

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 Физическая культура**  
программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности

**40.02.04 Юриспруденция**

Форма обучения: очная

Владивосток 2026

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования программы подготовки специалистов среднего звена 40.02.04 Юриспруденция, от 27.10.23 №798.

Разработчик:

Глухенькая Е.В., преподаватель колледжа сервиса и дизайна ФГБОУ ВО ВВГУ

Рассмотрена на заседании ЦМК Физическая культура

Протокол № 9 от «07» мая 2026 г.

Председатель ЦМК



Е.В. Глухенькая

## СОДЕРЖАНИЕ

- 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
- 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
- 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
- 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Учебная дисциплина СГ. 04 Физическая культура специально-гуманитарного учебного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.04 Юриспруденция, от 27.10.23 №798.

### 1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

По итогам освоения дисциплины, обучающиеся должны продемонстрировать результаты обучения, соотнесённые с результатами освоения ООП СПО, приведенные в таблице.

| Код ОК                                                                                                                                                                                          | Умения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Знания                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 08<br>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;<br>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности | - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>- основы здорового образа жизни;<br>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;<br>- средства профилактики перенапряжения |

### 1.3.Обоснование часов вариативной части ОПОП-П

| № п/п | Дополнительные знания, умения, навыки (если указаны ПК)                                                                                                     | №, наименование темы | Объем часов | Обоснование включения в рабочую программу                                                                                                                                                                          |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Физическая культура как часть культуры общества и человека                                                                                                  | 1.1                  | 2           | Часы вариативной части направлены на углубление изучения ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях                                                                                          |
| 2     | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. | 1.4                  | 2           | Часы вариативной части направлены на углубление изучения программы ГТО для всестороннего развития личности, воспитания патриотизма и обеспечения преемственности в осуществлении физического воспитания населения. |
| 3     | Понятие «профессионально-                                                                                                                                   | 5.1                  | 2           | Часы вариативной части                                                                                                                                                                                             |

|   |                                                                                                                                                                                                                                      |     |   |                                                                                                                                               |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | прикладная физическая подготовка»                                                                                                                                                                                                    |     |   | направлены на углубленное изучение средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности. |
| 4 | Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания | 5.1 | 2 | Часы вариативной части направлены на углубленное изучение средства профилактики перенапряжениям                                               |

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                                         | Объем в часах |
|------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>  | 130           |
| в т. ч.:                                                   |               |
| теоретическое обучение                                     | -             |
| практические занятия                                       | 122           |
| Самостоятельная работа                                     | 8             |
| Консультации                                               | -             |
| <b>Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет</b> |               |

| Наименование разделов и тем                     | Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий, курсовая работа (проект)                                                                                                                                                             | Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч. | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>                |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                     |                                                                       |
| <b>Тема 1.1.<br/>Бег на короткие дистанции.</b> | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                     | ОК 8                                                                  |
|                                                 | Дидактическая единица.                                                                                                                                                                                                                                   | 6                                                                   |                                                                       |
|                                                 | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                  |                                                                     |                                                                       |
|                                                 | Техника безопасности на уроках. Воспитание быстроты. Закрепление техники низкого старта: выход со старта, бег по дистанции, финиширование. Повторный и переменный бег на отрезках: 30-100 м<br>Выполнение учебного норматива в беге на 30,60,100 метров. |                                                                     |                                                                       |
| <b>Тема 1.2.<br/>Бег на средние дистанции</b>   | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                     | ОК 8                                                                  |
|                                                 | Дидактическая единица.                                                                                                                                                                                                                                   | 6                                                                   |                                                                       |
|                                                 | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                  |                                                                     |                                                                       |
|                                                 | Воспитание скоростной выносливости. Совершенствование техники бега. Повторный и переменный бег с соревновательной скоростью на отрезках: 300-500 метров. Выполнение учебного норматива в беге на 400 м.                                                  |                                                                     |                                                                       |
| <b>Тема 1.3.<br/>Бег на длинные дистанции.</b>  | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                     | ОК 8                                                                  |
|                                                 | Дидактическая единица.                                                                                                                                                                                                                                   | 6                                                                   |                                                                       |
|                                                 | Воспитание скоростной выносливости. Совершенствование техники бега. Повторный и переменный бег с соревновательной скоростью на отрезках: 300-500 метров. Выполнение учебного норматива в беге на 400 м.                                                  |                                                                     |                                                                       |
|                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                     |                                                                       |
| <b>Тема 1.4.<br/>Эстафетный бег</b>             | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                     | ОК 8                                                                  |
|                                                 | Дидактическая единица.                                                                                                                                                                                                                                   | 6                                                                   |                                                                       |
|                                                 | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                  |                                                                     |                                                                       |
|                                                 | Воспитание скоростных способностей, ловкости. Техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Встречная эстафета дистанция - 100 метров. Круговая эстафета дистанция – 500 метров.                                                        |                                                                     |                                                                       |
| <b>Тема 1.5.<br/>Метание</b>                    | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                     | ОК 8                                                                  |
|                                                 | Дидактическая единица.                                                                                                                                                                                                                                   | 6                                                                   |                                                                       |
|                                                 | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                  |                                                                     |                                                                       |

