

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
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


З.М. Алиева

31.08. 2022 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, заочная*

Избербаш 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:
Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) 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 2022-2023 учебный год.

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

Разработчик: преп. Газиев М.А.

Рецензент:  Кагирова А.Х.,
кандидат педагогических наук

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

Протокол № 1 «31» августа 2022г.

Председатель  А.Х. Кагирова

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) | 160 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 80 |
| в том числе: | |
| лекции | - |
| лабораторные занятия | - |
| практические занятия | 80 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 80 |
| Итоговая аттестация в форме <i>семестровой оценки - зачет</i> | |

3 курс

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 84 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 42 |
| в том числе: | |
| лекции | - |
| лабораторные занятия | - |
| практические занятия | 42 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 42 |
| 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 |
| Итоговая аттестация в форме <i>семестровой оценки - зачет</i> | |

4 курс

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|--------------------|
| 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 |
| Итоговая аттестация в форме <i>семестровой оценки - зачет</i> | |

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 |
| Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы. | | | | |
| Тема 1.1. Библиотечно-информационная компетентность. | Содержание учебного материала: 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 |
| | Практические занятия | 4 | | |
| | Самостоятельная работа: Работа с основной и дополнительной литературой | 4 | 8 | |
| Тема 1.2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности. Основы здорового образа жизни. | Содержание учебного материала: 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 |
| | Практические занятия | 4 | | |
| | Самостоятельная работа: Работа с основной и дополнительной литературой | 4 | 8 | |
| Раздел 2. Легкая атлетика. | | | | |
| Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого | Содержание учебного материала: 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. | Практические занятия | 4 | 1 | |
| | Самостоятельная работа: утренняя гимнастика, оздоровительный бег. | 4 | 7 | |
| Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. | Содержание учебного материала: техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. | | | 2 |
| | Практические занятия | 4 | | |
| | Самостоятельная работа: длительный кросс до 15-18 минут. | 4 | 7 | |
| Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега: техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление. | Содержание учебного материала: специальные упражнения; знать способы прыжков в высоту («перешагивание», «перекидной», «фосбери-флоп»); техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление. | | | 2 |
| | Практические занятия | 4 | 1 | |
| | Самостоятельная работа: специальные упражнения прыгуна(многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты). | 4 | 7 | |
| Тема 2.4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление. | Содержание учебного материала: знать способы прыжков в длину (“согнув ноги”, “прогнувшись”, “ножницы”); техника разбега, отталкивание, полет, приземление. | | | 2 |
| | Практические занятия | 4 | 1 | |
| | Самостоятельная работа: специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты). | 4 | 7 | |
| Тема 2.5. Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.-700 гр.): держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия. | Содержание учебного материала: техника безопасности при метании; биомеханические основы техники метания; держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия. | | | 2 |
| | Практические занятия | 4 | 1 | |
| | Самостоятельная работа: упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног. | 4 | 7 | |
| Тема 2.6. Методика эффективных | Содержание учебного материала: | | | 2 |

| | | | | |
|---|---|----------|-------------------------------|----------|
| и экономичных способов владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, методы овладения умениями и навыками) | эффективные способы владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, методы овладения умениями и навыками). | | | |
| | Практические занятия | 4 | 1 | |
| | Самостоятельная работа: утренние прогулки, бег трусцой. | 4 | 7 | |
| 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). | Содержание учебного материала: признаки работоспособности, усталости, утомления; средства физической культуры для коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечнососудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты). | | | 2 |
| | Практические занятия | 4 | 1 | |
| | Самостоятельная работа: утренняя гимнастика, оздоровительный бег. | 4 | 7 | |
| Тема 2.8. Контрольные занятия. | Содержание учебного материала: 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; | | | 2 |
| | Практические занятия | 4 | 1 | |
| | Самостоятельная работа: Подготовка к контрольным занятиям | 4 | 7 | |
| Раздел 3. Баскетбол. | | | Объем часов 3 курс ОЗО | |
| Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. | Содержание учебного материала: совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок). | | | 2 |

| | | | | |
|--|--|----------|----------|----------|
| | Практические занятия | 4 | 1 | |
| | Самостоятельная работа: перемещение в игровых действиях в баскетболе. | 4 | 9 | |
| Тема 3.2. Передачи мяча. | Содержание учебного материала: 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 «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку; скрытая передача мяча за спиной. | | | 2 |
| | Практические занятия | 4 | 1 | |
| | Самостоятельная работа: Передачи мяча в усложненных условиях | 4 | 9 | |
| Тема 3.3 Ведение мяча | Содержание учебного материала: 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. | | | 2 |
| | Практические занятия | 4 | 1 | |
| | Самостоятельная работа: работа с двумя мячами. | 4 | 9 | |
| Тема 3.4 Техника штрафных бросков. | Содержание учебного материала: техника штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног). | | | 2 |
| | Практические занятия | 4 | | |
| | Самостоятельная работа: броски на результат с линии штрафного броска, после ОФП | 4 | 9 | |
| Тема 3.5 Тактика игры в защите и нападении. | Содержание учебного материала: 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)). | | | 2 |
| | Практические занятия | 4 | 1 | |
| | Самостоятельная работа: учебная игра (с заданиями). | 4 | 9 | |
| Тема 3.6 Основы методов | Содержание учебного материала: | | | 2 |

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

| 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 |
| Раздел 1. Гимнастика. | | | | |
| Тема 1.1 Строевые приемы. Фигурные передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания | Содержание учебного материала: "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. | | | 2 |
| Тема 1.2 Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов | Содержание учебного материала: направленность общеразвивающих упражнений; знать основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ. | | | 2 |
| Тема 1.3 Составление комплекса ОРУ и проведение их студентами. | Содержание учебного материала: знать требования к составлению комплекса ОРУ, терминологию; составить комплексы ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). | | | 2 |

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

| | | | | |
|---|--|---|---|---|
| | Самостоятельная работа: составить конспект подготовительной части урока. | 2 | 4 | |
| Тема 1.10 Контрольные занятия. | Содержание учебного материала: акробатическая комбинация; выполнение контрольного норматива прыжок через козла “ноги врозь”; комбинация на параллельных брусьях; комбинация на гимнастическом бревне. | | | 2 |
| | Практические занятия | 4 | 2 | |
| | Самостоятельная работа: | 4 | 4 | |
| Раздел 2. Волейбол. | | | | |
| Тема 2.1 Стойки игрока и перемещения. | Содержание учебного материала: 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 |
| | Практические занятия | 4 | 2 | |
| | Самостоятельная работа: перемещение по зонам площадки. | 4 | 4 | |
| Тема 2.2 Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. | Содержание учебного материала: совершенствование техники приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. | | | 2 |
| | Практические занятия | 2 | | |
| | Самостоятельная работа: Приемы и передачи мяча в парах, с увеличением числа мячей. | 2 | | |
| Тема 2.3 Нижняя прямая и боковая подача. | Содержание учебного материала: совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног). | | | 2 |
| | Практические занятия | 2 | | |
| | Самостоятельная работа: подача на результат по зонам. | 2 | 4 | |
| Тема 2.4 Верхняя прямая подача. | Содержание учебного материала: совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног). | | | 2 |
| | Практические занятия | 2 | | |
| | Самостоятельная работа: | 2 | 4 | |
| Тема 2.5 Тактика игры в защите и нападении. | Содержание учебного материала: 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. | | | |
| | Практические занятия | 2 | | |
| | Самостоятельная работа: упражнения на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса мышц ног. | 2 | 4 | |
| Тема 2.6 Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства. | Содержание учебного материала: судейство в волейболе; правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры. | | | 2 |
| | Практические занятия | 4 | | |
| | Самостоятельная работа: судейство игр по волейболу | 4 | 4 | |
| Тема 2.7 Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью. | Содержание учебного материала: проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью. | | | 2 |
| | Практические занятия | 4 | | |
| | Самостоятельная работа: комплекс специальных упражнений волейболистов | 4 | 4 | |
| Тема 2.8 Контрольные занятия. | | | | 2 |
| | Содержание учебного материала: передачи мяча в парах; прием мяча снизу и сверху; верхняя прямая подача. | | | |
| | Практические занятия | 4 | 2 | |
| | Самостоятельная работа: Подготовка к контрольным занятиям | 4 | 4 | |

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 - 11 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. *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, 2023. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — URL : <https://urait.ru/bcode/514930>
2. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура.- М.: Юрайт, 2019.-424с.
3. 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, 2020.— 160 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/32103.html>.
4. 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, 2020.— 392 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40821.html>.
5. 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>.
6. 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>
7. 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>
8. 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, 2020.— 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, 2019.— 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

| Название | Способ доступа к ресурсу | Гиперссылка |
|---|--|--|
| 1 Электронно - библиотечная система (ЭБС) IPR books . Лицензионный договор № 9590/22П на электронно-библиотечную систему IPRbooks от 24.10.2022 г. Срок действия договора со 02.10.2022 г. по 01.10.2023 г. | По IP адресам университета и по логину и паролю до окончания срока действия подписки | www.iprbookshop.ru |
| 3 Электронно-библиотечная система (ЭБС) «Университетская библиотека онлайн»: Договор об оказании информационных услуг №137-09/2022 от 3 октября 2022 г. Срок действия договора с 01.10.2022 до 30.09.2023 г. | По IP адресам университета и по логину и паролю до окончания срока действия подписки | www.biblioclub.ru |
| 2 Электронно-библиотечная система (ЭБС) Юрайт. Лицензионный договор № 32211773106-ЕП от 24 октября | По IP адресам университета и по логину и паролю до окончания срока действия подписки | https://urait.ru/ . |

| | | |
|---|--|--|
| <p>2022 г. Срок действий договора со 29.11.2021 г. по 28.11.2022 г. Подписка ДГУ – вся коллекция СПО для колледжа.</p> | | |
| <p>4 Научная электронная библиотека Лицензионное соглашение № 844 от 01.08.2014 г. Срок действия соглашения с 01.08.2014 г. Без ограничения срока.</p> | <p>По IP адресам университета</p> | <p>http://elibrary.ru</p> |
| <p>5 Национальная электронная библиотека(НЭБ) . Договор №101/НЭБ/101/НЭБ/1597 о предоставлении доступа к Национальной электронной библиотеке от 1 августа 2016 г. Срок действия договора с 01.08.2016 г. без ограничения срока. Договор может пролонгироваться неограниченное количество раз, если ни одна из сторон не желает его расторгнуть.</p> | <p>По IP адресам информационно-библиографического отдела</p> | <p>rusneb.ru</p> |
| <p>6 Springer Nature. Письмо РЦНИ от 17.10.2022 г. № 1354 о предоставлении лицензионного доступа к содержанию баз данных издательства SpringerNature на условиях национальной подписки . Доступ к журналам бессрочно.</p> | <p>По IP адресам университета и удаленно до срока окончания договора</p> | <p>http://link.springer.com</p> |
| <p>7 Wiley. Письмо РЦНИ от 19.07.2022 г. № 983 о предоставлении лицензионного доступа к содержанию баз данных издательства John Wiley & Sons, Inc в 2022 году на условиях национальной подписки . Срок действия с 13.07.2022 г. по 30.06.2023 г.</p> | <p>По IP адресам университета и после регистрации удаленно до срока окончания договора</p> | <p>https://onlinelibrary.wiley.com/</p> |
| <p>8 China Academic Journals (CD Edition) Electronic Publishing House Co., Ltd. Письмо РФФИ от 02.08.2022 №1044 о предоставлении лицензионного доступа к содержанию баз данных издательства China Academic</p> | <p>По IP адресам университета и после регистрации удаленно до срока окончания договора</p> | <p>https://ar.cnki.net/ACADRE</p> |

| | | |
|---|---|---|
| Journals (CD Edition) Electronic Publishing House Co., Ltd в 2022 г. на условиях централизованной подписки. Доступ к ресурсу до 30.06.2023 г. | | |
| 9 Questel SAS. Письмо РФФИ от 30.06.2022 № 908 о предоставлении лицензионного доступа к содержанию баз данных издательства Questel SAS в 2022г. на условиях централизованной подписки. Доступ к ресурсу до 30.06.2023 г. | По IP адресам университета и после регистрации удаленно до срока окончания договора | https://www.orbit.com |
| 10 American Physical Society. Письмо РЦНИ от 31.10.2022 № 1402 о предоставлении лицензионного доступа к содержанию баз данных издательства American Physical Society в 2022 г. на условиях централизованной подписки. Доступ к ресурсу до 30.06.2023 г. | По IP адресам университета и после регистрации удаленно до срока окончания договора | journals.aps.org |

1. eLIBRARY.RU[Электронный ресурс]: электронная библиотека / Науч. электрон. б-ка. — Москва, 1999 - . Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>. - 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, 2023 - Режим доступа: <http://elib.dgu.ru>, свободный

3. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации www.minstm.gov.ru

4. Официальный сайт Олимпийского комитета России www.olympic.ru

5. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка» www.goup32441.narod.ru

| | 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 ^к | Касание пола пальцами ру ^к | Достать пол ладонями | Касание пола пальцам и рук | Касание пола пальца ми рук | Касание пола пальцами ру ^к |
| 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 | | |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 8 | 10 | 13 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество р ^{аз}) | 8 | 10 |
| | или рывок гири 16 кг (количество раз) | 15 | 25 | 35 | или рывок гири 16 кг (количество р ^{аз}) | 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 ^{аз}) | | | | | | |
| 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 | | | |