Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Алиев Шапи Изиевич
Должность: директор
Дата подписания: 27.08.2026 12:34:05
Уникальный программный ключ:
36e006639f5218c2e59fedbad0ba8af0edb36f37

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

Рабочая программа по дисциплине
СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Специальность:	*40.02.04 Юриспруденция*
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 2026 г.

Рабочая программа разработана 2026 году на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта (далее -ФГОС) СПО по специальности 40.02.04.Юриспруденция от 27 октября 2023 г. №798, для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе среднего общего и основного общего образования.

Рабочая программа подготовлена основе и с использованием учебно-методических материалов и учебников образовательной платформы «Юрайт».

Организация разработчик: филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Дагестанский государственный университет» в г. Избербаше

Разработчик:Багаматов Р.Б.

Рабочая программа одобрена на заседании ПЦК на отделении СПО протокол№5 от «27» 01. 2026г.

Председатель предметно-цикловой комиссии отделения СПО к.п.н. старший преподаватель Кагирова А.Х.

Зав отделения СПО Магомедова З.А.

Рабочая программа подготовки специалистов среднего звена среднего профессионального образования по специальности 40.02.04. «Юриспруденция» согласованна с представителями работодателей:

Отдел МВД России по г. Избербаш



СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04 «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 40.02.04. «Юриспруденция».

Учебная дисциплина СГ.04 «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 40.02.04. «Юриспруденция».

. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии:

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 2.1. Объём учебной дисциплины «Физическая культура» и виды учебной работы:

Очная форма обучения

Вид учебной работы	**Объем часов**
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**115**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	96
в том числе:	
лекции	-
лабораторные занятия	-
практические занятия	96
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
Итоговая аттестация в форме семестровой оценки –	***Зачет , ПАТТ4***

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	**Объем часов**
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**122**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	14
в том числе:	
лекции	-
лабораторные занятия	-
практические занятия	14
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	104
Итоговая аттестация в форме семестровой оценки – ***зачет,4***	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» Очная форма обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) *(если предусмотрены)*	Объем часов 2 курс	Коды компетенций
1	2	3	4
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.		**ОК 8.**
	Практические занятия №1.	**4**	
	Самостоятельная работа: Работа с основной и дополнительной литературой	**2**	
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.		**ОК 8.**
	Практические занятия №2.	**4**	
	Самостоятельная работа: Работа с основной и дополнительной литературой	**2**	
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.		

старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные	**Практические занятия №3.**	**4**	**; ОК 8.**
	Самостоятельная работа:	**2**	

упражнения.	утренняя гимнастика, оздоровительный бег.		
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.		**ОК 8.**
	Практические занятия №4.	**4**	
	Самостоятельная работа: длительный кросс до 15-18 минут.	**2**	
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.		**ОК 8.**
	Практические занятия №5.	**4**	
	Самостоятельная работа: специальные упражнения прыгуна(многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).	**2**	
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.		**ОК 8.**
	Практические занятия №6.	**4**	
	Самостоятельная работа: специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).	**2**	
Тема 2.5. Совершенствование техники метания гранаты (д.-	**Содержание учебного материала:** техника безопасности при метании; биомеханические основы техники метания; держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.		

500 гр., ю.-700 гр.): держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.	**Практические занятия №7.**	**4**	**ОК 8.**
	Самостоятельная работа: упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	**2**	
Тема 2.6. Методика эффективных и экономичных способов владения	**Содержание учебного материала:** эффективные способы владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, методы овладения умениями и навыками).		

жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, методы овладения умениями и навыками)	**Практические занятия №8**	**4**	**ОК 8.**
	Самостоятельная работа: утренние прогулки, бег трусцой.	**2**	
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).		**; ОК 8.**
	Практические занятия №9.	**4**	
	Самостоятельная работа: утренняя гимнастика, оздоровительный бег.	**2**	
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;		**ОК 8.**
	Практические занятия №10.	**4**	

	Самостоятельная работа: Подготовка к контрольным занятиям	**2**	
Раздел 3. Баскетбол.			
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).		**ОК 8.**
	Практические занятия №11.	**4**	
	Самостоятельная работа: перемещение в игровых действиях в баскетболе.	**2**	
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.		
	Практические занятия №12.	**4**	**ОК 8.**
	Самостоятельная работа: Передачи мяча в усложненных условиях	**2**	
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.		**ОК 8.**
	Практические занятия №13.	**4**	
	Самостоятельная работа: работа с двумя мячами.	**2**	
Тема 3.4 Техника штрафных бросков.	**Содержание учебного материала:** техника штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног).		**ОК 8.**
	Практические занятия №14. броски на результат с линии штрафного броска, после ОФП	**4**	