|                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |      |
|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------|
|                                                       | Воспитание быстроты, силы. Совершенствование техники метания мяча: «скрестного» шага, финального усилия, «хлеста». Метание мяча на дальность и в цель. Выполнение учебного норматива в метании мяча на дальность, метание мяча в цель.                                                                   |   |      |
| Тема 1.6.<br>Прыжки                                   | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   | ОК 8 |
|                                                       | Дидактическая единица.                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 6 |      |
|                                                       | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |      |
|                                                       | Воспитание скоростно-силовых качеств. Специальные подготовительные упражнения прыгуна. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (разбег, отталкивание, полет и приземление). Подвижная игра «Кто дальше». Выполнение учебного норматива в прыжках в длину.                             |   |      |
|                                                       | Самостоятельная работа<br>Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в свободное время.                                                                                                                                     | 2 |      |
| Раздел 2. Общая физическая подготовка                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |      |
| Тема 2.1. Воспитание<br>общей выносливости.           | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   | ОК 8 |
|                                                       | Дидактическая единица.                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 8 |      |
|                                                       | В том числе практических и лабораторных занятий                                                                                                                                                                                                                                                          |   |      |
|                                                       | Воспитание общей выносливости. Длительный бег по пересеченной местности, в гору, под уклон, по песку, асфальту и грунту.                                                                                                                                                                                 |   |      |
| Тема 2.2. Воспитание<br>скоростно-силовых<br>качеств. | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   | ОК 8 |
|                                                       | Дидактическая единица.                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 8 |      |
|                                                       | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |      |
|                                                       | Воспитание скоростно-силовых качеств. Упражнения: прыжки со скакалкой, через скамейку, выпрыгивания у стены. Тесты, определяющие уровень развития скоростно-силовых качеств: челночный бег 8 по 10 метров, поднятие туловища в положении лежа на спине, животе на время.                                 |   |      |
| Тема 2.3.<br>Воспитание силы.                         | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   | ОК 8 |
|                                                       | Дидактическая единица.                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 8 |      |
|                                                       | В том числе практических и лабораторных занятий                                                                                                                                                                                                                                                          |   |      |
|                                                       | Основы методики воспитания силы. Динамическая (взрывная) сила. Упражнения: выпрыгивания из положения упор присев, броски набивного мяча, выпрыгивания вверх у стены, метание мяча в цель и на дальность. Тесты, определяющие уровень развития силы ног, рук; приседания на время, броски набивного мяча. |   |      |

|                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------|
|                                                                                              | <b>Самостоятельная работа</b><br>Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в свободное время.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2         |      |
| <b>Раздел 3. Общая физическая подготовка</b>                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |      |
| <b>Тема 3.1</b><br><b>Атлетическая гимнастика.</b><br><b>Специальный комплекс упражнений</b> | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |           | ОК 8 |
|                                                                                              | Дидактическая единица.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>14</b> |      |
|                                                                                              | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |      |
|                                                                                              | Виды атлетической гимнастики. Методика тренировки. Подготовительный комплекс упражнений. Специальный комплекс упражнений, без отягощений и предметов – преодоление сопротивления собственного тела для развития мышц плечевого пояса, туловища, ног.<br>Специальный комплекс упражнений на снарядах массового типа, связанный с перемещением собственного тела, для развития мышц плечевого пояса, туловища, ног. Специальный комплекс упражнений упражнения на тренажерах, для развития мышц плечевого пояса, туловища, ног.<br>Специальный комплекс упражнений упражнения со стандартными отягощениями (гантелями, гирей, штангой), для развития мышц плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения для расслабления.<br>Выполнение учебных нормативов, направленных на развитие мышц плечевого пояса, туловища, ног. |           |      |
|                                                                                              | <b>Самостоятельная работа</b><br>Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в свободное время.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2         |      |
| <b>Раздел 4. Спортивные игры</b>                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |      |
| <b>Тема 4.1.</b><br><b>Баскетбол.</b><br><b>Совершенствование техники и тактики игры.</b>    | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |           | ОК 8 |
|                                                                                              | Дидактическая единица.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>16</b> |      |
|                                                                                              | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |      |
|                                                                                              | Перемещения по площадке. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Ведение мяча левой и правой рукой бегом, приставными шагами, с контролем зрения, с закрытыми глазами. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.                                                                                                                                                                                                                                           |           |      |



