические действия в игре; Применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.	процессе освоения учебной дисциплины Сдача норм ГТО
---	--	--

### **Методика формирования результирующей оценки по дисциплине**

Итоговая оценка по дисциплине выставляется, исходя из суммы баллов, полученных студентом в течение семестра при различных формах контроля.

Обучающемуся, набравшему в ходе аттестации менее 60 баллов, выставляется оценка «не зачтено».

### Дополнения и изменения к рабочей программе

Дополнения и изменения	Дата утверждения дополнений и изменений, номер протокола заседания педагогического совета
Обновлен п. 1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО	Приказ Министерства Просвещения РФ №464 от 03.07.2024 г. «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования» (п. 139)

**Название документа:** Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для студентов специальности 40.02.04 Юриспруденция

**Разработчик:** Магомедов С.К., преподаватель Университетского колледжа

Стр.12 из 12

**Копии** с данного оригинала при распечатке недействительны без заверительной надписи