

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Дагестанский государственный университет»

Колледж

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по программе подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) среднего
профессионального образования

<i>Специальность:</i>	40.02.01 Право и организация социального обеспечения
<i>Обучение:</i>	по программе базовой подготовки
<i>Уровень образования, на базе которого осваивается ППССЗ:</i>	основное общее образование
<i>Квалификация:</i>	Юрист
<i>Форма обучения:</i>	Очная

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана на основе требований ФГОС СПО по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования

Организация-разработчик: Колледж федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Дагестанский государственный университет»

Разработчики:

Рамазанов А.Ш. – зав. кафедрой физвоспитания ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный университет», к.п.н. доцент;

Рустамов А.Ш. – зав. кафедрой спортивных дисциплин ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный университет»

Рецензент:

Бахмудов Б.М. – доцент кафедры физвоспитания ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный университет», к.п.н. доцент;

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании кафедры естественнонаучных и гуманитарных дисциплин Колледжа ДГУ

Протокол № 7 от «31» 03 2022 г.

Зав. кафедрой  / Муртилова К.М.-К./
подпись

Утверждена на заседании учебно-методического совета колледжа ДГУ

Ст. методист  / Джижитсова Е.М./
подпись

Рабочая программа дисциплины согласована с учебно-методическим управлением
«31» марта 2022 г.

Начальник УМУ, д.б.н., проф  Гасангаджиева А.Г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебной дисциплины	3
2. Структура и содержание дисциплины	5
3. Условия реализации дисциплины	19
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	22

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.01 Право и организация социального обеспечения для очного обучения студентов, имеющих основное общее образование, по программе базовой подготовки.

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

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

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

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

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

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.

Задачи дисциплины:

- создание целостного представления о физической культуре общества и личности, ее роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста;
- приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное, использование их средств, форм и методов в жизнедеятельности;
- формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию и здоровому образу жизни.

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

Общие компетенции:

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

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

ответственность.

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

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	3 сем.	4 сем.	5 сем.	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80	80	84	244
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40	40	42	122
в том числе:				
теоретическое обучение	-	-	-	-
лабораторные работы	-	-	-	-
практические занятия	40	40	42	122
контрольные работы				
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40	40	42	122
в том числе:				
самостоятельная работа над курсовым проектом				
внеаудиторная самостоятельная работа				
Промежуточная аттестация в форме	<i>ДФК</i>	<i>ДФК</i>	<i>зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины 2 курс (3-4 семестры)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала лекций, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2	3	
Раздел 1	Легкая атлетика		
Тема 1.1. Техника бега на короткие и средние дистанции	Лекции	-	
	Практические занятия	2	
	1. Специально беговые упражнения. Стартовый разгон. Финишное ускорение. Бег по дистанции. 2. Работа рук при беге. Дыхание при беге 3. Контрольные испытания: 60 м, 100 м, 500 м, 1000 м		Контрольные испытания
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. «Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.» 2. Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки.	2	Защита реферата Контрольные испытания
Тема 1.2 Техника передачи эстафетной палочки, понятие эстафеты	Лекции	-	
	Практические занятия	2	Контрольные испытания
	1. Понятие «эстафета», история возникновения. 2. Передача эстафетной палочки: на месте, в движении. «Коридор» передачи эстафетной палочки. 3. Тренировочный бег с передачей эстафеты.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки. 2. «Развитие физической культуры и спорта в России.»	2	Защита реферата Контрольные испытания
Тема 1.3 Техника прыжка в длину с места; Техника безопасности при выполнении прыжка	Лекции	-	
	Практические занятия	2	
	1. Техника безопасности при выполнении прыжка. 2. Подводящие упражнения для прыжков. ОФП. Исходное положение, техника отталкивания, техника приземления. 3. Контрольные испытания: прыжок в длину с места		Контрольные испытания
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки. 2. «Олимпиада 2014г.»	2	Защита реферата Контрольные испытания
Тема 1.4 Техника метания: на дальность, в	Лекции	-	
	Практические занятия	2	Контрольные испытания
	1. Инструктаж по технике безопасности при метании гранаты на дальность.		

цель; Техника безопасности при метании	2. Раз бег, замах, финальное усилие при метании гранаты на дальность. Исходное положение, стойка, замах, финальное усилие при метании предмета в цель.		
	3. Контрольные испытания: метание гранаты 700гр. - юноши, 500гр. - девушки.1		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки. 2. «Волейбол в России в 21 веке.»	2	Защита реферата Контрольные испытания
Раздел 2.	Баскетбол		
Тема 2.1. Техника передвижения без мяча и с мячом	Лекции	-	
	Практические занятия	2	Контрольные испытания
	1. Стойки, прыжки, остановка, повороты.		
	2. Ходьба, бег с изменением направления, скорости, приставные шаги, передвижение спиной вперёд - без мяча, и с мячом.		
	3. Основные правила игры в баскетбол, размеры площадки, функции игроков.		
Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки. 2. Баскетбол в России в 21 веке.	2	Защита реферата Контрольные испытания	
Тема 2.2. Техника владения мячом на месте и в движении	Лекции	-	
	Практические занятия	2	Контрольные испытания
	1. Броски с места, с отражением от щита. Броски в движении двух, трёх очковые (с отражением от щита, с различных дистанций). Контрольные испытания: штрафной бросок.		
	2. Штрафной бросок. Правила и судейство штрафного броска.		
	3. Контрольные испытания: штрафной бросок.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки 2. «Методика обучения школьников игре в баскетбол (азбука баскетбола, элементы техники, броски мяча). Организация соревнований.»	2	Защита реферата Контрольные испытания
Тема 2.3. Техника бросков; Техника безопасности при выполнении бросков	Лекции	-	
	Практические занятия	2	Контрольные испытания
	1. Броски с места, с отражением от щита. Броски в движении двух, трёх очковые (с отражением от щита, с различных дистанций).		
	2. Штрафной бросок. Правила и судейство штрафного броска.		
	3. Контрольные испытания: штрафной бросок.		
Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки 2. «Комплексы самостоятельных упражнений для развития скоростных качеств»	2	Защита реферата Контрольные испытания	

Тема 2.4. Техника и правила игры в стритбол	Лекции	-		
	Практические занятия	4	Контрольные испытания	
	Занятие 1: Основные правила игры в стритбол. Тренировочные игры: 3х3, 4х4, 5х5. Судейство игр.			
	Занятие 2: Основные правила игры в стритбол. Тренировочные игры: 3х3, 4х4, 5х5. Судейство игр			
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки 2. «Комплексы упражнений по силовой подготовке»	4	Защита реферата Контрольные испытания	
Раздел 3	Волейбол			
Тема 3.1. Техника перемещения, исходное положение, функции игроков	Лекции	-		
	Практические занятия	4	Контрольные испытания Аттестация	
	Занятие 1: Стойки, перемещения: бегом, приставным шагом, двойной шаг, скачек прыжки.			
	Занятие 2: Размеры площадки, зоны. Функции игроков на площадке: нападающий (диагональный, доигровщик), защитник, либеро, связующий.			
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки 2. «Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.»	4	Защита реферата Контрольные испытания	
Тема 3.2. Техника передачи и приема мяча на месте и в движении; Техника безопасности при передачах мяча	Лекции	-		
	Практические занятия	4	Контрольные испытания	
	Занятие 1: Передача мяча: верхняя, нижняя, в парах, тройках, в колонне на месте и в движении. Передачи: двумя сверху в опоре; двумя сверху после передвижения; двумя сверху за голову; двумя сверху в прыжке			
	Занятие 2: Прием: двумя снизу стоя на месте; двумя снизу с выпадом; двумя снизу после перемещения; двумя снизу назад. Прием мяча от сетки. Прием-передача мячей летящих с медленной скоростью, ускоренных (двумя сверху вперед стоя на месте, после перемещения). Техника безопасности при передачах мяча. Правила и судейство приема и передачи мяча			
		Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки 2. «Методика обучения школьников игре в волейбол (азбука волейбола, передачи, нападающий удар). Организация соревнований»	4	Защита реферата Контрольные испытания
Тема 3.3. Виды и техника подачи мяча; Техника безопасности при подаче мяча	Лекции			
	Практические занятия	4	Контрольные испытания	
Занятие 1: Техника безопасности при подаче мяча. Верхняя подача мяча – прямая без вращения; боковая без вращения, с вращением, силовая; нижняя подача мяча – прямая. Правила и судейство подачи мяча.				

	Занятие 2: Техника безопасности при подаче мяча. Верхняя подача мяча – прямая без вращения; боковая без вращения, с вращением, силовая; нижняя подача мяча – прямая. Правила и судейство подачи мяча.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки 2. «Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма»	4	Защита реферата Контрольные испытания
Тема 3.4.	Лекции	-	
Техника нападающего удара, прием нападающего удара; Техника безопасности при нападающем ударе	Практические занятия	4	Контрольные испытания
	Занятие 1: Техника безопасности при нападающем ударе. Нападение – разбег, напрыжка, взлёт, замах, удар. Нападение по диагонали, по ходу, за блок, с переводом.		
	Занятие 2: Нападающий удар с I линии (зона 2,4,3); со II линии (зона 1,5, 6) Прием нападающих ударов. Правила и судейство нападающего удара.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки 2. «Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение)»	4	Защита реферата Контрольные испытания
Тема 3.5.	Лекции	-	
Техника постановки блока, виды; Техника безопасности при постановки блока	Практические занятия	4	Контрольные испытания
	Занятие 1: Техника безопасности при постановки блока. Одиночное блокирование, зонное с места, зонное после передвижения, ловящее с места; групповое. Подготовка, выполнение, проводка мяча. Правила и судейство блокирования		
	Занятие 2: Техника безопасности при постановки блока. Одиночное блокирование, зонное с места, зонное после передвижения, ловящее с места; групповое. Подготовка, выполнение, проводка мяча. Правила и судейство блокирования		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки 2. «Цели, задачи и средства общей физической подготовки.»	4	Защита реферата Контрольные испытания
Тема 3.6.	Лекции	-	
Тактические командные действия; Тренировочная игра	Практические занятия	2	Контрольные испытания Аттестация
	1. Расположение всех игроков команды при приёме мяча и атакующих ударов (углом вперёд и назад), система « в линию». Использование всех ранее изученных элементов		

	игры. 2. Тренировочная игра по упрощённым правилам 6x6, 5x5, 4x4, 3x3. Основные правила и судейство игры.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки 2. «Самоконтроль в процессе физического воспитания.»	2	Защита реферата Контрольные испытания
Итого за 3 семестр		40/40	ДФК
Раздел 4.	Гимнастика		
Тема 4.1.	Лекции	-	
Перестроения на месте и в движении	Практические занятия	4	Контрольные испытания
	Занятие 1: Повороты. Перестроения на месте и в движении: из шеренги по одному в шеренгу по два, три, «уступом», по расчёту; колонны по одному – в колонну по два, три, четыре. Перестроение дроблением		
	Занятие 2: Повороты. Перестроения на месте и в движении: из шеренги по одному в шеренгу по два, три, «уступом», по расчёту; колонны по одному – в колонну по два, три, четыре. Перестроение дроблением		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки 2. «Средства и методы воспитания физических качеств.»	4	Защита реферата Контрольные испытания
Тема 4.2.	Лекции	-	
Прикладные упражнения	Практические занятия	4	Контрольные испытания
	Занятие 1: Упражнения у шведской стенки; упражнения на равновесие. Прыжки через скакалку; упражнения на растяжку мышц.		
	Занятие 2: Упражнения у шведской стенки; упражнения на равновесие. Прыжки через скакалку; упражнения на растяжку мышц.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки 2. «Комплексы упражнений для самостоятельного освоения игры в настольный теннис.»	4	Защита реферата Контрольные испытания
Тема 4.3.	Лекции	-	
Комплексы упражнений с предметами и без предметов; Структура выполнения комплексов	Практические занятия	8	Контрольные испытания
	Занятие 1-2: Ознакомление с методикой составления упражнений для утренней гигиенической гимнастики. Гимнастические упражнения с предметами – обручи, скакалки, мячи, гимнастические палки. Выполнение упражнений в парах, группах. Упражнения без предметов.		
	Занятие 3-4: Ознакомление с методикой составления упражнений для утренней гигиенической гимнастики.		

	Гимнастические упражнения с предметами – обручи, скакалки, мячи, гимнастические палки. Выполнение упражнений в парах, группах. Упражнения без предметов.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки 2. «Комплексы упражнений для самостоятельного освоения игры в бадминтон.»	4	Защита реферата Контрольные испытания
Тема 4.4. Подготовка, тренировка норм и требований ГТЗО по гимнастике Контрольные испытания.	Лекции	-	
	Практические занятия	6	Контрольные испытания
	Занятие 1: Общая физическая подготовка. Наклон вперёд. Подъём туловища за 30 секунд. Сгибание разгибание рук от пола. Прыжки через скакалку за 1 минуту. Подтягивание на высокой перекладине из виса лёжа. Подъём туловища из положения, лёжа, согнув колени, за 30 секунд		
	Занятие 2: Общая физическая подготовка. Наклон вперёд. Подъём туловища за 30 секунд. Сгибание разгибание рук от пола. Прыжки через скакалку за 1 минуту.		
	Занятие 3: Общая физическая подготовка. Подтягивание на высокой перекладине из виса лёжа. Подъём туловища из положения, лёжа, согнув колени, за 30 секунд.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки 2. «Организация физкультурно-спортивных мероприятий («Положение», алгоритм, принципы, системы розыгрыша, первенства, спартакиады).»	6	Защита реферата Контрольные испытания
Раздел 5.	Настольный теннис		
Тема 5.1. Стойки, перемещения; Хват ракетки; Техника безопасности при игре в настольный теннис; Общие правила игры	Лекции	-	
	Практические занятия	4	Контрольные испытания
	Занятие 1: ТБ при игре в настольный теннис. Шаги приставные, шаги выпады. Овладение правильной хваткой ракетки и основной стойкой в простых условиях и упражнениях. Занятие 2: Упражнения с мячом и ракеткой: броски мяча правой и левой рукой об пол, партнёру, о стену с ловлей мяча правой левой руками, сверху и снизу, перебрасывая мяч одной рукой на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей его двумя и одной руками.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки 2. «Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.»	4	Защита реферата Контрольные испытания

Тема 5.2. Техника ударов по мячу, виды; Техника безопасности при выполнении ударов	Лекции	-	
	Практические занятия	4	Контрольные испытания
	Занятие 1: Техника безопасности при выполнении ударов. Промежуточные удары – толчок, срезка (подрезка), накат; Атакующие удары; Защитные удары;		
	Занятие 2: Удары по мячу правой, левой стороной ракетки по половине стола (имитация передвижений влево – вправо, с выполнением ударных действий; одиночные передвижения и удары; серийные передвижения и удары). Учебная игра.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки 2. «Влияние физических упражнений на мышцы»	4	Защита реферата Контрольные испытания
Тема 5.3. Техника подачи мяча, её разновидности;	Лекции	-	
	Практические занятия	2	Контрольные испытания Аттестация
	1. Техника безопасности при подаче мяча. Подача: длинная, короткая, накатом, подрезкой, по линии, по диагонали, с разных углов стола (с последующим перемещением на прием мяча). 2. Прием этих подач.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки 2. «Особенности занятий избранным видом спорта.»	4	Защита реферата Контрольные испытания
Тема 5.4. Отрабатывание, техники подач и приёма мяча; парная игра; Техника безопасности в парной игре, правила	Лекции		
	Практические занятия	4	Контрольные испытания
	Занятие 1: 1. Техника безопасности в парной игре, правила. 2. Упражнение «треугольник», (один игрок поочередно направляет мяч в разные стороны стола), игра обеими сторонами ракетки.		
	Занятие 2: 1. Упражнение «восьмёрка» (оба игрока поочередно направляют мяч в разные стороны стола), игра обеими сторонами ракетки. 2. Подача – приём – подача, игра в «треугольник», «восьмёрку».		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки 2. «Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.»	4	Защита реферата Контрольные испытания
Тема 5.5. Техника атакующих ударов, виды; Техника безопасности при	Лекции	-	
	Практические занятия	4	Контрольные испытания Аттестация
	Занятие 1. Техника безопасности при атакующих ударах. Выбор места подхода к мячу, своевременный выход. Замах, удар: плоский удар – без вращения, толчком;		

атакующих ударах, при приёме мяча	накатом – справа, слева; подрезка – справа в наивысшей точке, слева по отскакивающему мячу, встречное движение.		
	Занятие 2. Учебно-тренировочная игра. Общие правила. Судейство.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки 2. «Методика обучения школьников игре в футбол (азбука футбола, техника футбола, техника игры вратаря). Организация соревнования.»	6	Защита реферата Контрольные испытания
Итого за 4 семестр		40/40	ДФК

Тематический план и содержание за 3 курс (5 семестр)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала лекций, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объе м часов	Формы и методы контроля и оценки результато в обучения
1	2	3	
Раздел 1	Легкая атлетика		
Тема 1.1. Техника бега на короткие и средние дистанции	Лекции	-	
	Практические занятия	2	Контрольные испытания
	1. Специально беговые упражнения. Стартовый разгон. Финишное ускорение. Бег по дистанции.		
	2. Работа рук при беге. Дыхание при беге 3. Контрольные испытания: 60 м, 100 м, 500 м, 1000 м		
Самостоятельная работа обучающихся: 1.« Организация соревнований по эстафетному бегу (круговая, встречная, линейная, комбинированная, эстафета «Веселые старты»).. 2. Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки.	2	Защита реферата Контрольные испытания	
Тема 1.2 Техника передачи эстафетной палочки, понятие эстафеты	Лекции	-	
	Практические занятия	2	Контрольные испытания
	1. Понятие «эстафета», история возникновения.		
	2. Передача эстафетной палочки: на месте, в движении. «Коридор » передачи эстафетной палочки. 3. Тренировочный бег с передачей эстафеты.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки. 2.« Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, динамичные перемены, спорт-час).»	2	Защита реферата Контрольные испытания

Тема 1.3 Техника прыжка в длину с места; Техника безопасности при выполнении прыжка	Лекции	-	
	Практические занятия	2	Контрольные испытания
	1. Техника безопасности при выполнении прыжка.		
	2. Подводящие упражнения для прыжков. ОФП. Исходное положение, техника отталкивания, техника приземления.		
	3. Контрольные испытания: прыжок в длину с места		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки. 2. «История Олимпийских игр как международного спортивного движения»	2	Защита реферата Контрольные испытания
Тема 1.4 Техника метания: на дальность, в цель; Техника безопасности при метании	Лекции	-	
	Практические занятия	2	Контрольные испытания
	1 Инструктаж по технике безопасности при метании гранаты на дальность.		
	2 Раз бег, замах, финальное усилие при метании гранаты на дальность. Исходное положение, стойка, замах, финальное усилие при метании предмета в цель.		
		3 Контрольные испытания: метание гранаты 700гр. - юноши, 500гр. - девушки. 1	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки. 2. «Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний).»	2	Защита реферата Контрольные испытания
Раздел 2.	Баскетбол		
Тема 2.1. Техника передвижения без мяча и с мячом	Лекции	-	
	Практические занятия	2	Контрольные испытания
	1. Стойки, прыжки, остановка, повороты.		
	2. Ходьба, бег с изменением направления, скорости, приставные шаги, передвижение спиной вперед - без мяча, и с мячом.		
	3. Основные правила игры в баскетбол, размеры площадки, функции игроков.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки. 2. «Развитие основных физических качеств юношей. Опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы»	2	Защита реферата Контрольные испытания
Тема 2.2. Техника владения мячом на месте и в движении	Лекции	-	
	Практические занятия	2	Контрольные испытания
	1. Броски с места, с отражением от щита. Броски в движении двух, трёх очковые (с отражением от щита, с различных дистанций). Контрольные испытания: штрафной бросок.		

	2. Штрафной бросок. Правила и судейство штрафного броска.		
	3. Контрольные испытания: штрафной бросок.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки 2. Комплексы утренней гигиенической гимнастики.	2	Защита реферата Контрольные испытания
Тема 2.3. Техника бросков; Техника безопасности при выполнении бросков	Лекции	-	
	Практические занятия	2	Контрольные испытания
	1. Броски с места, с отражением от щита. Броски в движении двух, трёх очковые (с отражение от щита, с различных дистанций).		
	2. Штрафной бросок. Правила и судейство штрафного броска.		
	3. Контрольные испытания: штрафной бросок.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки 2. «Развитие быстроты»	2	Защита реферата Контрольные испытания
Тема 2.4. Техника и правила игры в стритбол	Лекции	-	
	Практические занятия	4	Контрольные испытания
	Занятие 1: Основные правила игры в стритбол. Тренировочные игры: 3х3, 4х4, 5х5. Судейство игр.		
	Занятие 2: Основные правила игры в стритбол. Тренировочные игры: 3х3, 4х4, 5х5. Судейство игр		
		Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки 2. «Развитие силы и мышц»	4
Раздел 3	Волейбол		
Тема 3.1. Техника перемещения, исходное положение, функции игроков	Лекции	-	
	Практические занятия	2	Контрольные испытания Аттестация
	Занятие 1: Стойки, перемещения: бегом, приставным шагом, двойной шаг, скачек прыжки. Размеры площадки, зоны. Функции игроков на площадке: нападающий (диагональный, доигровщик), защитник, либеро, связующий.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки 2. «Питание спортсменов»	2	Защита реферата Контрольные испытания
Тема 3.2. Техника передачи и приема мяча на месте и в движении; Техника безопасности при передачах	Лекции	-	
	Практические занятия	2	Контрольные испытания
	Занятие 1: Передача мяча: верхняя, нижняя, в парах, тройках, в колонне на месте и в движении. Передачи: двумя сверху в опоре; двумя сверху после передвижения; двумя сверху за голову; двумя сверху в прыжке Прием: двумя снизу стоя на месте; двумя снизу с выпадом; двумя снизу после перемещения; двумя		

мяча	снизу назад. Прием мяча от сетки. Приём-передача мячей летящих с медленной скоростью, ускоренных (двумя сверху вперёд стоя на месте, после перемещения). Техника безопасности при передачах мяча. Правила и судейство приема и передачи мяча		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки 2. Волейбол в России в 21 веке.	2	Защита реферата Контрольные испытания
Тема 3.3.	Лекции		
Виды и техника подачи мяча; Техника безопасности при подаче мяча	Практические занятия	2	Контрольные испытания
	Занятие 1: Техника безопасности при подаче мяча. Верхняя подача мяча – прямая без вращения; боковая без вращения, с вращением, силовая; нижняя подача мяча – прямая. Правила и судейство подачи мяча.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки 2. «Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений»	2	
Тема 3.4.	Лекции	-	
Техника нападающего удара, прием нападающего удара; Техника безопасности при нападающем ударе	Практические занятия	2	Контрольные испытания
	Занятие 1: Техника безопасности при нападающем ударе. Нападение – разбег, напрыжка, взлёт, замах, удар. Нападение по диагонали, по ходу, за блок, с переводом Нападающий удар с I линии (зона 2,4,3); со II линии (зона 1,5, 6) Прием нападающих ударов. Правила и судейство нападающего удара.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки 2. «Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.»	2	Защита реферата Контрольные испытания
Тема 3.5.	Лекции	-	
Техника постановки блока, виды; Техника безопасности при постановки блока	Практические занятия	2	Контрольные испытания
	Техника безопасности при постановки блока. Одиночное блокирование, зонное с места, зонное после передвижения, ловящее с места; групповое. Подготовка, выполнение, проводка мяча. Правила и судейство блокирования.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки 2. Волейбол в России в 21 веке.	2	Защита реферата Контрольные испытания
Тема 3.6.	Лекции	-	
Тактические	Практические занятия	2	Контрольные

командные действия; Тренировочная игра	1. Расположение всех игроков команды при приёме мяча и атакующих ударов (углом вперёд и назад), система « в линию». Использование всех ранее изученных элементов игры.		испытания Аттестация
	2.Тренировочная игра по упрощённым правилам 6х6, 5х5, 4х4, 3х3. Основные правила и судейство игры.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки 2. «Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные фифа»	2	Защита реферата Контрольные испытания
Раздел 4.	Гимнастика		
Тема 4.1	Лекции	-	
Перестроения на месте и в движении	Практические занятия	2	Контрольные испытания
	1.Повороты. Перестроения на месте и в движении: из шеренги по одному в шеренгу по два, три, «уступом», по расчёту; колонны по одному – в колонну по два, три, четыре. 2.Перестроение дроблением		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки 2. «Цели, задачи и средства общей физической подготовки.»	2	Защита реферата Контрольные испытания
Тема 4.2.	Лекции	-	
Прикладные упражнения	Практические занятия	2	Контрольные испытания
	1.Упражнения у шведской стенки; упражнения на равновесие. 2.Прыжки через скакалку; упражнения на растяжку мышц.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки 2. «Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.»	2	Защита реферата Контрольные испытания
Тема 4.3.	Лекции	-	
Комплексы упражнений с предметами и без предметов; Структура выполнения комплексов	Практические занятия	2	Контрольные испытания
	Занятие 1: 1.Ознакомление с методикой составления упражнений для утренней гигиенической гимнастики. 2.Гимнастические упражнения с предметами – обручи, скакалки, мячи, гимнастические палки. Выполнение упражнений в парах, группах. 3.Упражнения без предметов.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки 2. «Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.»	2	Защита реферата Контрольные испытания
Тема 4.4.	Лекции	-	
Подготовка,	Практические занятия	2	Контрольные

тренировка норм и требований ГТЗО по гимнастике Контрольные испытания.	Занятие 1: Общая физическая подготовка. Наклон вперед. Подъем туловища за 30 секунд. Сгибание разгибание рук от пола. Прыжки через скакалку за 1 минуту. Подтягивание на высокой перекладине из виса лёжа. Подъем туловища из положения, лёжа, согнув колени, за 30 секунд.		испытания
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки 2. «Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.»	2	Защита реферата Контрольные испытания
Раздел 5.	Настольный теннис		
Тема 5.1. Стойки, перемещения; Хват ракетки; Техника безопасности при игре в настольный теннис; Общие правила игры	Лекции	-	
	Практические занятия	2	Контрольные испытания
	1.ТБ при игре в настольный теннис. Шаги приставные, шаги выпады. Овладение правильной хваткой ракетки и основной стойкой в простых условиях и упражнениях. 2.Упражнения с мячом и ракеткой: броски мяча правой и левой рукой об пол, партнёру, о стену с ловлей мяча правой левой руками, сверху и снизу, перебрасывая мяч одной рукой на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей его двумя и одной руками.		
Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки 2. «Организация и проведение туристических соревнований, туристических слетов.»	2	Защита реферата Контрольные испытания	
Тема 5.2. Техника ударов по мячу, виды; Техника безопасности при выполнении ударов	Лекции	-	
	Практические занятия	2	Контрольные испытания
	1.Техника безопасности при выполнении ударов. Промежуточные удары – толчок, срезка (подрезка), накат; Атакующие удары; Защитные удары. Удары по мячу правой, левой стороной ракетки по половине стола (имитация передвижений влево – вправо, с выполнением ударных действий; одиночные передвижения и удары; серийные передвижения и удары). 2.Учебная игра.		
Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки 2. «Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.»	2	Защита реферата Контрольные испытания	
Итого за 5 семестр		42/42	Зачет

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-наглядных пособий.

Технические средства обучения:

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивных залов и стадиона, которые должны удовлетворять требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН).

Спортивные залы и спортивный стадион должны быть оснащены типовым оборудованием, средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки выпускников.

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения
1.	Учебно-практическое оборудование для реализации разделов программы
1.1.	Гимнастика, атлетическая гимнастика
1.1.1.	Стенка гимнастическая
1.1.2.	Козел гимнастический
1.1.3.	Конь гимнастический
1.1.4.	Перекладина гимнастическая
1.1.5.	Брусья гимнастические, разновысокие
1.1.6.	Брусья гимнастические, параллельные
1.1.7.	Канат для лазания, с механизмом крепления
1.1.8.	Мост гимнастический подкидной
1.1.9.	Скамейка гимнастическая жесткая
1.1.10.	Скамейка гимнастическая мягкая
1.1.11.	Комплект навесного оборудования
1.1.12.	Контейнер с набором т/а гантелей

1.1.13.	Скамья атлетическая, вертикальная
1.1.14.	Скамья атлетическая, наклонная
1.1.15.	Стойка для штанги
1.1.16.	Штанги тренировочные
1.1.17.	Гантели наборные
1.1.18.	Вибрационный тренажер М.Ф.Агашина
1.1.19.	Коврик гимнастический
1.1.20.	Станок хореографический
1.1.21.	Акробатическая дорожка
1.1.22.	Маты гимнастические
1.1.23.	Скакалка гимнастическая
1.1.24.	Палка гимнастическая
1.1.25.	Обруч гимнастический
1.2.	Легкая атлетика
1.2.1.	Планка для прыжков в высоту
1.2.2.	Стойки для прыжков в высоту
1.2.3.	Барьеры л/а тренировочные
1.2.4.	Флажки разметочные на опоре
1.2.5.	Лента финишная
1.2.6.	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места
1.2.7.	Рулетка измерительная (10м; 50м)
1.2.8.	Номера нагрудные
1.3.	Баскетбол, волейбол
1.3.1.	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
1.3.2.	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
1.3.3.	Мячи баскетбольные
1.3.4.	Сетка для переноса и хранения мячей
1.3.5.	Жилетки игровые с номерами
1.3.6.	Стойки волейбольные универсальные
1.3.7.	Сетка волейбольная
1.3.8.	Мячи волейбольные
1.3.9.	Табло перекидное
2.	Измерительные приборы
2.1	Пульсометр
2.2.	Динамометр
2.3.	Тонометр автоматический
2.4.	Весы медицинские с ростомером
3.	Средства доврачебной помощи
3.1.	Аптечка медицинская
4	Спортивные залы
4.1.	Спортивный игровой зал
4.2.	Спортивный тренажерный зал
5	Стадион, оборудование
5.1.	Легкоатлетическая дорожка
5.2.	Сектор для прыжков в длину
5.3.	Полоса препятствий
6	Кабинет преподавателя
7	Раздевалки

8	Душевые
9	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

1. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/506927>
2. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «Физическая культура» в 2 ч. Часть 1: учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 254 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05755-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492770>
3. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492671>
4. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849>
5. Рубанович, В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 253 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11150-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495730>

Дополнительная литература:

1. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495253>
2. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 191 с. — (Профессиональное образование)

образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492972>

3. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491838>

Интернет-ресурсы

1. Министерство спорта Российской Федерации: официальный сайт. – Москва. – Обновляется в течение суток. – URL: <https://minsport.gov.ru/>
2. Федеральный портал «Российское образование: официальный сайт. – Москва. – Обновляется в течение суток. – URL: <https://edu.ru/>
3. Олимпийский комитет России: официальный сайт. – Москва. – Обновляется в течение суток. - URL: <https://olympic.ru/>
4. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009). -URL: <https://clck.ru/sLxHQ>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности; Владеть: элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, метаний, игр. Системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.	Защита реферата Сдача контрольных нормативов
Форма контроля может быть проведена: теория: устно, письменно или в виде тестирования; практика: сдача нормативов.	

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Возрастная группа от 16 до 18 лет

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