

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

**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>Среднее общее образование</i>
Квалификация:	<i>Юрист</i>
Направленность:	<i>Юрист в сфере социального обеспечения</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. № 798, для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе среднего общего образования.

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

Разработчики:

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

Гаджиев В. М. - преподаватель кафедры общегуманитарных и социально-экономических дисциплин Колледжа ДГУ

Рецензент:

Рустамов А.Ш. – профессор кафедры спортивных дисциплин, к.п.н., ФГБОУ ВО ДГУ.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании кафедры общегуманитарных и социально-экономических дисциплин Колледжа ДГУ

Протокол № 5 от «20» декабря 2024 г.

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

Рабочая программа дисциплины согласована с учебно-методическим управлением

_____ /Саидов А.Г./

« 30 » 01 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 40.02.04 Юриспруденция.

Дисциплина реализуется в традиционном формате, с использованием интерактивных форм проведения учебных занятий, в синхронном и асинхронном режиме, на образовательной платформе Юрайт <https://urait.ru/>.

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Результатом освоения программы СГ.04 Физическая культура является овладение обучающимися общими (ОК) и личностными результатами (ЛР):

Общие компетенции:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

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

Личностные результаты:

ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 3. Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечение безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям к представителям субкультуры, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением.

Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально-опасное поведение окружающих.

ЛР 4. Проявляющий и демонстрирующий уважением к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностной и профессионального конструктивного «цифрового следа».

ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности, человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях во всех формах и видах деятельности.

ЛР 8. Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, приумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игра и т. д. Сохраняющий психологическую устойчивость ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 13. Демонстрирующий готовность и способность вести с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности.

ЛР 14. Проявляющий сознательные отношения к непрерывному образованию как к условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

ЛР 15. Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем.

С целью овладения указанным видом профессиональной деятельности и соответствующими профессиональными компетенциями обучающийся в ходе освоения учебной дисциплины

должен:

Уметь:

- 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 профессии / специальности

Знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов			Итого
	3 сем.	4 сем.	5 сем.	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	35	40	40	115
в том числе:				
практические занятия	32	32	32	96
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	3	8	8	19
Промежуточная аттестация в форме <i>дифф. Зачета – 3 сем.</i> <i>дифф. Зачета – 4 сем.</i> <i>Экзамена – 5 сем.</i>				

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
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта	Практическое занятие: 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	4	Контрольные испытания
Тема 1.2 Техника бега на короткие и средние дистанции	Практическое занятие: 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.	2	Контрольные испытания
Тема 1.3 Техника бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка.	Практическое занятие: Занятие 1: Ознакомление с техникой бега на длинные дистанции Бег по дистанции 2000м-юноши 1000м-девушки. Работа рук при беге. Дыхание при беге. Контрольные испытания: 60 м, 100 м, 1000 м, 2000м.	2	Контрольные испытания
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение основной и дополнительной литературы по теме: Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — С. 16 — 37 — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/560907/p.16-37 Интерактивные формирующие тесты: https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-560907#page/31	1	Тестирование
Тема 1.4	Практическое занятие:	2	Контрольные

Техника передачи эстафетной палочки, понятие эстафеты	<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>		испытания
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Изучение основной и дополнительной литературы по теме:</p> <p>Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — С. 38 — 75 — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/560907/p.38-75</p> <p>Интерактивные формирующие тесты:</p> <p>https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-560907#page/69</p>	1	Тестирование
Тема 1.5 Техника прыжка в длину с места; Техника безопасности при выполнении прыжка	<p>Практическое занятие:</p> <p>1 Техника безопасности при выполнении прыжка.</p> <p>2 Подводящие упражнения для прыжков. Исходное положение, техника отталкивания, техника приземления.</p> <p>3 Контрольные испытания: прыжок в длину с места</p>	2	Контрольные испытания
Тема 1.6 Техника метания: на дальность, в цель. Техника безопасности при метании мяча.	<p>Практическое занятие:</p> <p>1 Инструктаж по технике безопасности при метании гранаты на дальность.</p> <p>2 Разбег, замах, финальное усилие при метании мяча на дальность. Исходное положение, стойка, замах, финальное усилие при метании предмета в цель.</p> <p>3 Контрольные испытания</p>	2	Контрольные испытания
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Изучение основной и дополнительной литературы по теме:</p> <p>Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — С. 76 — 95 — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/560907/p.76-95</p>	1	Тестирование

	Интерактивные формирующие тесты: https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-560907#page/89		
Раздел 2. Гимнастика			
Тема 2.1. Перестроения на месте и в движении. Техника общеразвивающих упражнений.	Практическое занятие: 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. Техника общеразвивающих упражнений. Вольные упражнения, кувырки вперед-назад упражнение на равновесие. Ознакомление, изучение, совершенствование	2	Контрольные испытания
Тема 2.2. Прикладные упражнения	Практическое занятие: Занятие 1: Основы методики корригирующей гимнастики. Закрепление техники выполнения ритмических упражнений. Обучение упражнениям комплекса ритмической гимнастики. Обучение техники упражнений на развитие гибкости	2	Контрольные испытания
Тема 2.3. Комплексы упражнений с предметами и без предметов; Структура выполнения комплексов	Практическое занятие: Занятие 1: Упражнения у шведской стенки; упражнения на равновесие. Прыжки через скакалку; Упражнений силовой направленности.	2	Контрольные испытания
Тема 2.4. Подготовка, тренировка норма требований ГТЗО по гимнастике	Практическое занятие: 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. Занятие 2: Общая физическая подготовка. Наклон вперед. Подъём туловища за 30 секунд. Сгибание разгибание рук от пола. Прыжки через скакалку за 1 минуту. Подтягивание на высокой перекладине из виса лёжа.	2	Контрольные испытания
Тема 2.5. Контрольные испытания.	Практическое занятие: Занятие 1: Общая физическая подготовка. Наклон вперед. Сгибание разгибание рук от пола. Прыжки через скакалку за 1 минуту. Занятие 2: Подтягивание на высокой перекладине из виса лёжа. Подъём туловища из положения, лёжа,	2	Контрольные испытания

	Согнув колени, за 30 секунд.		
Раздел 3. Баскетбол			
Тема 3.1. Техника передвижения без мяча и с мячом. Техника владения мячом на месте и в движении	Практическое занятие: 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.	2	Контрольные испытания
Тема 3.2. Техника бросков. Техника безопасности при выполнении бросков	Практическое занятие: Занятие 1: Броски с места, с отражением от щита. Броски в движении двух, трёх очковые (с отражение 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 отражение от щита, с различных дистанций). Штрафной бросок. Правила и судейство штрафного броска 3. Контрольные испытания: штрафной бросок.	2	Контрольные испытания
Тема 3.3. Техника и правила игры в стрит-бол	Практическое занятие: 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	2	Контрольные испытания
	ИТОГО ЗА 3 СЕМЕСТР:	35	
Раздел 4. Волейбол			
Тема 4.1. Техника перемещения, исходное положение, функции игроков	Практическое занятие: Занятие 1: Стойки, перемещения: бегом, приставным шагом, двойной шаг, скачек прыжки. Размеры площадки, зоны. Функции игроков на площадке: нападающий (диагональный, доигровщик), защитник, либеро, связующий.	2	Контрольные испытания
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение основной и дополнительной литературы по теме: Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — С. 121 — 134 — Текст : электронный //	2	Тестирование

	<p>Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/560907/p.121-134</p> <p>Интерактивные формирующие тесты: https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-560907#page/128</p>		
<p>Тема 4.2. Техника передачи и приема мяча на месте и в движении; Техника безопасности при передачах мяча</p>	<p>Практическое занятие: Занятие 1: Передача мяча: верхняя, нижняя, в парах, тройках, в колонне наместе 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. Прием-передача мячей, летящих с медленной скоростью, ускоренных (двумя сверху вперед стоя на месте, после перемещения). Техника безопасности при передачах мяча. Правила и судейство приема и передач мяча</p>	4	Контрольные испытания
<p>Тема 4.3. Виды и техника подачи мяча; Техника безопасности при подаче мяча</p>	<p>Практическое занятие: 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.</p>	2	Контрольные испытания
<p>Тема 4.4. Техника нападающего удара, прием нападающего удара; Техника безопасности при нападающем ударе</p>	<p>Практическое занятие: Занятие 1: Техника безопасности при нападающему даре. Нападение – разбег, на прыжка, взлёт, замах, удар. Нападение по диагонали, по ходу, за блок, с переводом Занятие 2: Нападающий удар с I линии (зона 2,4,3); со II линии (зона 1,5, 6) Прием нападающих ударов. Правила и судейство нападающего удара.</p>	2	Контрольные испытания
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Изучение основной и дополнительной литературы по теме: 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, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — С. 135 — 145 — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/560907/p.135-145 2. Физическая подготовка сотрудников уголовно-исполнительной системы : учебник для среднего профессионального образования / ответственный редактор В. Н. Пожималин. — 2-е</p>	2	Тестирование

	<p>изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 276 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-14657-8. — С. 219 — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/566232/p.219</p> <p>Интерактивные формирующие тесты: https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-560907#page/139</p>		
Тема 4.5. Техника постановки блока, виды; Техника безопасности при постановки блока	<p>Практическое занятие: 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 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</p>	4	Контрольные испытания
Тема 4.6. Тактические командные действия; Тренировочная игра	<p>Практическое занятие: 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. Занятие 2: Тренировочная игра по Упрощённым правилам 6х6, 5х5, 4х4, 3х3. Основные правила и судейство игры.</p>	2	Контрольные испытания
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Изучение основной и дополнительной литературы по теме: Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — С. 146 — 168 — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/560907/p.146-168</p> <p>Интерактивные формирующие тесты: https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-560907#page/162</p>	2	Тестирование
Раздел 5. Настольный теннис			
Тема 5.1. Стойки, перемещения; Хват ракетки	<p>Практическое занятие: Занятие 1: ТБ при игре в настольный теннис. Шаги приставные, шаги выпады. Овладение правильной хваткой ракетки</p>	2	Контрольные испытания

Техника безопасности при игре в настольный теннис; Общие правила игры	и основной стойкой в простых условиях 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.		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Изучение основной и дополнительной литературы по теме: Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — С. 146 — 168 — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/560907/p.146-168</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки • Комплексы упражнений для самостоятельного освоения игры в бадминтон. 	2	Тестирование
Тема 5.2. Техника ударов по мячу, виды; Техника подачи мяча, её разновидности.	<p>Практическое занятие: 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). 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.</p>	4	Контрольные испытания
Тема 5.3. Обработка, техники подачи приёма мяча; парная игра; Техника безопасности в парной игре, правила	<p>Практическое занятие: 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. Занятие 2: Учебно-тренировочная игра. Общие правила. Судейство. Контрольные испытания</p>	4	Контрольные испытания
Раздел 6. Легкая атлетика			

Тема 6.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта	Практическое занятие: 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	2	Контрольные испытания
Тема 6.2 Техника бега на короткие и средние дистанции	Практическое занятие: 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.	2	Контрольные испытания
Тема 6.3. Техника бега на длинные дистанции	Практическое занятие: 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.	2	Контрольные испытания
	ИТОГО ЗА 4 СЕМЕСТР:	40	

Раздел 1. Легкая атлетика

Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта	Практическое занятие: 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	4	Контрольные испытания
Тема 1.2 Техника бега на короткие и средние дистанции	Практическое занятие: 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.	2	Контрольные испытания
Тема 1.3 Техника бега на длинные дистанции.	Практическое занятие: Занятие 1: Ознакомление с техникой бега на длинные дистанции Бег по	2	Контрольные испытания

Кроссовая подготовка.	<p>дистанции 2000м-юноши1000м-девушки.</p> <p>Работа рук при беге. Дыхание при беге.</p> <p>Контрольные испытания: 60 м, 100 м, 1000 м,2000м.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Изучение основной и дополнительной литературы по теме:</p> <p>Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — С. 16 — 37 — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/560907/p.16-37</p> <p>Интерактивные формирующие тесты:</p> <p>https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-560907#page/31</p>	2	Тестирование
Тема 1.4 Техника передачи эстафетной палочки, понятие эстафеты	<p>Практическое занятие:</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
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Изучение основной и дополнительной литературы по теме:</p> <p>Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — С. 38 — 75 — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/560907/p.38-75</p> <p>Интерактивные формирующие тесты:</p> <p>https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-560907#page/69</p>	2	Тестирование
Тема 1.5 Техника прыжка в длину с места; Техника безопасности при выполнении прыжка	<p>Практическое занятие:</p> <p>1 Техника безопасности при выполнении прыжка.</p> <p>2 Подводящие упражнения для прыжков. Исходное положение, техника отталкивания, техника приземления.</p> <p>3 Контрольные испытания: прыжок в длину с места</p>	2	Контрольные испытания

Тема 1.6 Техника метания: на дальность, в цель. Техника безопасности при метании мяча.	Практическое занятие: 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	2	Контрольные испытания
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение основной и дополнительной литературы по теме: Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — С. 76 — 95 — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/560907/p.76-95 Интерактивные формирующие тесты: https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-560907#page/89	2	Тестирование
Раздел 2. Гимнастика			
Тема 2.1. Перестроения на месте и в движении. Техника общеразвивающих упражнений.	Практическое занятие: 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. Техника общеразвивающих упражнений. Вольные упражнения, кувырки вперед-назад упражнение на равновесие. Ознакомление, изучение, совершенствование	2	Контрольные испытания
Тема 2.2. Прикладные упражнения	Практическое занятие: Занятие 1: Основы методики корригирующей гимнастики. Закрепление техники выполнения ритмических упражнений. Обучение упражнениям комплекса ритмической гимнастики. Обучение техники упражнений на развитие гибкости	2	Контрольные испытания
Тема 2.3. Комплексы упражнений с предметами и без предметов; Структура выполнения комплексов	Практическое занятие: Занятие 1: Упражнения у шведской стенки; упражнения на равновесие. Прыжки через скакалку; Упражнений силовой направленности.	2	Контрольные испытания
Тема 2.4. Подготовка, тренировка	Практическое занятие: Занятие 1: Ознакомление с методикой составления	2	Контрольные испытания

норма требований ГТЗО по гимнастике	упражнений для утренней гигиенической гимнастики. Гимнастические упражнения с предметами – обручи, скакалки, мячи, гимнастические палки. Выполнение упражнений в парах, группах. Занятие 2: Общая физическая подготовка. Наклон вперёд. Подъём туловища за 30 секунд. Сгибание разгибание рук от пола. Прыжки через скакалку за 1 минуту. Подтягивание на высокой перекладине из виса лёжа.		
Тема 2.5. Контрольные испытания.	Практическое занятие: Занятие 1: Общая физическая подготовка. Наклон вперёд. Сгибание разгибание рук от пола. Прыжки через скакалку за 1 минуту. Занятие 2: Подтягивание на высокой перекладине из виса лёжа. Подъём туловища из положения, лёжа, Согнув колени, за 30 секунд.	2	Контрольные испытания
Раздел 3. Баскетбол			
Тема 3.1. Техника передвижения без мяча и с мячом. Техника владения Мячом на месте и в движении	Практическое занятие: 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.	2	Контрольные испытания
Тема 3.2. Техника бросков. Техника безопасности при выполнении бросков	Практическое занятие: Занятие 1: Броски с места, с отражением от щита. Броски в движении двух, трёх очковые (с отражение 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 отражение от щита, с различных дистанций). Штрафной бросок. Правила и судейство штрафного броска 3. Контрольные испытания: штрафной бросок.	2	Контрольные испытания
Тема 3.3. Техника и правила игры в стрит-бол	Практическое занятие: 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.	2	Контрольные испытания
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение основной и дополнительной	2	Тестирование

	литературы по теме: Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — С. 76 — 95 — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/560907/p.76-95		
	ИТОГО ЗА 5 СЕМЕСТР:	40	
	ВСЕГО	115	

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, брус, 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, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — С. 76 — 95 — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560907>
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 (основные умения, освоенные профессиональные компетенции)	Коды формируемых профессиональных и общих компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 профессии / специальности <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. 	<p>ОК.04, ОК.08, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 15.</p>	<p>Контрольные испытания; Тестирование</p>
<p>Форма контроля: может проводиться в форме тестирования, в письменной, а также в устной форме.</p>		