Тема 3.5Тактика 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)).		**ОК 8.**
	Практические занятия №15.	**4**	
	Самостоятельная работа: учебная игра (с заданиями).	**4**	
Тема 3.6 Основы методов судейства и тактики игры.	**Содержание учебного материала:** знать технику игры; знать правила судейства; выполнить технику поворотов, приема и передачи мяча, технику штрафных бросков, ведение мяча.		**ОК 8.**
	Практические занятия №16.	**2**	
	Самостоятельная работа: упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.	**4**	

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		**ОК 8.**
	Практические занятия №17.	**2**	
	Самостоятельная работа: упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	**4**	
Тема 3.8 Контрольные занятия	**Содержание учебного материала:** два шага бросок в кольцо; штрафной бросок; баскетбольная «Дорожка» (простейшие элементы баскетбола).		**ОК 8.**
	Практические занятия №18.	**2**	
	Самостоятельная работа: Подготовка к контрольным занятиям	**4**	

ВСЕГО за 2 курс:	**66пр.+42с=108ч**	**108ч**	

Наименование разделов и тем	**Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)** ***(если предусмотрены)***	**Объем часов 3 курс**	**Коды компетенций**
1	**2**	**3**	**4**
Раздел 1. Гимнастика.			
Тема 1.1Строевые приемы. Фигурные передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания	**Содержание учебного материала:** "Становись!", "Равняйсь!", "Смирно!", "Вольно!", "Отставить!", "Правой (левой) вольно!". "По порядку - Рассчитайсь!" 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.		**ОК 8.**
	Практические занятия №1.	**2**	
	Самостоятельная работа: повороты на месте и в движении	**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.		
	Практические занятия №2.	**2**	
	Самостоятельная работа: Подготовка к контрольным занятиям	**2**	**ОК 8.**

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.).		
	Практические занятия №3.	**2**	

	Самостоятельная работа: выполнение утренней гигиенической гимнастики.	**2**	
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.		**ОК 8.**
	Практические занятия №4.	**2**	
	Самостоятельная работа: перекаты вперед, назад, группировки.	**2**	
Тема 1.5 Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений.	**Содержание учебного материала:** знать терминологию; составить простейшую комбинацию из акробатических упражнений.		**ОК 8.**
	Практические занятия №5.	**2**	
	Самостоятельная работа: упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног	**2**	
Тема 1.6 Техника опорного прыжка	**Содержание учебного материала:** (разбег, наскок, отталкивание, приземление); подводящие и специальные упражнения; знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера.		**ОК 8.**
	Практические занятия №6.	**2**	
	Самостоятельная работа: упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног	**2**	
Тема 1.7 Упражнения на брусьях.	**Содержание учебного материала:** (висы, упоры); подводящие и специальные упражнения; знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера.		**ОК 8.**
	Практические занятия №7.	**2**	
	Самостоятельная работа: упражнения для мышц плечевого пояса, брюшного пресса.	**2**	

Тема 1.8 Упражнения на бревне.	**Содержание учебного материала:** (наскок, ходьба, равновесие, повороты, соскок).		**ОК 8.**
	Практические занятия №8.	**2**	
	Самостоятельная работа:	**2**	
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.		**ОК 8.**
	Практические занятия №9.	**2**	
	Самостоятельная работа:	**2**	

	составить конспект подготовительной части урока.		
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.		**ОК 8.**
	Практические занятия №10.	**2**	
	Самостоятельная работа:	**2**	
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).		**ОК 8.**
	Практические занятия №11.	**2**	
	Самостоятельная работа: перемещение по зонам площадки.	**2**	
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.		
	Практические занятия №12.	**2**	**ОК 8.**

	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).		**ОК 8.**
	Практические занятия №13.	**2**	
	Самостоятельная работа: подача на результат по зонам.	**2**	
Тема 2.4 Верхняя прямая подача.	**Содержание учебного материала:** совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног).		**ОК 8.**
	Практические занятия №14.	**2**	
	Самостоятельная работа:	**2**	
Тема 2.5 Тактика игры в защите и нападении.	**Содержание учебного материала:** совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом); знать тактику игры в защите и		**ОК 8.**
	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 №15.	**2**	**ОК 8.**
	Самостоятельная работа: упражнения на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса мышц ног.	**2**	
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.		**ОК 8.**
	Практические занятия №16.	**2**	
	Самостоятельная работа: судейство игр по волейболу	**2**	
Тема 2.7 Методика составления и проведения простейших	**Содержание учебного материала:** проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.		

самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.	**Практические занятия №17.**	**2**	**ОК 8.**
	Самостоятельная работа: комплекс специальных упражнений волейболистов		
Тема 2.8 Контрольные занятия.	**Содержание учебного материала:** передачи мяча в парах; прием мяча снизу и сверху; верхняя прямая подача.		**; ОК 8.**
	Практические занятия №18.	**2**	
	Самостоятельная работа: Подготовка к контрольным занятиям		
ВСЕГО за 3 курс:		**32+4**	
ИТОГО:2-3курс		**122ч**	

Заочная форма обучения

Наименование разделов и тем	**Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)** ***(если предусмотрены)***	**Объем часов 2 курс**	**Коды компетенций**
1	**2**	**3**	**4**
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.		**ОК 8.**
	Практические занятия №1.		
	Самостоятельная работа: Работа с основной и дополнительной литературой	**4**	

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.		**ОК 8.**
	Практические занятия №2.	**1**	
	Самостоятельная работа: Работа с основной и дополнительной литературой	**4**	
Раздел 2. Легкая атлетика.			
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.	**Содержание учебного материала:** биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.		**ОК 8.**
	Практические занятия №3.		
	Самостоятельная работа: утренняя гимнастика, оздоровительный бег.	**4**	
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы),	**Содержание учебного материала:** техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.		**ОК 8.**
	Практические занятия №4.		

финишный бросок.	**Самостоятельная работа:** длительный кросс до 15-18 минут.	**4**	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега: техника разбега, отталкивание, переход через	**Содержание учебного материала:** специальные упражнения; знать способы прыжков в высоту («перешагивание», «перекидной», «фосбери-флоп»); техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление.		

планку и приземление.	**Практические занятия №5.**	**1**	**ОК 8.**
	Самостоятельная работа: специальные упражнения прыгуна(многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).	**4**	
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.		**ОК 8.**
	Практические занятия №6.		
	Самостоятельная работа: специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).	**4**	
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.		**ОК 8.**
	Практические занятия №7.	**1**	
	Самостоятельная работа: упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	**4**	
Тема 2.6. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, методы овладения умениями и навыками)	**Содержание учебного материала:** эффективные способы владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, методы овладения умениями и навыками).		
	Практические занятия №8		**ОК 8.**
	Самостоятельная работа: утренние прогулки, бег трусцой.	**4**	
Тема 2.7. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости,	**Содержание учебного материала:** признаки работоспособности, усталости, утомления; средства физической культуры для коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление,		

утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечнососудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты).	сердечнососудистая система, дыхательная система, запасы энергетические организма, тесты).		**ОК 8.**
	Практические занятия №9.	**1**	
	Самостоятельная работа: утренняя гимнастика, оздоровительный бег.	**4**	
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;		**ОК 8.**
	Практические занятия №10.	**1**	
	Самостоятельная работа: Подготовка к контрольным занятиям	**4**	
Раздел 3. Баскетбол.			
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).		**ОК 8.**
	Практические занятия №11.		
	Самостоятельная работа: перемещение в игровых действиях в баскетболе.	**4**	
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.		

	Практические занятия №12.	**1**	**ОК 8.**
	Самостоятельная работа: Передачи мяча в усложненных условиях	**4**	
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.		**ОК 8.**
	Практические занятия №13.	**1**	
	Самостоятельная работа: работа с двумя мячами.	**4**	
Тема 3.4 Техника штрафных бросков.	**Содержание учебного материала:** техника штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног).		**ОК 8.**
	Практические занятия №14. броски на результат с линии штрафного броска, после ОФП		
Тема 3.5Тактика 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)).		**ОК 8.**
	Практические занятия №15.		
	Самостоятельная работа: учебная игра (с заданиями).	**4**	
Тема 3.6 Основы методов судейства и тактики игры.	**Содержание учебного материала:** знать технику игры; знать правила судейства; выполнить технику поворотов, приема и передачи мяча, технику штрафных бросков, ведение мяча.		
	Практические занятия №16.	**1**	**ОК 8.**

	Самостоятельная работа: упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.	**4**	
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		**ОК 3; ОК 8.**
	Практические занятия №17.		
	Самостоятельная работа:	**2**	

	упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.		
Тема 3.8 Контрольные занятия	**Содержание учебного материала:** два шага бросок в кольцо; штрафной бросок; баскетбольная «Дорожка» (простейшие элементы баскетбола).		**ОК 8.**
	Практические занятия №18.		
	Самостоятельная работа: Подготовка к контрольным занятиям	**2**	
ВСЕГО за 2 курс:		**72**	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) *(если предусмотрены)*	Объем часов 3-4 курс ОЗО	Коды компетенций
1	**2**	**3**	**4**
Раздел 1. Гимнастика.			
Тема 1.1Строевые приемы. Фигурные передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания	**Содержание учебного материала:** "Становись!", "Равняйсь!", "Смирно!", "Вольно!", "Отставить!", "Правой (левой) вольно!". "По порядку - Рассчитайсь!" 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.		**ОК 8.**
	Практические занятия №1.	**1**	
	Самостоятельная работа: повороты на месте и в движении	**4**	
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.		**ОК 8.**
	Практические занятия №2.	**1**	

	Самостоятельная работа: Подготовка к контрольным занятиям	**4**	
Тема 1.3 Составление комплекса ОРУ и	**Содержание учебного материала:** знать требования к составлению комплекса ОРУ, терминологию; составить		
проведение их студентами.	комплексы ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.).		
	Практические занятия №3.	**1**	
	Самостоятельная работа: выполнение утренней гигиенической гимнастики.	**4**	
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.		**ОК 8.**
	Практические занятия №4.	**1**	
	Самостоятельная работа: перекаты вперед, назад, группировки.	**4**	
Тема 1.5 Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений.	**Содержание учебного материала:** знать терминологию; составить простейшую комбинацию из акробатических упражнений.		**ОК 8.**
	Практические занятия №5.	**1**	
	Самостоятельная работа: упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног	**4**	
Тема 1.6 Техника опорного прыжка	**Содержание учебного материала:** (разбег, наскок, отталкивание, приземление); подводящие и специальные упражнения; знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера.		**ОК 8.**
	Практические занятия №6.	**1**	
	Самостоятельная работа: упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног	**4**	
Тема 1.7 Упражнения на брусьях.	**Содержание учебного материала:** (висы, упоры); подводящие и специальные упражнения; знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера.		
	Практические занятия №7.	**1**	**ОК 8.**

	Самостоятельная работа: упражнения для мышц плечевого пояса, брюшного пресса.	**4**	
Тема 1.8 Упражнения на бревне.	**Содержание учебного материала:** (наскок, ходьба, равновесие, повороты, соскок).		**ОК 8.**
	Практические занятия №8.	**1**	
	Самостоятельная работа:	**4**	
Тема 1.9 Самостоятельное проведение подготовительной части	**Содержание учебного материала:** структура подготовительной части урока; провести подготовительную часть урока по гимнастике с группой.		**ОК 8.**
урока с группой студентов.	**Практические занятия №9.**	**1**	
	Самостоятельная работа: составить конспект подготовительной части урока.	**6**	
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.		**ОК 8.**
	Практические занятия №10.	**1**	
	Самостоятельная работа:	**6**	
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).		**ОК 8.**
	Практические занятия №11.	**1**	
	Самостоятельная работа: перемещение по зонам площадки.	**6**	

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.		**ОК 8.**
	Практические занятия №12.	**1**	
	Самостоятельная работа: Приемы и передачи мяча в парах, с увеличением числа мячей.	**6**	
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).		**ОК 8.**
	Практические занятия №13.	**1**	
	Самостоятельная работа: подача на результат по зонам.	**6**	
Тема 2.4 Верхняя прямая подача.	**Содержание учебного материала:** совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног).		**ОК 8.**
	Практические занятия №14.	**1**	
	Самостоятельная работа:	**6**	
Тема 2.5 Тактика игры в защите и нападении.	**Содержание учебного материала:**		
	совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий 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.		**ОК 8.**
	Практические занятия №15.	**1**	**ОК 8.**
	Самостоятельная работа: упражнения на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса мышц ног.	**6**	
Тема 2.6 Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и	**Содержание учебного материала:** судейство в волейболе; правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры.		
	Практические занятия №16.	**1**	**ОК 8.**

тактика игры. Практика судейства.	**Самостоятельная работа:** судейство игр по волейболу	**6**	
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.		**ОК 8.**
	Практические занятия №17.	**1**	
	Самостоятельная работа: комплекс специальных упражнений волейболистов	**2**	
Тема 2.8 Контрольные занятия.	**Содержание учебного материала:** передачи мяча в парах; прием мяча снизу и сверху; верхняя прямая подача.		**ОК 8.**
	Практические занятия №18.	**1**	
	Самостоятельная работа: Подготовка к контрольным занятиям	**4**	
ВСЕГО за 3-4 курс:		**104+4**	
ИТОГО:2-4курс		**122**	

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 скакалка гимнастическая – 40 шт., скамейка гимнастическая 4 метра – 8 шт., гранаты для метания 700, 500 грамм - 6/6 шт., сетка волейбольная – 2 шт., щит б/б игровой с кольцом и сеткой – 4 шт., мячи баскетбольные – 20 шт., мячи волейбольные – 10 шт., мячи футбольные – 20 шт., свисток игровой – 3 шт., эстафетные палочки – 6 шт., секундомер – 2 шт.
2. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, в которых имеются: Футбольное поле – 6000 м^2;

Волейбольная площадка – 162 м^2;

Беговые дорожки – 1600 м^2

Воркаут площадка – 100 м2

Раздевалки – мужская и женская.

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.
4. Библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет, в которых имеются парта двухместная -13 шт., стулья двухместные – 13 шт., стол преподавателя – 1 шт., стул преподавателя – 1 шт., компьютеры – 4 шт., принтер – 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, 2017.-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 гуманитарнопедагогический университет, 2013.— 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, 2013.— 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. Харитонова— 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 огический 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.

Интернет-ресурсы

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
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России www.olympic.ru
5. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка www.goup32441.narod.ru

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 действий договора со **01.02.2023 г. по 31.01.2024 г**.	По IP адресам университета и по логину и паролю до окончания срока действия подписки	www.iprbookshop.ru
2. **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
3. **Электронно-библиотечная система (ЭБС) Юрайт.** Лицензионный договор № 32211773106-ЕП от 24 октября 2022 г. Срок действий договора со **29.11.2021 г. по 28.11.2022 г**. Подписка ДГУ – вся коллекция СПО для колледжа.	По IP адресам университета и по логину и паролю до окончания срока действия подписки	https://urait.ru/.

4. **Научная электронная библиотека** Лицензионное соглашение № 844 от 01.08.2014 г. Срок действия соглашения с 01.08.2014 г. **Без ограничения срока.**	По IP адресам университета	http://elibrary.ru
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.	По IP адресам информационно-библиографического отдела	rusneb.ru
6. **Springer Nature.** Письмо РЦНИ от 17.10.2022 г. № 1354 о предоставлении лицензионного доступа к содержанию баз данных издательства Springer Nature на условиях национальной подписки . Доступ к журналам бессрочно.	По IP адресам университета и удаленно до срока окончания договора	http://link.springer.com
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	По IP адресам университета и после регистрации удаленно до срока	https://onlinelibrary.wiley.com/

подписки . Срок действия с 13.07.2022 г. по 30.06.2023 г.	окончания договора	
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 Journals (CD Edition) Electronic Publishing House Co., Ltd 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	https://ar.cnki.net/ACADRE
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	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**
11. **журнал "Успехи физических наук".** Письмо РЦНИ от 09.11.2022 № 1471 о предоставлении лицензионного доступа к электронной версии журнала "Успехи физических наук" в 2022 г. на условиях централизованной подписки. Доступ к ресурсу до 30.12.2030 г.	По IP адресам университета и после регистрации удаленно до срока окончания договора	https://ufn.ru/
12. **МИАН. Полнотекстовая коллекция математических журналов** Письмо РЦНИ от 01.11.2022 № 1424 о предоставлении лицензионного доступа к электронной версии журнала МИАН в 2022 г. на условиях централизованной подписки. Доступ к ресурсу до 30.12.2030 г	По IP адресам университета и после регистрации удаленно до срока окончания договора	http://www.mathnet.ru/

13. **Физический институт им. П.Н. Лебедева Российской академии наук (ФИАН)**. Письмо РЦНИ от 22.12.2022 № 1424 о предоставлении лицензионного доступа к электронной версии журнала **«Квантовая электроника»** в 2022 г. на условиях централизованной подписки. Доступ к ресурсу до 30.12.2030 г.	По IP адресам университета и после регистрации удаленно до срока окончания договора	https://quantum-electron.lebedev.ru/arhiv/
14.Вузовская электронная библиотека (собственная): http://elib.dgu.ru/marcweb/Default.asp 2 наименования		http://eor.dgu.ru/ http://np.icc.dgu. ru/ http://moodle.dgu.ru
15 **EBSCO eBooks.** Письмо от 28.04.2023 о предоставлении лицензионного доступа к содержанию баз данных издательства EBSCO Information Services GmbH. Доступ к ресурсу до 2030-12-31	По IP адресам университета и после регистрации удаленно до срока окончания договора	**ebsco.com**
16 **CNKI Academic Reference** Письмо РФФИ от 14.06.2023 № 867 о предоставлении лицензионного доступа к содержанию баз данных издательства Tongfang knowledge network technology co., ltd.	По IP адресам университета и после регистрации удаленно до срока окончания договора	www.publishersglobal.com
17. **American Chemical Society** Письмо РФФИ от 07.04.2023 № 573 о предоставлении лицензионного доступа к содержанию баз данных издательства American Chemical Society Доступ к ресурсу до 2023-06-30	По IP адресам университета и после регистрации удаленно до срока окончания договора	www.acs.org
18. **Spriner Nature 2023 eBook Collections** Письмо РФФИ от 29.12.2022 № 1947 о предоставлении лицензионного доступа к содержанию баз данных издательства Доступ активен до 2030-12-31	По IP адресам университета и после регистрации удаленно до срока окончания договора	https://www.springernature.com/gp/librarians/products/ebooks/ebook-collection
19. **Life Sciences Package и базы данных Springer Nature** Письмо РФФИ от 29.12.2022 № 1950 о предоставлении лицензионного доступа к содержанию баз данных издательства Доступ активен до: 2030-12-31	По IP адресам университета и после регистрации удаленно до срока окончания договора	www.springernature.com
20. **AIP Publishing** Письмо РФФИ от 31.10.2022 № 1404 о предоставлении лицензионного доступа к содержанию баз данных AIPP EBook Colection1+ Colection2 издательства AIP Publishing на условиях централизованной подписки. Доступ активен: бессрочно	По IP адресам университета и после регистрации удаленно до срока окончания договора	**scitation.org**

22. Журнал Успехи химии Письмо РФФИ от 21.11.2022 № 1541 о предоставлении лицензионного доступа к содержанию баз данных издательства. Ресурсы бессрочного допуска	По IP адресам университета	uspkhim.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, контрольной работы, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, исследований.

Результаты обучения	***Критерии оценки***	***Методы оценки***
В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:** - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - правильный выбор и применение необходимых видов физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения различных целей.	**оценка «отлично»** выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал курса, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами и вопросами, не затрудняется с ответами при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятые решения, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач; **оценка «хорошо»** выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал курса, грамотно и по существу излагает его, не допуская	Экспертная оценка деятельности обучающихся при выполнении и защите результатов практических занятий, выполнении домашних работ, опроса, результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся, контрольных работ и других видов текущего контроля.
	существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения; **оценка «удовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической	

	последовательности.	

обучающийся должен уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - понимание значимости и роли физической культуры в различных областях жизни человека; - понимание принципов здорового образа жизни.	**оценка «отлично»** выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал курса, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами и вопросами, не затрудняется с ответами при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятые решения, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач; **оценка «хорошо»** выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал курса, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения; **оценка «удовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности.	Экспертная оценка деятельности обучающихся при выполнении и защите результатов практических занятий, выполнении домашних работ, опроса, результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся, контрольных работ и других видов текущего контроля.

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Возрастная группа от 13 до 15 лет
Виды испытаний и нормативы

	Виды испытаний (тесты)	**Нормативы**					
		Мальчики			**Девочки**		
		Удовлетво-рительно	**Хорошо**	**Отлично**	**Удовлетво-рительно**	**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 перекладине (количество раз)	4	6	10			
	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 рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцам и рук	Касание пол а пал ьца ми рук	Касание пола пальцами рук
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

Возрастная группа от 16 до 17 лет Виды испытаний и нормативы

№	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		или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10		
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	8	10	13	Подтягивание из виса на высокой	8	10
	(количество раз)				перекладине (количество раз)		
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	или рывок гири 16 кг (количество	15	25

					раз)		
	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	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени			