

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Филиал федерального государственного бюджетного образовательного  
учреждения высшего образования  
«Дагестанский государственный университет» в г. Избербаше  
Отделение среднего профессионального образования

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор филиала ДГУ  
в г. Избербаше



Ш.И.Алиев

26.08. 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
код и название дисциплины по ФГОС

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

Специальность: *40.02.01 Право и организация социального обеспечения*

Обучение: *по программе базовой подготовки*

Уровень образования, на  
базе которого  
осваивается ППССЗ: *Основное общее образование  
Среднее общее образование*

Квалификация: *Юрист*

Форма обучения: *Очная*

Избербаш 2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:  
Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС)  
12.05.2014 №508 по специальности среднего профессионального образования  
(далее СПО) **40.02.01 Право и организация социального обеспечения**  
(базовой подготовки), входящей в состав укрупнённой группы профессий  
**40.02.00 Юриспруденция** по профилю: **социально-экономический,**  
рабочего учебного плана образовательного учреждения на 2021/2022  
учебный год.

**Организация - разработчик:** Филиал ФГБОУ ВО «ДГУ» в г. Избербаше

**Разработчик:** Газиев М.А.

Рецензент: \_\_\_\_\_  Ибрагимова Элина Мустафаевна, к.ю.н.,  
Нач. УСЗН МО «г. Избербаш»

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и рекомендована к  
утверждению на заседании предметно-цикловой комиссии правовых  
дисциплин отделения СПО филиала ДГУ в г. Избербаше.

Протокол № 1 «26» августа 2021г

Председатель \_\_\_\_\_  Кагирова А.Х.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 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 и заочного форм обучения студентов, имеющих основное общее образование, по программе базовой подготовки.

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

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

## 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины:

В результате изучения дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен: **уметь:**

- использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

**знать:**

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

- основы здорового образа 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 и нести за них ответственность.

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

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

## 1.4 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Очная форма обучения:

максимальная учебная нагрузка обучающегося - **244 часов**, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося **122 часа**;

самостоятельная работа обучающегося - **122 часа**

Заочная форма обучения:

максимальная учебная нагрузка обучающегося - **244**, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося - **24 часа**;

самостоятельная работа обучающегося - **220 часов**.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

#### Очная форма обучения

##### 2 курс

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	144
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	72
в том числе:	
лекции	-
лабораторные занятия	-
практические занятия	72
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	72
Итоговая аттестация в форме <i>семестровой оценки - зачет</i>	

##### 3 курс

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	100
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	50
в том числе:	
лекции	-
лабораторные занятия	-
практические занятия	50
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	50
Итоговая аттестация в форме <i>семестровой оценки - зачет</i>	

#### Заочная форма обучения

##### 2 курс

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	8
в том числе:	
лекции	-
лабораторные занятия	-
практические занятия	8
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	72

##### 3 курс

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	8
в том числе:	
лекции	

лабораторные занятия	-
практические занятия	8
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	72
<b>Итоговая аттестация в форме <i>семестровой оценки - зачет</i></b>	

**4 курс**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	84
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	8
в том числе:	
лекции	-
лабораторные занятия	-
практические занятия	8
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	76
<b>Итоговая аттестация в форме <i>семестровой оценки - зачет</i></b>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов 2 курс ДО	Объем часов 2 курс ОЗО	Уровень освоения
1	2	3	4	5
<b>Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы.</b>				
<b>Тема 1.1. Библиотечно-информационная компетентность.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Формирование у студентов представления о физической культуре как об учебной дисциплине. Знакомство студентов с содержанием учебной программы курса, требованиями, целями и задачами дисциплины, знакомство с библиотечными ресурсами. Проведение инструктажа по технике безопасности на учебных занятиях, противопожарной безопасности, правилам поведения внутреннего распорядка спортивного комплекса.			2
	<b>Практические занятия</b>	4		
	<b>Самостоятельная работа:</b> Работа с основной и дополнительной литературой	4	8	
<b>Тема 1.2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности. Основы здорового образа жизни.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Основные понятия: физическая подготовка, физические способности, тренировка, тренировочная нагрузка, соревновательная деятельность, спорт, физическое совершенство, физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.			2
	<b>Практические занятия</b>	4		
	<b>Самостоятельная работа:</b> Работа с основной и дополнительной литературой	4	8	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b>				
<b>Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.			2

старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.	<b>Практические занятия</b>	4	1	
	<b>Самостоятельная работа:</b> утренняя гимнастика, оздоровительный бег.	4	7	
<b>Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.			2
	<b>Практические занятия</b>	4		
	<b>Самостоятельная работа:</b> длительный кросс до 15-18 минут.	4	7	
<b>Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега: техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> специальные упражнения; знать способы прыжков в высоту («перешагивание», «перекидной», «фосбери-флоп»); техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление.			2
	<b>Практические занятия</b>	4	1	
	<b>Самостоятельная работа:</b> специальные упражнения прыгуна(многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).	4	7	
<b>Тема 2.4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> знать способы прыжков в длину (“согнув ноги”, “прогнувшись”, “ножницы”); техника разбега, отталкивание, полет, приземление.			2
	<b>Практические занятия</b>	4	1	
	<b>Самостоятельная работа:</b> специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).	4	7	
<b>Тема 2.5. Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.-700 гр.): держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> техника безопасности при метании; биомеханические основы техники метания; держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.			2
	<b>Практические занятия</b>	4	1	
	<b>Самостоятельная работа:</b> упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	4	7	
<b>Тема 2.6. Методика эффективных</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>			2



<b>и экономичных способов владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, методы овладения умениями и навыками)</b>	эффективные способы владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, методы овладения умениями и навыками).			
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	
	<b>Самостоятельная работа:</b> утренние прогулки, бег трусцой.	<b>4</b>	<b>7</b>	
<b>Тема 2.7. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечнососудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты).</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> признаки работоспособности, усталости, утомления; средства физической культуры для коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечнососудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты).			<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	
	<b>Самостоятельная работа:</b> утренняя гимнастика, оздоровительный бег.	<b>4</b>	<b>7</b>	
<b>Тема 2.8. Контрольные занятия.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.; выполнение контрольного норматива в беге на 3000-2000 м; выполнение контрольного норматива в прыжках в высоту; выполнение контрольного норматива в прыжках в длину; выполнение контрольного норматива в метании гранаты;			<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Подготовка к контрольным занятиям	<b>4</b>	<b>7</b>	
<b>Раздел 3. Баскетбол.</b>			<b>Объем часов 3 курс ОЗО</b>	
<b>Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок).			<b>2</b>

	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	
	<b>Самостоятельная работа:</b> перемещение в игровых действиях в баскетболе.	<b>4</b>	<b>9</b>	
<b>Тема 3.2. Передачи мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крючком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку; скрытая передача мяча за спиной.			<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Передачи мяча в усложненных условиях	<b>4</b>	<b>9</b>	
<b>Тема 3.3 Ведение мяча</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменениям скорости; с поворотом и переводом мяча.			<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	
	<b>Самостоятельная работа:</b> работа с двумя мячами.	<b>4</b>	<b>9</b>	
<b>Тема 3.4 Техника штрафных бросков.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> техника штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног).			<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>		
	<b>Самостоятельная работа:</b> броски на результат с линии штрафного броска, после ОФП	<b>4</b>	<b>9</b>	
<b>Тема 3.5 Тактика игры в защите и нападении.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> техника защиты: техника передвижений (сойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты); техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока. тактика нападения: (индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча), групповые (взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение)).			<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	
	<b>Самостоятельная работа:</b> учебная игра (с заданиями).	<b>4</b>	<b>9</b>	
<b>Тема 3.6 Основы методов</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>			<b>2</b>

<b>судейства и тактики игры.</b>	знать технику игры; знать правила судейства; выполнить технику поворотов, приема и передачи мяча, технику штрафных бросков, ведение мяча.			
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	
	<b>Самостоятельная работа:</b> упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.	<b>4</b>	<b>9</b>	
<b>Тема 3.7 Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> развития основных физических качеств баскетболистов: быстрота, ловкость, выносливость, прыгучесть, сила; знать методику индивидуального подхода двигательных качеств			<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	
	<b>Самостоятельная работа:</b> упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	<b>4</b>	<b>9</b>	
<b>Тема 3.8 Контрольные занятия</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> два шага бросок в кольцо; штрафной бросок; баскетбольная «Дорожка» (простейшие элементы баскетбола).			<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Подготовка к контрольным занятиям	<b>4</b>	<b>9</b>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов 3 курс ДО	Объем часов 4 курс ОЗО	Уровень освоения
1	2	3	4	5
<b>Раздел 1. Гимнастика.</b>				
<b>Тема 1.1 Строевые приемы. Фигурные передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!", "Отставить!", "Правой (левой) - вольно!". "По порядку - Рассчитайся!" и др. Повороты на месте. Обход. Противоход. Змейка. Петля открытая. Петля закрытая. Противоходы. Диагональ. Передвижения по точкам зала. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три. Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь дроблением и сведением. Перестроение из колонны в круг . Перестроение из одного круга в два. Перестроение из одного круга в три. Размыкание по уставу ВС. Размыкание приставными шагами. Размыкания по распоряжению. Размыкания по направляющим в колоннах. Размыкание дугами.			<b>2</b>
<b>Тема 1.2 Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> направленность общеразвивающих упражнений; знать основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ.			<b>2</b>
<b>Тема 1.3 Составление комплекса ОРУ и проведение их студентами.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> знать требования к составлению комплекса ОРУ, терминологию; составить комплексы ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.).			<b>2</b>