|                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |     |      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------|
| Тема 4.2.<br>Волейбол.<br>Совершенствование<br>техники и тактики<br>игры.                             | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |     | ОК 8 |
|                                                                                                       | Дидактическая единица.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 16  |      |
|                                                                                                       | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |     |      |
|                                                                                                       | Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |     |      |
| Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |     |      |
| Тема 5.1.<br>Сущность и<br>содержание ППФП в<br>достижении высоких<br>профессиональных<br>результатов | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |     | ОК 8 |
|                                                                                                       | Дидактическая единица.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 16  |      |
|                                                                                                       | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |     |      |
|                                                                                                       | Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.<br>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.<br>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.<br>Средства, методы и методики формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.<br>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. |     |      |
|                                                                                                       | Самостоятельная работа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2   |      |
|                                                                                                       | Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в свободное время.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |     |      |
| Промежуточная аттестация                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |     |      |
| Всего                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 130 |      |

### **3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1 Материально-техническое обеспечение**

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрено наличие следующих специальных помещений:

Спортивный комплекс, оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.2 примерной образовательной программы по специальности.

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

Для реализации программы учебной дисциплины библиотечный фонд ВГУЭС укомплектован печатными и электронными изданиями.

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

##### **Основная литература**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник: [для использования в учебном процессе образовательных учреждений СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования] / А. А. Бишаева. - 6-е изд. стер. - Москва: Академия, 2020. - 312,
2. Быченков С.В. Физическая культура: учебное пособие для использования в учебном процессе образовательными учреждениями среднего профессионального образования по всем специальностям / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. - 2-е изд. - Саратов: Ай Пи Эр Медиа: Профобразование, 2018. - 118 с.
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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование).

##### **Дополнительная литература**

1. Физическая культура и спорт: учебник /коллектив авторов, под общ. Ред. С.И.Филимоновой и Л.Б.Андрющенко. —Москва. КНОРУС, 2022-612с
2. Кузнецов В.С. теория и история физической культуры+еПриложение: дополнительные материалы: учебник /В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий.- Москва:КНОРУС, 2020-448с. (Среднее профессиональное образование)
3. Матвеев А.Е. Эффективность реализации инновационных технологий физической культуры и спорта в оздоровлении студентов: монография/А.Е.Матвеев, З.Х.Низаметдинова, Й.Полшикене. -Москва: РУСАЙНС, 2020-124с.

##### **Электронные ресурсы**

1. <http://window.edu.ru/> - Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»;
2. <http://school-collection.edu.ru/> - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов;
3. <http://fcior.edu.ru/> - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов;
4. <http://lib.mtuci.ru/libdocs/> - Электронный Каталог библиотеки МТУСИ;
5. <https://www.rsl.ru/> - Российская государственная библиотека (РГБ);
6. <http://nlr.ru/> - Российская национальная библиотека (РНБ);
7. <http://www.gpntb.ru/> - Государственная публичная научно-техническая библиотека (ГПНТБ);
8. <https://book.ru> Электронно-библиотечной системе BOOK.ru
9. <https://www.iprbookshop.ru/> - электронная библиотечная система IPRBooks;

10. <https://profspo.ru/> - комплексный электронный образовательный ресурс PROFOБРАЗОВАНИЕ;
11. <https://catalog.prosv.ru/category/14> и <https://media.prosv.ru/> - Свободный доступ к методической литературе и информационным материалам для подготовки к дистанционным урокам;
12. <https://urait.ru/> - Образовательная платформа «Юрайт».

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

| Результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Критерии оценки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Методы оценки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>Основы здорового образа жизни;</p> <p>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</p> <p>Средства профилактики перенапряжения</p>                            | <p>Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p><b>Промежуточная аттестация</b> в форме дифференцированного зачета.</p> <p>Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- письменных/ устных ответов,</li> <li>- тейпирование</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии</p> | <p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</p> <p>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>на входе – начало учебного года, семестра;</li> <li>на выходе – в конце учебного года, семестра, освоения темы программы.</li> </ul> <p>Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/профессий</p> | <p><b>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на практических занятиях;</li> <li>- при ведении календаря самонаблюдения;</li> <li>- при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха;</li> <li>- при тестировании в контрольных точках.</li> </ul> <p><b>Лёгкая атлетика.</b></p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техники выполнения</li> </ul> |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину);</p> <p>-самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b></p> <p>Экспертная оценка:</p> <p>-техники базовых элементов,</p> <p>-техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование),</p> <p>-техничко-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм,</p> <p>-выполнения студентом функций судьи,</p> <p>-самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><b>Общая физическая подготовка</b></p> <p>Экспертная оценка:</p> <p>- техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств;</p> <p>-самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики;</p> <p>-техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями;</p> <p>-самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия</p> |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КОНТРОЛЬ-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

для проведения текущего контроля и промежуточной  
аттестации  
по учебной дисциплине

СГ.04 Физическая культура

40.02.04 Юриспруденция

Форма обучения: очная

Владивосток 2026

## 1 Общие сведения

Контрольно-оценочные средства (далее – КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «СГ.04 Физическая культура» программы подготовки специалистов среднего звена по специальности.

КОС включают в себя контрольные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине, которая проводится в форме дифференцированного зачёта.

## 2 Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие результаты освоения образовательной программы

| Код ОК, ПК                                                                                                                                                                                     | Код результата обучения | Наименование результата обучения                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 08<br>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | 31                      | Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности                                      |
|                                                                                                                                                                                                | 32                      | средства профилактики перенапряжения                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                | У1                      | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; |
|                                                                                                                                                                                                | У2                      | применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;                                            |
|                                                                                                                                                                                                | У3                      | пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности                                     |

## 3 Соответствие оценочных средств контролируемым результатам обучения

### 3.1 Средства, применяемые для оценки уровня практической подготовки

| Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины | Код результата обучения | Показатель <sup>2</sup> овладения результатами обучения                                                                        | Наименование оценочного средства и представление его в КОС                                                     |                          |
|---------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
|                                                         |                         |                                                                                                                                | Текущий контроль                                                                                               | Промежуточная аттестация |
| Раздел 1. Легкая атлетика                               |                         |                                                                                                                                |                                                                                                                |                          |
| Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.                    | 31                      | Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности                                      | Устный опрос<br>Контрольные упражнения для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся | Контрольные упражнения   |
|                                                         | 32                      | средства профилактики перенапряжения                                                                                           |                                                                                                                |                          |
|                                                         | У1                      | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; |                                                                                                                |                          |
|                                                         | У2                      | применять рациональные приемы                                                                                                  |                                                                                                                |                          |

| Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины | Код результата обучения | Показатель <sup>2</sup> овладения результатами обучения                                                                        | Наименование оценочного средства и представление его в КОС                                                     |                          |
|---------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
|                                                         |                         |                                                                                                                                | Текущий контроль                                                                                               | Промежуточная аттестация |
|                                                         |                         | двигательных функций в профессиональной деятельности;                                                                          |                                                                                                                |                          |
|                                                         | УЗ                      | пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности                                     |                                                                                                                |                          |
|                                                         |                         |                                                                                                                                |                                                                                                                |                          |
| <b>Тема 1.2.<br/>Бег на средние дистанции</b>           | 31                      | Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности                                      | Устный опрос<br>Контрольные упражнения для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся | Контрольные упражнения   |
|                                                         | 32                      | средства профилактики перенапряжения                                                                                           |                                                                                                                |                          |
|                                                         | У1                      | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; |                                                                                                                |                          |
|                                                         | У2                      | применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;                                            |                                                                                                                |                          |
|                                                         | УЗ                      | пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности                                     |                                                                                                                |                          |
| <b>Тема 1.3.<br/>Бег на длинные дистанции.</b>          | 31                      | Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности                                      | Устный опрос<br>Контрольные упражнения для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся | Контрольные упражнения   |
|                                                         | 32                      | средства профилактики перенапряжения                                                                                           |                                                                                                                |                          |
|                                                         | У1                      | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; |                                                                                                                |                          |
|                                                         | У2                      | применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;                                            |                                                                                                                |                          |
|                                                         | УЗ                      | пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности                                     |                                                                                                                |                          |
| <b>Тема 1.4.<br/>Эстафетный бег</b>                     | 31                      | Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности                                      | Устный опрос<br>Контрольные упражнения для определения и оценки уровня                                         | Контрольные упражнения   |
|                                                         | 32                      | средства профилактики                                                                                                          |                                                                                                                |                          |



| Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины | Код результата обучения | Показатель <sup>2</sup> овладения результатами обучения                                                                        | Наименование оценочного средства и представление его в КОС                                                     |                          |
|---------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
|                                                         |                         |                                                                                                                                | Текущий контроль                                                                                               | Промежуточная аттестация |
|                                                         |                         | перенапряжения                                                                                                                 | физической подготовленности обучающихся                                                                        |                          |
|                                                         | У1                      | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; |                                                                                                                |                          |
|                                                         | У2                      | применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;                                            |                                                                                                                |                          |
|                                                         | У3                      | пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности                                     |                                                                                                                |                          |
| <b>Тема 1.5.<br/>Метание</b>                            | 31                      | Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности                                      | Устный опрос<br>Контрольные упражнения для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся | Контрольные упражнения   |
|                                                         | 32                      | средства профилактики перенапряжения                                                                                           |                                                                                                                |                          |
|                                                         | У1                      | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; |                                                                                                                |                          |
|                                                         | У2                      | применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;                                            |                                                                                                                |                          |
|                                                         | У3                      | пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности                                     |                                                                                                                |                          |
| <b>Тема 1.6.<br/>Прыжки</b>                             | 31                      | Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности                                      | Устный опрос<br>Контрольные упражнения для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся | Контрольные упражнения   |
|                                                         | 32                      | средства профилактики перенапряжения                                                                                           |                                                                                                                |                          |
|                                                         | У1                      | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; |                                                                                                                |                          |
|                                                         | У2                      | применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;                                            |                                                                                                                |                          |
|                                                         | У3                      | пользоваться средствами профилактики перенапряжения,                                                                           |                                                                                                                |                          |

| Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины | Код результата обучения | Показатель <sup>2</sup> овладения результатами обучения                                                                        | Наименование оценочного средства и представление его в КОС                                                     |                          |
|---------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
|                                                         |                         |                                                                                                                                | Текущий контроль                                                                                               | Промежуточная аттестация |
|                                                         |                         | характерными для данной специальности                                                                                          |                                                                                                                |                          |
| <b>Раздел 2. Общая физическая подготовка</b>            |                         |                                                                                                                                |                                                                                                                |                          |
| <b>Тема 2.1. Воспитание общей выносливости.</b>         | 31                      | Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности                                      | Устный опрос<br>Контрольные упражнения для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся | Контрольные упражнения   |
|                                                         | 32                      | средства профилактики перенапряжения                                                                                           |                                                                                                                |                          |
|                                                         | У1                      | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; |                                                                                                                |                          |
|                                                         | У2                      | применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;                                            |                                                                                                                |                          |
|                                                         | У3                      | пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности                                     |                                                                                                                |                          |
| <b>Тема 2.2. Воспитание скоростно-силовых качеств.</b>  | 31                      | Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности                                      | Устный опрос<br>Контрольные упражнения для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся | Контрольные упражнения   |
|                                                         | 32                      | средства профилактики перенапряжения                                                                                           |                                                                                                                |                          |
|                                                         | У1                      | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; |                                                                                                                |                          |
|                                                         | У2                      | применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;                                            |                                                                                                                |                          |
|                                                         | У3                      | пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности                                     |                                                                                                                |                          |
| <b>Тема 2.3. Воспитание силы.</b>                       | 31                      | Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности                                      | Устный опрос<br>Контрольные упражнения для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся | Контрольные упражнения   |
|                                                         | 32                      | средства профилактики перенапряжения                                                                                           |                                                                                                                |                          |
|                                                         | У1                      | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для                                                                     |                                                                                                                |                          |

| Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины              | Код результата обучения | Показатель <sup>2</sup> овладения результатами обучения                                                                        | Наименование оценочного средства и представление его в КОС                                                     |                          |
|----------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
|                                                                      |                         |                                                                                                                                | Текущий контроль                                                                                               | Промежуточная аттестация |
|                                                                      |                         | укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;                                                            | обучающихся                                                                                                    |                          |
|                                                                      | У2                      | применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;                                            |                                                                                                                |                          |
|                                                                      | У3                      | пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности                                     |                                                                                                                |                          |
| Раздел 3. Общая физическая подготовка                                |                         |                                                                                                                                |                                                                                                                |                          |
| Тема 3.1<br>Атлетическая гимнастика. Специальный комплекс упражнений | 31                      | Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности                                      | Устный опрос<br>Контрольные упражнения для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся | Контрольные упражнения   |
|                                                                      | 32                      | средства профилактики перенапряжения                                                                                           |                                                                                                                |                          |
|                                                                      | У1                      | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; |                                                                                                                |                          |
|                                                                      | У2                      | применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;                                            |                                                                                                                |                          |
|                                                                      | У3                      | пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности                                     |                                                                                                                |                          |
| Раздел 4. Спортивные игры                                            |                         |                                                                                                                                |                                                                                                                |                          |
| Тема 4.1.<br>Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры.    | 31                      | Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности                                      | Устный опрос<br>Контрольные упражнения для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся | Контрольные упражнения   |
|                                                                      | 32                      | средства профилактики перенапряжения                                                                                           |                                                                                                                |                          |
|                                                                      | У1                      | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; |                                                                                                                |                          |
|                                                                      | У2                      | применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;                                            |                                                                                                                |                          |
|                                                                      | У3                      | пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности                                     |                                                                                                                |                          |

| Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины                                | Код результата обучения | Показатель <sup>2</sup> овладения результатами обучения                                                                        | Наименование оценочного средства и представление его в КОС                                                     |                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
|                                                                                        |                         |                                                                                                                                | Текущий контроль                                                                                               | Промежуточная аттестация |
|                                                                                        |                         | специальности                                                                                                                  |                                                                                                                |                          |
| Тема 4.2. Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры                           | 31                      | Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности                                      | Устный опрос<br>Контрольные упражнения для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся | Контрольные упражнения   |
|                                                                                        | 32                      | средства профилактики перенапряжения                                                                                           |                                                                                                                |                          |
|                                                                                        | У1                      | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; |                                                                                                                |                          |
|                                                                                        | У2                      | применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;                                            |                                                                                                                |                          |
|                                                                                        | У3                      | пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности                                     |                                                                                                                |                          |
| Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)                      |                         |                                                                                                                                |                                                                                                                |                          |
| Тема 5.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | 31                      | Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности                                      | Устный опрос<br>Контрольные упражнения для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся | Контрольные упражнения   |
|                                                                                        | 32                      | средства профилактики перенапряжения                                                                                           |                                                                                                                |                          |
|                                                                                        | У1                      | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; |                                                                                                                |                          |
|                                                                                        | У2                      | применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;                                            |                                                                                                                |                          |
|                                                                                        | У3                      | пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности                                     |                                                                                                                |                          |

#### 4. Контрольные упражнения для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся

Критерии оценивания:

- оценка «отлично» выставляется студенту, если физическое упражнение выполнено с соблюдением методики и в соответствии с нормативом;

- оценка «хорошо» выставляется студенту, если физическое упражнение выполнено с соблюдением методики и с отклонением от норматива;
- оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если физическое упражнение выполнено с нарушением методики и со значительным отклонением от норматива;
- оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если физическое упражнение не выполнено.

## Зачетные нормативы по легкой атлетике

Таблица № 1

| № | Контрольные нормативы                                        | 2 курс |      |      |         |      |      | 3 курс |      |      |         |      |      |
|---|--------------------------------------------------------------|--------|------|------|---------|------|------|--------|------|------|---------|------|------|
|   |                                                              | юноши  |      |      | девушки |      |      | юноши  |      |      | девушки |      |      |
|   |                                                              | «3»    | «4»  | «5»  | «3»     | «4»  | «5»  | «3»    | «4»  | «5»  | «3»     | «4»  | «5»  |
| 1 | Бег 30 м с низкого                                           | 4,7    | 4,5  | 4,3  | 5,4     | 5,1  | 4,7  | 4,8    | 4,4  | 4,2  | 5,3     | 5,0  | 4,6  |
| 2 | Бег 100 м (сек)                                              | 14,5   | 14,0 | 13,5 | 18,0    | 17,0 | 16,0 | 14,3   | 13,8 | 13,3 | 18,0    | 16,8 | 15,8 |
| 3 | Прыжки в длину с места (см)                                  | 230    | 240  | 250  | 170     | 180  | 200  | 235    | 245  | 255  | 170     | 180  | 200  |
| 4 | Прыжки в длину с                                             | 400    | 420  | 440  | 265     | 310  | 340  | 410    | 430  | 450  | 300     | 340  | 360  |
| 5 | Метание (м):<br>тен.мяча (девушки)<br>гранаты 700 г. (юноши) | 30     | 33   | 36   | 15      | 20   | 25   | 32     | 35   | 38   | 18      | 23   | 28   |

**Тесты общей физической подготовки**

Таблица № 2

| №  | Контрольные<br>нормативы                                                             | 2 курс |     |     |     |         |     | 3 курс |     |     |     |         |     |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----|-----|-----|---------|-----|--------|-----|-----|-----|---------|-----|
|    |                                                                                      | юноши  |     |     |     | девушки |     | юноши  |     |     |     | девушки |     |
|    |                                                                                      | «3»    | «4» | «5» | «3» | «4»     | «3» | "3"    | «4» | «5» | «3» | «4»     | «5» |
| 1  | Прыжки в длину с места (см)                                                          | 200    | 210 | 225 | 150 | 160     | 175 | 210    | 225 | 235 | 160 | 170     | 180 |
| 2  | Метание теннисного мяча на расстояние (15-20м)                                       | в цель |     |     |     |         |     |        |     |     |     |         |     |
| 3  | Бросок набивного мяча из-за головы (см):<br>2 кг- девушки, 3 кг - юноши              | 350    | 375 | 400 | 340 | 370     | 400 | 365    | 390 | 415 | 360 | 380     | 420 |
| 4  | Поднимание и опускание туловища сидя за 1 мин. (кол-во раз)                          | 30     | 35  | 40  | 30  | 35      | 40  | 30     | 35  | 45  | 30  | 35      | 45  |
| 5  | Поднимание и опускание туловища, лежа на животе (кол-во раз)                         | 30     | 35  | 40  | 30  | 35      | 40  | 30     | 35  | 45  | 30  | 35      | 45  |
| 6  | Подтягивание (кол-во раз): в висе - юноши, лежа на низкой перекл. (110 см) - девушки | 8      | 10  | 12  | 6   | 10      | 15  | 10     | 12  | 14  | 10  | 15      | 20  |
| 7  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)                                  | -      | -   |     | 6   | 8       | 10  |        | -   | -   | 8   | 10      | 12  |
| 8  | Приседания на одной ноге (кол-во раз на каждой)                                      | 8      | 10  | 12  | 6   | 8       | 10  | 10     | 12  | 14  | 8   | 10      | 12  |
| 9  | Прыжки со скакалкой (кол-во раз/мин)                                                 | 120    | 135 | 140 | 115 | 130     | 140 | 125    | 140 | 150 | 120 | 135     | 150 |
| 10 | Наклоны вперед, стоя на скамейке (см)                                                | 5      | 10  | 15  | 5   | 10      | 15  | 5      | 10  | 15  | 7   | 12      | 18  |
| 11 | Приседания (кол- во раз в мин)                                                       | 25     | 35  | 45  | 20  | 30      | 40  | 30     | 40  | 50  | 25  | 35      | 45  |
| 12 | Отжимания в упоре на коленях (кол-во)                                                |        |     |     | 10  | 15      | 20  |        |     |     | 15  | 20      | 25  |
| 13 | Отжимания на брусьях (кол-во раз)                                                    | 8      | 10  | 12  |     |         |     | 10     | 12  | 14  |     |         |     |
| 14 | Отжимания от скамейки в упоре сидя спиной (кол-во)                                   |        |     |     | 10  | 12      | 15  |        |     |     | 12  | 15      | 18  |
| 15 | Поднимание ног к перекладине из виса (кол-во раз)                                    | 6      | 8   | 10  |     |         |     | 8      | 10  | 12  |     |         |     |

# Зачетные нормативы по волейболу

Таблица № 3

| № | Контрольные<br>нормативы                                                                                    | 2 курс |     |     |         |     |     | 3 курс |     |     |         |     |     |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----|-----|---------|-----|-----|--------|-----|-----|---------|-----|-----|
|   |                                                                                                             | юноши  |     |     | девушки |     |     | юноши  |     |     | девушки |     |     |
|   |                                                                                                             | «3»    | «4» | «5» | «3»     | «4» | «5» | «3»    | «4» | «5» | «3»     | «4» | «5» |
| 1 | Верхняя передача мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м), стоя в кругу диаметром 2 м, (кол-во раз) | 8      | 10  | 15  | 6       | 8   | 12  | 10     | 14  | 18  | 8       | 12  | 15  |
| 2 | Передача мяча в парах через сетку, техника (кол-во раз)                                                     | 6      | 8   | 10  | 6       | 8   | 10  | 8      | 10  | 15  | 8       | 10  | 15  |
| 3 | Подача мяча в площадки (из 5 подач)                                                                         | 2      | 3   | 4   | 1       | 2   | 3   | 2      | 4   | 5   | 2       | 3   | 4   |



# Зачетные нормативы по баскетболу

Таблица № 4

| № | Контрольные нормативы                                                                        | 2 курс |     |     |         |     |     | 3 курс |      |      |         |      |      |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----|-----|---------|-----|-----|--------|------|------|---------|------|------|
|   |                                                                                              | юноши  |     |     | девушки |     |     | юноши  |      |      | девушки |      |      |
|   |                                                                                              | «3»    | «4» | «5» | «3»     | «4» | «5» | «3»    | «4»  | «5»  | «3»     | «4»  | «5»  |
| 1 | Передача и ловля отскочившего от стены мяча. Расстояние 2,5 м<br>Время 30 сек. Время 60 сек. | 20     | 25  | 30  | 15      | 20  | 25  | 45     | 52   | 60   | 40      | 45   | 50   |
| 2 | Ведение мяча от середины площадки, по кольцу (5 бросков: попадания, техника)                 | 2      | 3   | 4   | 1       | 2   | 3   | 3      | 4    | 5    | 2       | 3    | 4    |
| 3 | Штрафные броски (10 бросков, попадания)                                                      | 2      | 3   | 4   | 2       | 3   | 4   | 3      | 4    | 5    | 2       | 3    | 4    |
| 4 | Ведение мяча по периметру площадки.<br>Время, техника (сек.)                                 | 12     | 13  | 14  | 18      | 17  | 16  | 11,5   | 12,5 | 13,5 | 17,5    | 16,5 | 15,5 |
| 5 | Передачи в парах в движении с броском по кольцу (2 попытки. техника попадания)               |        |     |     |         |     |     |        | 1    | 2    |         | 1    | 2    |
| 6 | Ведение мяча с изменением направления. бросок по кольцу (3 попытки, техника попадания)       |        |     |     |         |     |     | 1      | 2    | 3    | 1       | 2    | 3    |

### **Темы рефератов по дисциплине**

- -"Профессионально-прикладная физическая подготовка";
- -"Лечебная физическая культура";
- -"Зимние Олимпийские Игры";
- -"Летние Олимпийские Игры";
- -"Готов к труду и обороне".

### **Критерии оценивания:**

- оценка «отлично» выставляется студенту, если реферат составлен правильно, отражена актуальность, проблема полностью и логически раскрыта, полный список источников, отражающих современное состояние вопроса;
- оценка «хорошо» выставляется студенту, если отдельные неточности в составлении реферата, в отражении актуальности, если проблема логическим изложением раскрыта, но требуются небольшие дополнения, не полный список источников, отражающих современное состояние вопроса;
- оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если реферат составлен с серьезными нарушениями, актуальность изложена с серьезными упущениями, при раскрытии проблемы допущены незначительные ошибки, список включает устаревшие источники, не отражающие современного состояния вопроса;
- оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если реферат составлен неправильно, актуальность отражена неправильно, проблема в основной части полностью не раскрыта, нет списка источников.