

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

Специальность
40.02.04 Юриспруденция

Обучение:	<i>по программе базовой подготовки</i>
Уровень образования, на базе которого осваивается ОП ПССЗ:	<i>Основное общее образование</i>
Квалификация:	<i>Юрист</i>
Направленность:	<i>Юрист в сфере судебного администрирования</i>
Форма обучения:	<i>очная</i>

Рабочая программа дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (СПО) по специальности 40.02.04 Юриспруденция от 27 октября 2023 г. N 798, для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Разработчики:

Колледж федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Дагестанский государственный университет» (Колледж ДГУ)

Газимагомедова З.А.- руководитель по Физвоспитания, преподаватель кафедры естественно-научных и гуманитарных дисциплин Колледжа ДГУ

Рецензент:


Рустамов А.Ш. – заведующий кафедрой спортивных дисциплин ДГУ, к.п.н., доцент.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании кафедры естественно-научных и гуманитарных дисциплин Колледжа ДГУ

Протокол № 4 от «23» декабря 2023 г.

Зав. кафедрой  /Муртилова К.М-К./

Рабочая программа дисциплины согласована с учебно-методическим управлением

 /Саидов А.Г./

«25» января 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Настоящая программа учебной дисциплины устанавливает требования к образовательным результатам и результатам обучения студента и определяет содержание и виды учебных занятий и отчетности.

Программа является частью образовательной программы по программе подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) среднего профессионального образования по специальности 40.02.04 Юриспруденция для очного обучения студентов по программе базовой подготовки, направлена на формирование общих компетенций (ОК 08).

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

Также элементы программы могут быть использованы в дополнительном профессиональном образовании и в профессиональной подготовке.

Образовательная деятельность по дисциплине осуществляется на государственном языке РФ.

Качество обучения по дисциплине определяется в рамках внутренней системы оценки качества образования.

Программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 40.02.04 Юриспруденция и действующего законодательства, регулирующего порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования в ДГУ.

Дисциплина реализуется в традиционном формате, с использованием интерактивных форм проведения учебных занятий, в том числе с применением элементов дистанционных образовательных технологий, на образовательной платформе ЮРАЙТ, Профобразование и через личные кабинеты в ЭОС ДГУ.

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.04 Юриспруденция.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

Общие компетенции

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

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и

	двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	зоны риска физического здоровья специальности; средства профилактики перенапряжения
--	--	---

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объем часов</i>			<i>Итого</i>
	<i>1 сем.</i>	<i>2 сем.</i>	<i>3 сем.</i>	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	-	36	40	76
в том числе:				
практические занятия		4	6	10
Самостоятельная работа обучающегося (всего)		38	34	72
Промежуточная аттестация в форме <i>зачета</i>	-	-	4	4

2.2. Тематический план и содержание дисциплины (3-5 семестры)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала лекций, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2	3	
Раздел 1	Легкая атлетика		
Тема 1.1.			
Техника специальных упражнений бегуна.	Практические занятия	10	Контрольные испытания
Техника высокого и низкого старта	Занятие 1: Ознакомление с техникой выполнения беговых упражнений. Ознакомление с техникой высокого и низкого старта. Специальные беговые упражнения. Бег 500м. Занятие 2: Совершенствование техники высокого и низкого старта. Стартовый разгон. Финишное ускорение. Специальные беговые упражнения.		
Тема 1.2	Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции. Бег 1000м		
Техника бега на короткие и средние дистанции	Занятие 1: Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Закрепление техники высокого и низкого старта. Бег по дистанции 60 м, 100 м без учета времени. Занятие 2: Закрепление и совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции Контрольные испытания: 60 м, 100 м.		
Тема 1.3			
Техника бега на длинные дистанции.	Занятие 1: Ознакомление с техникой бега на длинные дистанции Бег по дистанции 2000м-юноши 1000м-девушки		
Кроссовая подготовка.	2 Работа рук при беге. Дыхание при беге 3 Контрольные испытания: 60 м, 100 м, 1000 м, 2000м.		
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение основной и дополнительной литературы по теме: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов <i>Муллер, А. Б.</i> Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина,	1	Устный опрос, Тестирование

	<p>Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — С. 10 — 31 — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/511813/p.10-31</p> <p>Интерактивные формирующие тесты: http://urait.ru/quiz/run-test/297B26DD-12D7-4A37-96B6-6659100FEE54/B437FCB7-C15A-4CD8-9D82-D622C306B9FE</p>		
Тема 1.4	<p>Практические занятия</p> <p>1 Понятие «эстафета», история возникновения.</p> <p>2 Передача эстафетной палочки: на месте, в движении. «Коридор » передачи эстафетной палочки.</p> <p>3 Тренировочный бег с передачей эстафеты.</p>	2	Контрольные испытания
Техника передачи эстафетной палочки, понятие эстафеты	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Изучение основной и дополнительной литературы по теме: Социально-биологические основы физической культуры <i>Муллер, А. Б.</i> Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — С. 32 — 69 — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/511813/p.32-69</p> <p>Интерактивные формирующие тесты: http://urait.ru/quiz/run-test/56E16895-8D56-40C4-9EDE-871DF1913239/3E8BA6EF-2634-46DC-96DD-BAF5820CB212</p>	1	Устный опрос, Тестирование
Тема 1.5		-	

Техника прыжка в длину с места; Техника безопасности при выполнении прыжка	Практические занятия	2	Контрольные испытания
	1 Техника безопасности при выполнении прыжка.		
	2 Подводящие упражнения для прыжков. Исходное положение, техника отталкивания, техника приземления.		
	3 Контрольные испытания: прыжок в длину с места		
	Самостоятельная работа обучающихся • Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки.	1	Контрольные испытания
Тема 1.6	Лекции	-	
Техника метания: на дальность, в цель. Техника безопасности при метании мяча.	Практические занятия	2	Контрольные испытания
	1 Инструктаж по технике безопасности при метании гранаты на дальность.		
	2 Разбег, замах, финальное усилие при метании мяча на дальность. Исходное положение, стойка, замах, финальное усилие при метании предмета в цель.		
	3 Контрольные испытания		
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение основной и дополнительной литературы по теме: Основы здорового образа жизни студентов <i>Муллер, А. Б.</i> Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — С. 70 — 89 — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/511813/p.70-89 Интерактивные формирующие тесты: http://urait.ru/quiz/run-test/6628AF12-627F-490B-9A7C-12DA45CB9A2F/0E7E3A3A-BD15-449F-A8A7-BD0B502FFE10 .	1	Устный опрос, Тестирование
Раздел 2.	Гимнастика		
Тема 2.1.	Лекции	-	Контрольные испытания
	Практические занятия	2	

Перестроения на месте и в движении. <i>Техника общеразвивающих упражнений.</i>	Занятие 1: Строевые упражнения. Повороты. Перестроения на месте и в движении: из шеренги по одному в шеренгу по два, три, «уступом», по расчёту; колонны по одному – в колонну по два, три, четыре. <i>Техника общеразвивающих упражнений.</i>		
	<i>Вольные упражнения, кувырки вперед назад упражнение на равновесие.</i> <i>Ознакомление, изучение, совершенствование</i>		Контрольные испытания
	Самостоятельная работа обучающихся • Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки • Комплексы упражнений для самостоятельного освоения игры в настольный теннис.	1	Контрольные испытания
Тема 2.2.	Практические занятия	4	Контрольные испытания
Прикладные упражнения	Занятие 1: Основы методики корригирующей гимнастики. Закрепление техники выполнения ритмических упражнений. Обучение упражнениям комплекса ритмической гимнастики. Обучение техники упражнений на развитие гибкости		
Тема 2.3.	Занятие 2: Упражнения у шведской стенки; упражнения на равновесие. Прыжки через скакалку; Упражнений силовой направленности.	1	
Комплексы упражнений с предметами и без предметов; Структура выполнения комплексов	Самостоятельная работа обучающихся • Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки • Комплексы упражнений для самостоятельного освоения игры в настольный теннис.		
		-	
Тема 2.4.	Практические занятия	2	Контрольные испытания
Подготовка, тренировка норми требований ГТЗО по гимнастике	Занятие 1: Ознакомление с методикой составления упражнений для утренней гигиенической гимнастики. Гимнастические упражнения с предметами – обручи, скакалки, мячи, гимнастические палки. Выполнение упражнений в парах, группах.		

	<p>Занятие 2: Общая физическая подготовка. Наклон вперёд. Подъём туловища за 30 секунд. Сгибание разгибание рук от пола.</p> <p>Прыжки через скакалку за 1 минуту.</p> <p>Подтягивание на высокой перекладине из вися лёжа.</p>		
	<p>Подъём туловища из положения, лёжа, согнув колени, за 30 секунд.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки • Комплексы упражнений для самостоятельного освоения игры в бадминтон. 	1	
		-	
Тема 2.5.	Практические занятия	2	Контрольные испытания
Контрольные испытания.	<p>Занятие 1: Общая физическая подготовка. Наклон вперёд. Сгибание разгибание рук от пола.</p> <p>Прыжки через скакалку за 1 минуту.</p> <p>Занятие 2: Подтягивание на высокой перекладине из вися лёжа. Подъём туловища из положения, лёжа, согнув колени, за 30 секунд.</p>		Устный опрос, Тестирование
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки • Комплексы упражнений для самостоятельного освоения игры в бадминтон. <p>Изучение основной и дополнительной литературы по теме:</p> <p>Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p> <p><i>Муллер, А. Б.</i> Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва :</p>	1	

	<p>Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — С. 100 — 114 — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/511813/p.100-114</p> <p>Интерактивные формирующие тесты: http://urait.ru/quiz/run-test/2A9BFD15-48B1-4DB6-93DF-3914712F9140/3C54C4CD-EFBA-49B6-A158-920D14C021C2</p>		
Раздел 3.	Баскетбол		
	Лекции	-	
	Практические занятия	2	
Тема 3.1. Техника передвижения без мяча и с мячом. Техника владения мячом на месте и в движении	<p>1. Стойки, прыжки, остановка, повороты.</p> <p>2. Ходьба, бег с изменением направления, скорости, приставные шаги, передвижение спиной вперёд - безмяча, и с мячом. Ведение мяча</p> <p>3. Основные правила игры в баскетбол, размеры площадки, функции игроков.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки. <p>Баскетбол в России в 21 веке.</p>		Контрольные испытания
	Самостоятельная работа обучающихся	1	Контрольные испытания
Тема 3.2.	Лекции	-	
	Практические занятия	2	Контрольные испытания
Техника бросков. Техника безопасности при выполнении бросков	<p>Занятие 1: Броски с места, с отражением от щита.</p> <p>Броски в движении двух, трёх очковые (с отражение от щита, с различных дистанций). Штрафной бросок. Правила и судейство штрафного броска.</p> <p>Занятие 2: Броски с места, с отражением от щита.</p> <p>Броски в движении двух, трёх очковые (с отражение от щита, с различных дистанций). Штрафной бросок. Правила и судейство штрафного броска</p> <p>3 Контрольные испытания: штрафной бросок.</p>		

	<p>Самостоятельная работа обучающихся 1 Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки 2 Комплексы самостоятельных упражнений для развития скоростных качеств</p>	1	Защита реферата Контрольные испытания
Тема 3.3. Техника и правила игры в стритбол	Лекции	-	
	Практические занятия	2	Устный опрос, Тестирование
	Занятие 1: Основные правила игры в стритбол. Тренировочные игры: 3х3, 4х4, 5х5. Судейство игр.		
	Занятие 2: Основные правила игры в стритбол. Тренировочные игры: 3х3, 4х4, 5х5. Судейство игр		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Изучение основной и дополнительной литературы по теме: Основы общей и специальной физической подготовки. Спортивная подготовка</p> <p><i>Муллер, А. Б.</i> Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — С. 115 — 128 — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/511813/p.115-128</p> <p>Интерактивные формирующие тесты: http://urait.ru/quiz/run-test/4F9A0A47-EBE0-40E1-B89C-046F44D59BCB/466ACA74-FB80-489F-8245-456BB1D60C8B</p>	1	
Итого за 3 семестр	42		

Раздел 4	Волейбол		
Тема 4.1.	Лекции	-	
Техника перемещения, исходное положение, функции игроков	Практические занятия	2	Контрольные испытания А
	Занятие 1: Стойки, перемещения: бегом, приставным шагом, двойной шаг, скачек прыжки. Размеры площадки, зоны. Функции игроков на площадке: нападающий (диагональный, доигровщик), защитник, либеро, связующий.		
	Самостоятельная работа обучающихся • Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки Комплексы упражнений по силовой подготовке	1	Контрольные испытания
	Лекции	-	
Тема 4.2.	Практические занятия	4	Контрольные испытания
Техника передачи и приема мяча на месте и в движении; Техника безопасности при передачах мяча	Занятие 1: Передача мяча: верхняя, нижняя, в парах, тройках, в колонне на месте и в движении. Передачи: двумя сверху в опоре; двумя сверху после передвижения; двумя сверху за голову; двумя сверху в прыжке. Прием: двумя снизу стоя на месте; двумя снизу с выпадом; двумя снизу после перемещения; двумя снизу назад. Занятие 2: Прием мяча от сетки. Приём-передача мячей летящих с медленной скоростью, ускоренных (двумя сверху вперёд стоя на месте, после перемещения). Техника безопасности при передачах мяча. Правила и судейство приема и передачи мяча		Контрольные испытания
	Самостоятельная работа обучающихся • Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки Волейбол в России в 21 веке.	1	
		Лекции	-
Тема 4.3.	Практические занятия	2	Контрольные испытания
Виды и техника подачи мяча; Техника безопасности при подаче мяча	Занятие 1: Техника безопасности при подаче мяча. Верхняя подача мяча – прямая без вращения; боковая без вращения, с вращением, силовая; нижняя подача мяча – прямая. Правила и судейство		Контрольные испытания

	подачи мяча.		
	Самостоятельная работа обучающихся • Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки Комплексы упражнений по силовой подготовке	1	
	Лекции	-	
Тема 4.4. Техника нападающего удара, прием нападающего удара; Техника безопасности при нападающем ударе	Практические занятия	4	Контрольные испытания
	Занятие 1: Техника безопасности при нападающем ударе. Нападение – разбег, напрыжка, взлёт, замах, удар. Нападение по диагонали, по ходу, за блок, с переводом		Контрольные испытания
	Занятие 2: Нападающий удар с I линии (зона 2,4,3); со II линии (зона 1,5, 6) Прием нападающих ударов. Правила и судейство нападающего удара.		
	Самостоятельная работа обучающихся • Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки Комплексы упражнений по силовой подготовке	1	
	Лекции	-	
Тема 4.5. Техника постановки блока, виды; Техника безопасности при постановке блока	Практические занятия	4	Контрольные испытания
	Занятие 1: Техника безопасности при постановке блока. Одиночное блокирование, зонное с места, зонное после передвижения, ловящее с места; групповое. Подготовка, выполнение, проводка мяча. Правила и судейство блокирования		Контрольные испытания Защита реферата Контрольные испытания
	Занятие 2: Техника безопасности при постановке блока. Одиночное блокирование, зонное с места, зонное после передвижения, ловящее с места; групповое. Подготовка, выполнение, проводка мяча. Правила и судейство блокирования		
	Самостоятельная работа обучающихся • Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки Волейбол в России в 21 веке.	1	
	Лекции	-	

Тема 4.6.	Практические занятия	4	Контрольные испытания
Тактические командные действия; Тренировочная игра	Занятие 1: Расположение всех игроков команды при приёме мяча и атакующих ударов (углом вперёд и назад), система «в линию». Использование всех ранее изученных элементов игры.		Контрольные испытания
	Занятие 2: Тренировочная игра по упрощённым правилам 6х6, 5х5, 4х4, 3х3. Основные правила и судейство игры.		
	Самостоятельная работа обучающихся • Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки Комплексы упражнений по силовой подготовке Изучение основной и дополнительной литературы по теме: Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом <i>Муллер, А. Б.</i> Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — С. 140 — 162 — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/511813/p.140-162 Интерактивные формирующие тесты: http://urait.ru/quiz/run-test/6066E0ED-0809-4D87-A517-67A5E8A5DFC2/77CF8E0E-4F5D-4927-9556-98378F955FD1	2	
Раздел 5	Настольный теннис		
Тема 5.1.	Лекции	-	
Стойки, перемещения; Хват ракетки;	Практические занятия	2	Контрольные испытания
	Занятие 1: ТБ при игре в настольный теннис. Шаги приставные, шаги выпады. Овладение правильной хваткой ракетки и основной стойкой в простых условиях		

Техника безопасности при игре в настольный теннис; Общие правила игры	и упражнениях. Упражнения с мячом и ракеткой: броски мяча правой и левой рукой об пол, партнёру, о стену с ловлей мяча правой левой руками, сверху и снизу, перебрасывая мяч одной рукой на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей его двумя и одной руками.		
	Самостоятельная работа обучающихся • Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки • Комплексы упражнений для самостоятельного освоения игры в бадминтон.	2	Контрольные испытания
Тема 5.2.	Лекции	-	
Техника ударов по мячу, виды;	Практические занятия Занятие 1: Техника безопасности при выполнении ударов. Промежуточные удары – толчок, срезка (подрезка), накат; Атакующие удары; Защитные удары Удары по мячу правой, левой стороной ракетки по половине стола (имитация передвижений влево – вправо, с выполнением ударных действий; одиночные передвижения и удары; серийные передвижения и удары).	4	Контрольные испытания Контрольные испытания
Техника подачи мяча, её разновидности;	Занятие 2: Подача: длинная, короткая, накатом, подрезкой, по линии, по диагонали, с разных углов стола (с последующим перемещением на прием мяча). Прием этих подач. Учебная игра.		Контрольные испытания
	Лекции	-	
Тема 5.3.	Практические занятия	4	Контрольные испытания Контрольные испытания
Отрабатывание , техники подачи и приёма мяча; парная игра;	Занятие 1 Техника безопасности при атакующих ударах. Выбор места подхода к мячу, своевременный выход. Замах, удар: плоский удар – без вращения, толчком; накатом – справа, слева; подрезка – справа в наивысшей точке, слева по отскакивающему мячу, встречное движение.		
Техника безопасности в парной игре,			

правила	Занятие 2: Учебно-тренировочная игра. Общеправила. Судейство. Контрольные испытания		Устный опрос, тестирование
Раздел 6	Легкая атлетика		
	Лекции	-	
Тема 6.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта	Практические занятия Занятие 1: Совершенствование техники высокого и низкого старта. Стартовый разгон. Финишное ускорение. Специальные беговые упражнения. Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции. Бег 500 м	4	Контрольные испытания
Тема 6.2 Техника бега на короткие и средние дистанции	Занятие 1: Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Закрепление техники высокого и низкого старта. Бег по дистанции 60 м, 100 м без учета времени.		
	Занятие 2: Закрепление и совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции Контрольные испытания: 60 м, 100 м.		
Тема 6.3. Техника бега на длинные дистанции	Занятие 1: Ознакомление с техникой бега на длинные дистанции Бег по дистанции 2000м-юноши 1000м-девушки 2 Работа рук при беге. Дыхание при беге 3 Контрольные испытания: 60 м, 100 м, 1000 м, 2000м.		
	Интерактивные формирующие тесты: http://urait.ru/quiz/run-test/0627A50E-A4B2-4844-BD3F-71BFD77B9FAB/CD64D208-2447-4AE7-A61A-FB03205ED86B		Устный опрос, тестирование
	Итого за 4 семестр	40	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала лекций, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2	3	
Раздел 1	Легкая атлетика		
Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта	Лекции	-	
	Практические занятия/ Лабораторные занятия Занятие 1: Ознакомление с техникой выполнения беговых упражнений. Ознакомление с техникой высокого и низкого старта. Специальные беговые упражнения. Бег 500м. Занятие 2: Совершенствование техники высокого и низкого старта. Стартовый разгон. Финишное ускорение. Специальные беговые упражнения. Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции. Бег 1000м	6	Контрольные испытания
Тема 1.2 Техника бега на короткие и средние дистанции	Занятие 1: Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Закрепление техники высокого и низкого старта. Бег по дистанции 60 м, 100 м без учета времени. Занятие 2: Закрепление и совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции Контрольные испытания: 60 м, 100 м.		Контрольные испытания
Тема 1.3 Техника бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка.	Занятие 1: Ознакомление с техникой бега на длинные дистанции Бег по дистанции 2000м-юноши 1000м-девушки		Контрольные испытания
	2 Работа рук при беге. Дыхание при беге		
	3 Контрольные испытания: 60 м, 100 м, 1000 м, 2000м.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки.	1	Защита реферата Контрольные испытания
Тема 1.4	Лекции	-	
Техника	Практические занятия/ Лабораторные занятия	2	Контрольные испытания

передачи эстафетной палочки, понятие эстафеты	1 Понятие «эстафета», история возникновения.		
	2 Передача эстафетной палочки: на месте, в движении. «Коридор» передачи эстафетной палочки.		
	3 Тренировочный бег с передачей эстафеты.		
Тема 1.5	Лекции	-	
	Практические занятия	2	
Техника прыжков в длину с места; Техника безопасности при выполнении прыжка	1 Техника безопасности при выполнении прыжка.		Контрольные испытания
	2 Подводящие упражнения для прыжков.		
	Исходное положение, техника отталкивания, техника приземления.		
	3 Контрольные испытания: прыжок в длину с места		
	Самостоятельная работа обучающихся • Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки. Олимпиада 2014г	1	Защита реферата Контрольные испытания
Тема 1.6 Техника метания: на дальность, в цель. Техника безопасности при метании мяча.	Лекции	-	
	Практические занятия/ Лабораторные занятия	2	Контрольные испытания
	1 Инструктаж по технике безопасности при метании гранаты на дальность.		
	2 Разбег, замах, финальное усилие при метании мяча на дальность. Исходное положение, стойка, замах, финальное усилие при метании предмета в цель.		
	3 Контрольные испытания		

	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки. Волейбол в России в 21 веке. <p>Изучение основной и дополнительной литературы по теме:</p> <p>Физическая культура в профессиональной деятельности <i>Муллер, А. Б.</i> Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — С. 185 — 200 — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/511813/p.185-200 http://urait.ru/quiz/run-test/9D2C924E-5EDC-4479-83EF-7C3925F43DDA/0BAD11FA-1D6D-4FB8-A426-12D056955944</p>	1	Контрольные испытания
Раздел 2.	Гимнастика		
	Лекции		
Тема 2.1.	Практические занятия/ Лабораторные занятия	2	Контрольные испытания
Перестроения на месте и в движении. <i>Техника Общеразвивающих упражнений.</i>	Занятие 1: Строевые упражнения. Повороты. Перестроения на месте и в движении: из шеренги по одному в шеренгу по два, три, «уступом», по расчёту; колонны по одному – в колонну по два, три, четыре. <i>Техника общеразвивающих упражнений. Вольные упражнения, кувырки вперед назад упражнение на равновесие. Ознакомление, изучение, совершенствование</i>		Защита реферата Контрольные испытания
	Лекции		
Тема 2.2.	Практические занятия/ Лабораторные занятия	4	Контрольные испытания

Прикладные упражнения	Занятие 1: Основы методикокорригирующей гимнастики. Закрепление техники выполнения ритмических упражнений.Обучение упражнениям комплекса ритмической гимнастики. Обучение		Контрольные испытания
Тема 2.3.	техникиупражнений на развитие гибкости		
Комплексы упражнений с предметами и без предметов;	Занятие 2: Упражнения у шведскойстенки; упражнения на равновесие. Прыжки черезскакалку;Упражнений силовой направленности.		
Структура выполнения комплексов	• Комплексы упражнений для самостоятельногоосвоения игры внастольный теннис. Лекции	-	
Тема 2.4.	Практические занятия/ Лабораторные занятия	4	Контрольные испытания
Подготовка, тренировка нормы требований ГТЗО по гимнастике	Занятие 1: Ознакомление с методикой составления упражнений для утренней гигиенической гимнастики. Гимнастические упражнения с предметами – обручи, скакалки, мячи,гимнастические палки. Выполнение упражнений в парах, группах.		Контрольные испытания
	Занятие 2: Общая физическая подготовка. Наклон вперед. Подъём туловища за 30 секунд. Сгибание разгибание рук от пола. Прыжки черезскакалку за 1 минуту. Подтягивание навысокой перекладине из виса лёжа. Подъём туловища из положения, лёжа, согнув колени, за 30 секунд.		
	Лекции	-	
Тема 2.5.	Практические занятия/ Лабораторные занятия	2	Контрольные испытания
	Занятие 1: Общая физическая подготовка.		

Контрольные испытания.	<p>Наклон вперёд.</p> <p>Сгибание разгибание рук от пола.</p> <p>Прыжки через скакалку за 1 минуту.</p> <p>Занятие 2: Подтягивание на высокой перекладине из виса лёжа.</p> <p>Подъём туловища из положения, лёжа, согнув колени, за 30 секунд.</p>		<p>Контрольные испытания</p> <p>Устный опрос, тестирование</p>
Раздел 3.	Баскетбол		
Тема 3.1.	Лекции		
Техника передвижения без мяча и с мячом. Техника владения мячом на месте и в движении	Практические занятия/ Лабораторные занятия	2	Контрольные испытания
	1. Стойки, прыжки, остановка, повороты.		
	2 Ходьба, бег с изменением направления, скорости, приставные шаги, передвижение спиной вперёд - без мяча, и с мячом. Ведение мяча		
	3 Основные правила игры в баскетбол, размеры площадки, функции игроков.		
Тема 3.2.	Лекции		
Техника бросков. Техника безопасности при выполнении бросков	Практические занятия/ Лабораторные занятия	2	Контрольные испытания
	Занятие 1: Броски с места, с отражением от щита.		
	Броски в движении двух, трёх очковые (с отражением от щита, с различных дистанций). Штрафной бросок. Правила и судейство штрафного броска.		
	Занятие 2: Броски с места, с отражением от щита.		
	Броски в движении двух, трёх очковые (с отражением от щита, с различных дистанций). Штрафной бросок. Правила и судейство штрафного броска		
	3 Контрольные испытания: штрафной бросок.		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	Контрольные испытания
	1 Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки		

	2 Комплексы самостоятельных упражнений для развития скоростных качеств		
Тема 3.3. Техника и правила игры в стритбол	Лекции	-	Контрольные испытания
	Практические занятия/ Лабораторные занятия	4	
	Занятие 1: Основные правила игры в стритбол. Тренировочные игры: 3х3, 4х4, 5х5. Судейство игр.		
	Занятие 2: Основные правила игры в стритбол. Тренировочные игры: 3х3, 4х4, 5х5. Судейство игр		
	Итого за 5 семестр	40	
	Промежуточный контроль (Зачет)	4	
	Итого		122

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины осуществляется в спортивном зале.
Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Реализация программы дисциплины осуществляется в спортивных залах и стадионе, которые удовлетворяют требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН).

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

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения
1.	Учебно-практическое оборудование для реализации разделов программы
1.1.	Гимнастика, атлетическая гимнастика
1.1.1.	Стенка гимнастическая
1.1.2.	Козел гимнастический
1.1.3.	Конь гимнастический
1.1.4.	Перекладина гимнастическая
1.1.5.	Брусья гимнастические, разновысокие
1.1.6.	Брусья гимнастические, параллельные
1.1.7.	Канат для лазания, с механизмом крепления
1.1.8.	Мост гимнастический подкидной
1.1.9.	Скамейка гимнастическая жесткая
1.1.10.	Скамейка гимнастическая мягкая
1.1.11.	Комплект навесного оборудования
1.1.12.	Контейнер с набором т/а гантелей
1.1.13.	Скамья атлетическая, вертикальная
1.1.14.	Скамья атлетическая, наклонная
1.1.15.	Стойка для штанги
1.1.16.	Штанги тренировочные
1.1.17.	Гантели наборные
1.1.18.	Вибрационный тренажер М.Ф.Агашина
1.1.19.	Коврик гимнастический

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

При проведении занятий с использованием ДОТ применяется электронная образовательная информационная среда учебного заведения на базе электронных образовательных платформ «ЮРАЙТ» и электронных образовательных ресурсов научной библиотеки ДГУ.

Доступ к контенту и сервисам на образовательной платформе «ЮРАЙТ» и электронных образовательных ресурсов научной библиотеки ДГУ предоставляется в соответствии с условиями подписки ДГУ через личные кабинеты.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. *Муллер, А. Б.* Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>
2. Физическая подготовка сотрудников уголовно-исполнительной системы : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Н. Пожималин [и др.] ; ответственный редактор В. Н. Пожималин. — 2-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 276 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-14657-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518180>

Дополнительная литература:

1. *Алхасов, Д. С.* Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 230 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15734-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516899>
2. *Алхасов, Д. С.* Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515160>

Интернет-ресурсы:

1. Научная электронная библиотека Электронно-библиотечная система издательства ЮРАЙТ. - URL: <https://urait.ru/bcode>
2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. - URL: <http://elibrary.ru>

3.3. Образовательные технологии

Учебная деятельность обучающихся по дисциплине предусматривает учебные занятия (лекция, практическое занятие, семинарское занятие), а также другие виды учебной деятельности.

В учебной деятельности по дисциплине используются различные образовательные технологии, в том числе:

синхронные занятия лекционного типа

Лекционный курс предполагает систематизированное изложение основных вопросов учебного плана. На первой лекции лектор обязан предупредить студентов, применительно к какому базовому учебнику (учебникам, учебным пособиям) будет прочитан курс. Лекционный курс должен давать наибольший объем информации и обеспечивать более глубокое понимание учебных вопросов при значительно меньшей затрате времени, чем это требуется большинству студентов на самостоятельное изучение материала.

В смешанном обучении с применением дистанционных образовательных технологий

студенты могут изучать лекционный материал в асинхронном режиме, готовить вопросы к занятиям семинарского типа.

Синхронные занятия семинарского (практического) типа

Занятия представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы.

Основной формой проведения занятий является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях. В обязанности преподавателя входят: оказание методической помощи и консультирование студентов по соответствующим темам курса. Активность на занятиях оценивается по следующим критериям:

ответы на вопросы, предлагаемые преподавателем;

участие в дискуссиях;

выполнение разноуровневых заданий (задач).

Ответ должен быть аргументированным, развернутым, не односложным, содержать ссылки на источники.

Доклады и оппонирование докладов проверяют степень владения теоретическим материалом, а также корректность и строгость рассуждений.

В синхронном и асинхронном режиме используется сервис «Юрайт.Задания».

Асинхронные дистанционные занятия

В смешанном обучении с применением дистанционных образовательных технологий студенты могут осваивать лекционный материал в асинхронном режиме, готовить вопросы к синхронным семинарским (практическим) занятиям.

Для асинхронных занятий применяется следующая методика:

повторение и закрепление предыдущей темы (раздела);

изучение базовой и дополнительной рекомендуемой литературы, просмотр (прослушивание) медиаматериалов к новой теме (разделу);

тезисное конспектирование ключевых положений, терминологии, алгоритмов;

самостоятельная проверка освоения материала через интерактивный фонд оценочных средств (тесты);

выполнение рекомендуемых заданий;

фиксация возникающих вопросов и затруднений.

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий и контрольных испытаний на основе выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, тестирования, исследований и др.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья специальности; средства профилактики перенапряжения	Обучающийся формулирует собственные, правильные суждения о физической культуре в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, об основах здорового образа жизни; условиях профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья специальности; о средствах профилактики перенапряжения, понимает сущность материала, логично его излагает, используя в деятельности.	Тестирование, оценка результатов выполнения работы на практических занятиях
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
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	При выполнении практических заданий движения или отдельные их элементы выполняются в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований; обучающийся понимает сущность движения, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях. обучающийся умеет самостоятельно организовывать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. Уровень физической подготовленности обучающегося соответствует должному уровню развития физических качеств.	Тестирование, оценка результатов выполнения работы на практических занятиях, выполнение нормативов