	<b>Практические занятия</b>	2		
	<b>Самостоятельная работа:</b> выполнение утренней гигиенической гимнастики.	2	5	
<b>Тема 1.4 Техника акробатических упражнений.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> (кувырок вперед, назад, стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат); знать технику безопасности при выполнении акробатических упражнений.			2
	<b>Практические занятия</b>	2		
	<b>Самостоятельная работа:</b> перекаты вперед, назад, группировки.	2	5	
<b>Тема 1.5 Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> знать терминологию; составить простейшую комбинацию из акробатических упражнений.			2
	<b>Практические занятия</b>	4		
	<b>Самостоятельная работа:</b> упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног	4	5	
<b>Тема 1.6 Техника опорного прыжка</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> (разбег, наскок, отталкивание, приземление); подводящие и специальные упражнения; знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера.			2
	<b>Практические занятия</b>	2		
	<b>Самостоятельная работа:</b> упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног	2	4	
<b>Тема 1.7 Упражнения на брусьях.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> (висы, упоры); подводящие и специальные упражнения; знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера.			2
	<b>Практические занятия</b>	2		
	<b>Самостоятельная работа:</b> упражнения для мышц плечевого пояса, брюшного пресса.	2	4	
<b>Тема 1.8 Упражнения на бревне.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> (наскок, ходьба, равновесие, повороты, соскок).			2
	<b>Практические занятия</b>	2		
	<b>Самостоятельная работа:</b>	2	4	
<b>Тема 1.9 Самостоятельное проведение подготовительной части урока с группой студентов.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> структура подготовительной части урока; провести подготовительную часть урока по гимнастике с группой.			2
	<b>Практические занятия</b>	2		

	<b>Самостоятельная работа:</b> составить конспект подготовительной части урока.	2	4	
<b>Тема 1.10 Контрольные занятия.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> акробатическая комбинация; выполнение контрольного норматива прыжков через козла “ноги врозь”; комбинация на параллельных брусьях; комбинация на гимнастическом бревне.			2
	<b>Практические занятия</b>	4	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b>	4	4	
<b>Раздел 2. Волейбол.</b>				
<b>Тема 2.1 Стойки игрока и перемещения.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок), (основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево).			2
	<b>Практические занятия</b>	4	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b> перемещение по зонам площадки.	4	4	
<b>Тема 2.2 Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> совершенствование техники приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.			2
	<b>Практические занятия</b>	2		
	<b>Самостоятельная работа:</b> Приемы и передачи мяча в парах, с увеличением числа мячей.	2		
<b>Тема 2.3 Нижняя прямая и боковая подача.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног).			2
	<b>Практические занятия</b>	2		
	<b>Самостоятельная работа:</b> подача на результат по зонам.	2	4	
<b>Тема 2.4 Верхняя прямая подача.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног).			2
	<b>Практические занятия</b>	2		
	<b>Самостоятельная работа:</b>	2	4	
<b>Тема 2.5 Тактика игры в защите и нападении.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий			2

	удар, блокирование игрока с мячом); знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры; знать правила судейства; выполнять приемы передачи мяча; выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи; участвовать в судействе соревнований.			
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>		
	<b>Самостоятельная работа:</b> упражнения на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса мышц ног.	<b>2</b>	<b>4</b>	
<b>Тема 2.6 Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> судейство в волейболе; правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры.			<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>		
	<b>Самостоятельная работа:</b> судейство игр по волейболу	<b>4</b>	<b>4</b>	
<b>Тема 2.7 Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.			<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>		
	<b>Самостоятельная работа:</b> комплекс специальных упражнений волейболистов	<b>4</b>	<b>4</b>	
<b>Тема 2.8 Контрольные занятия.</b>				<b>2</b>
	<b>Содержание учебного материала:</b> передачи мяча в парах; прием мяча снизу и сверху; верхняя прямая подача.			
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Подготовка к контрольным занятиям	<b>4</b>	<b>4</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Для проведения занятий по дисциплине «Физическая культура» используется:

1. Спортивный зал, в котором имеются мячи - 5 шт., скакалки - 20 шт., гири - 10 шт., обручи - 5 шт., тренажеры - 2 шт., маты - 1 шт., диски - 5 шт., теннисные ракетки - 5 шт.
2. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, в которых имеются: гимнастическая стенка - 1 шт., дорожка для разбега - 1 шт., барьер легкоатлетический - 5 шт., брусья - 2 шт., турник - 3 шт.
3. Место для стрельбы, где имеется интерактивный стрелковый тренажер - 1 шт., USB камера для лазерного стрелкового тренажера - 1 шт., лазерный пистолет Макарова - 1 шт., лазерный автомат Калашникова - 1 шт., лазерный пистолет GLOCK18 - 1 шт.
4. Библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет, в которых имеются парта двухместная - 63 шт., парта одноместная - 4 шт., стулья ученические - 92 шт., доска классная - 1 шт., стол преподавателя - 1 шт., стул преподавателя - 1 шт., стенды - 1 шт., кафедра-трибуна - 1 шт., проектор - 2 шт., экран для проектора - 2 шт., компьютеры - 22 шт., кафедра-трибуна - 1 шт.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### *Основная литература*

1. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура.- М.: Юрайт, 2019.-424с.
2. Ишмухаметов М.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Йога в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]— Электрон.текстовые данные.— Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2018.— 160 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/32103.html>.
3. Евсеева О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс]: учебник/ О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2018.— 392 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40821.html>.
4. Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: Е.В. Сахарова, Р.А. Дерина, О.И. Харитоновна— Электрон. текстовые данные.— Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013.— 94 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11361.html>.
5. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын, . — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, 2017. — 120 с. — 978-5-4488-0038-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>
6. Евсеев Ю.И. Физическая культура [Электронный ресурс] / Ю.И. Евсеев. — Электрон.текстовые данные. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. — 446 с. — 978-5-222-21762-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59027.html>
7. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений / Ч.Т. Иванков [и др.]. — Электрон.текстовые данные. — М. : Московский педагогический государственный университет, 2014. — 392 с. — 978-5-4263-0177-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70024.html>

##### *Дополнительная литература*

1. Дивлет-Кильдеева И.Г. Программа дополнительного образования по физической культуре для детей среднего школьного возраста «Стритбол» [Электронный ресурс]/ И.Г. Дивлет-Кильдеева— Электрон. текстовые данные.— СПб.: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2015.— 44 с.— Режим доступа:



<http://www.iprbookshop.ru/51691.html>.

2. Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник/ Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2013.— 392 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40780.html>.

3. Учебно-методическое пособие по организации внеаудиторной (самостоятельной) работы обучающихся по программам среднего профессионального образования. Хасавюрт, 2018

4. г. Физическая культура: учебник: [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. - Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. - 612 с. : ил. - Режим доступа: по подписке. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>

5. Небытова, Л.А. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Северо-Кавказский федеральный университет. - Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017. - 269 с. : ил. - Режим доступа: по подписке. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844>

6. Физическая культура : учебное пособие : в 2 частях : [16+] / сост. Ю.В. Гребенникова, Н.А. Ковыляева, Е.В. Сантьева, Н.С. Рыжова и др. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2019. - Ч. 2. - 91 с. : ил., табл. - Режим доступа: по подписке. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572859>

7.

### *Интернет-ресурсы*

1. eLIBRARY.RU[Электронный ресурс]: электронная библиотека / Науч. электрон. б-ка. — Москва, 1999 - . Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp> (дата обращения: 22.03.2018). - Яз. рус., англ.

2. Электронный каталог НБ ДГУ[Электронный ресурс]: база данных содержит сведения о всех видах лит, поступающих в фонд НБ ДГУ/Дагестанский гос. ун-т. - Махачкала, 2010 - Режим доступа: <http://elib.dgu.ru>, свободный (дата обращения: 21.03.2018).

3. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)

4. Официальный сайт Олимпийского комитета России [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)

5. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка» [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru)

	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени			
3	Подтягивание из виса на высокой	4	6	10			

	перекладине (количество раз)						
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)				7	9	15
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами ру <sup>к</sup>	Касание пола пальцами ру <sup>к</sup>	Достать пол ладонями	Касание пола пальцам и рук	Касание пола пальца ми рук	Касание пола пальцами ру <sup>к</sup>
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8	Кросс на 3 км по пересеченной местности	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

### НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМ ПОДГОТОВКЕ

Возрастная группа от 13 до 15 лет

Виды испытаний и нормативы

**Возрастная группа от 16 до 17 лет Виды испытаний и нормативы**

№	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км		15.10	14.40	13.10		
		или на 3 км (мин, с)					
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество р <sup>аз</sup> )	8	10
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	или рывок гири 16 кг (количество р <sup>аз</sup> )	15	25
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)				11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в				9	10	16

	упоре лежа на полу (количество р <sup>аз</sup> )						
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38			
	или весом 500 г (м)				13	17	21
	Бег на 5 км(мин, с)	25.40	25.00	23.40			
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*				Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени			