

**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>                                 |

Махачкала, 2025

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

Сайдов 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 игр 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><br><i>дифф. Зачета – 4 сем.</i><br><i>Экзамена – 5 сем.</i> |             |        |        |       |

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

| <b>Наименование разделов и тем</b>   | <b>Содержание учебного материала лекций, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся</b>   | <b>Объем часов</b> | <b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b> |
|--|--|--------------------|--|
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>   |  |                    |  |
| Тема 1.1.<br>Техника специальных упражнений бегуна.<br>Техника высокого и низкого старта | <p><b>Практическое занятие:</b></p> <p><b>Занятие 1:</b> Ознакомление с техникой выполнения беговых упражнений.<br/>Ознакомление с техникой высокого и низкого старта. Специальные беговые упражнения. Бег 500м.</p> <p><b>Занятие 2:</b> Совершенствование техники высокого и низкого старта. Стартовый разгон. Финишное ускорение.<br/>Специальные беговые упражнения.<br/>Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции. Бег 1000м</p>   | 4                  | <b>Контрольные испытания</b>                                 |
| Тема 1.2<br>Техника бега на короткие и средние дистанции                                 | <p><b>Практическое занятие:</b></p> <p><b>Занятие 1:</b> Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.<br/>Закрепление техники высокого и низкого старта. Бег по дистанции 60 м, 100 м без учета времени.</p> <p><b>Занятие 2:</b> Закрепление и совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции<br/>Контрольные испытания: 60 м, 100 м.</p>  | 2                  | <b>Контрольные испытания</b>                                 |
| Тема 1.3<br>Техника бега на длинные дистанции.<br>Кроссовая подготовка.                  | <p><b>Практическое занятие:</b></p> <p><b>Занятие 1:</b> Ознакомление с техникой бега на длинные дистанции Бег по дистанции 2000м-юноши 1000м-девушки.<br/>Работа рук при беге. Дыхание при беге.<br/>Контрольные испытания: 60 м, 100 м, 1000 м, 2000 м.</p>  | 2                  | <b>Контрольные испытания</b>                                 |
|  | <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p><b>Изучение основной и дополнительной литературы по теме:</b></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: <a href="https://urait.ru/bcode/560907/p.16-37">https://urait.ru/bcode/560907/p.16-37</a></p> <p><b>Интерактивные формирующие тесты:</b></p> <p><a href="https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-560907#page/31">https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-560907#page/31</a></p> | 1                  | <b>Тестирование</b>  |
| Тема 1.4   | <b>Практическое занятие:</b>   | 2                  | <b>Контрольные</b>   |

|   |  |   |                              |
|---|--|---|------------------------------|
| 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>  |   | <b>испытания</b>             |
|   | <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p><b>Изучение основной и дополнительной литературы по теме:</b></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: <a href="https://urait.ru/bcode/560907/p.38-75">https://urait.ru/bcode/560907/p.38-75</a></p> <p><b>Интерактивные формирующие тесты:</b></p> <p><a href="https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-560907#page/69">https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-560907#page/69</a></p> | 1 | <b>Тестирование</b>          |
| Тема 1.5<br>Техника прыжка в длину с места;<br>Техника безопасности при выполнении прыжка | <p><b>Практическое занятие:</b></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 | <b>Контрольные испытания</b> |
| Тема 1.6<br>Техника метания: на дальность, в цель. Техника безопасности при метании мяча. | <p><b>Практическое занятие:</b></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 | <b>Контрольные испытания</b> |
|   | <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p><b>Изучение основной и дополнительной литературы по теме:</b></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: <a href="https://urait.ru/bcode/560907/p.76-95">https://urait.ru/bcode/560907/p.76-95</a></p>   | 1 | <b>Тестирование</b>          |

|  |  |   |                              |
|--|--|---|------------------------------|
|  | <b>Интерактивные формирующие тесты:</b><br><a href="https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-560907#page/89">https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-560907#page/89</a>   |   |                              |
| <b>Раздел 2. Гимнастика</b>  |  |   |                              |
| Тема 2.1.<br>Перестроения на месте и в движении.<br>Техника обще-развивающих упражнений.           | <b>Практическое занятие:</b><br><b>Занятие 1:</b> 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 | <b>Контрольные испытания</b> |
| Тема 2.2.<br>Прикладные упражнения   | <b>Практическое занятие:</b><br><b>Занятие 1:</b> Основы методики корrigирующей гимнастики. Закрепление техники выполнения ритмических упражнений. Обучение упражнениям комплекса ритмической гимнастики. Обучение техники упражнений на развитие гибкости   | 2 | <b>Контрольные испытания</b> |
| Тема 2.3.<br>Комплексы упражнений с предметами и без предметов;<br>Структура выполнения комплексов | <b>Практическое занятие:</b><br><b>Занятие 1:</b> Упражнения у шведской стенки; упражнения на равновесие. Прыжки через скакалку; Упражнений силовой направленности.  | 2 | <b>Контрольные испытания</b> |
| Тема 2.4.<br>Подготовка, тренировка норма требований ГТЗО по гимнастике                            | <b>Практическое занятие:</b><br><b>Занятие 1:</b> Ознакомление с методикой составления упражнений для утренней гигиенической гимнастики. Гимнастические упражнения с предметами – обручи, скакалки, мячи, гимнастические палки.<br>Выполнение упражнений в парах, группах.<br><b>Занятие 2:</b> Общая физическая подготовка. Наклонвперёд. Подъёмтуловища за 30 секунд.<br>Сгибание разгибание рук от пола.<br>Прыжки через скакалку за 1 минуту.<br>Подтягивание на высокой перекладине из виса лёжа. | 2 | <b>Контрольные испытания</b> |
| Тема 2.5.<br>Контрольные испытания.  | <b>Практическое занятие:</b><br><b>Занятие 1:</b> Общая физическая подготовка. Наклон вперёд.<br>Сгибание разгибание рук от пола. Прыжки через скакалку за 1 минуту.<br><b>Занятие 2:</b> Подтягивание на высокой перекладине из виса лёжа.<br>Подъём туловища из положения, лёжа,   | 2 | <b>Контрольные испытания</b> |

|   |  |    |                              |
|---|--|----|------------------------------|
|   | Согнув колени, за 30 секунд.   |    |                              |
| <b>Раздел 3. Баскетбол</b>  |  |    |                              |
| Тема 3.1.<br>Техника передвижения без мяча и с мячом.<br>Техника владения мячом на месте и в движении | <b>Практическое занятие:</b><br>1.Стойки, прыжки, остановка, повороты.<br>2 Ходьба, бег с изменением направления, скорости,<br>приставные шаги, передвижение спиной вперёд – без мяча, и с мячом. Ведение мяча<br>3 Основные правила игры в баскетбол, размеры площадки, функции игроков.  | 2  | <b>Контрольные испытания</b> |
| Тема 3.2.<br>Техника бросков.<br>Техника безопасности при выполнении бросков                          | <b>Практическое занятие:</b><br><b>Занятие 1:</b> Броски с места, с отражением от щита.<br>Броски в движении двух, трёх очковые (с отражение от щита, с различных дистанций). Штрафной бросок. Правила и судейство штрафного броска.<br><b>Занятие 2:</b> Броски с места, с отражением от щита.<br>Броски в движении двух, трёх очковые (с отражение от щита, с различных дистанций). Штрафной бросок. Правила и судейство штрафного броска<br>3 Контрольные испытания: штрафной бросок. | 2  | <b>Контрольные испытания</b> |
| Тема 3.3.<br>Техника и правила игры в стрит-бол   | <b>Практическое занятие:</b><br><b>Занятие 1:</b> Основные правила игры в стритбол. Тренировочные игры: 3x3, 4x4, 5x5. Судейство игр.<br><b>Занятие 2:</b> Основные правила игры в стритбол. Тренировочные игры: 3x3, 4x4, 5x5. Судейство игр  | 2  | <b>Контрольные испытания</b> |
|   | <b>ИТОГО ЗА 3 СЕМЕСТР:</b>   | 35 |                              |
| <b>Раздел 4. Волейбол</b>   |  |    |                              |
| Тема 4.1.<br>Техника перемещения, исходное положение, функции игроков                                 | <b>Практическое занятие:</b><br><b>Занятие 1:</b> Стойки, перемещения: бегом, приставным шагом, двойной шаг, скачек прыжки. Размеры площадки, зоны.<br>Функции игроков на площадке: нападающий (диагональный, доигровщик), защитник, либero, связующий.  | 2  | <b>Контрольные испытания</b> |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br><b>Изучение основной и дополнительной литературы по теме:</b><br>Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богашенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — С. 121 — 134 — Текст : электронный //   | 2  | <b>Тестирование</b>          |

|   |   |   |                              |
|---|---|---|------------------------------|
|   | <p>Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/560907/p.121-134">https://urait.ru/bcode/560907/p.121-134</a></p> <p><b>Интерактивные формирующие тесты:</b><br/> <a href="https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-560907#page/128">https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-560907#page/128</a></p>   |   |                              |
| Тема 4.2.<br>Техника передачи и приема мяча на месте и в движении;<br>Техника безопасности при передачах мяча | <p><b>Практическое занятие:</b></p> <p><b>Занятие 1:</b> Передача мяча: верхняя, нижняя, в парах, тройках, в колонне наместе и в движении.<br/>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.</p> <p><b>Занятие 2:</b> 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.<br/>Правила и судейство приема и передачи мяча</p>  | 4 | <b>Контрольные испытания</b> |
| Тема 4.3.<br>Виды и техника подачи мяча;<br>Техника безопасности при подаче мяча                              | <p><b>Практическое занятие:</b></p> <p><b>Занятие 1:</b> Техника безопасности приподаче мяча.<br/>Верхняя подача мяча – прямая без вращения; боковая без вращения, с вращением, силовая; нижняя подача мяча – прямая. Правила и судейство.</p>  | 2 | <b>Контрольные испытания</b> |
| Тема 4.4.<br>Техника нападающего удара, прием нападающего удара; Техника безопасности при нападающем ударе    | <p><b>Практическое занятие:</b></p> <p><b>Занятие 1:</b> Техника безопасности при нападающем даре. Нападение – разбег, на прыжка, взлёт, замах, удар. Нападение по диагонали, по ходу, за блок, с переводом</p> <p><b>Занятие 2:</b> 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> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br/> <b>Изучение основной и дополнительной литературы по теме:</b></p> <p>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: <a href="https://urait.ru/bcode/560907/p.135-145">https://urait.ru/bcode/560907/p.135-145</a></p> <p>2. Физическая подготовка сотрудников уголовно-исполнительной системы : учебник для среднего профессионального образования / ответственный редактор В. Н. Пожималин. — 2-е</p> | 2 | <b>Контрольные испытания</b> |

|   |  |   |                              |
|---|--|---|------------------------------|
|   | <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: <a href="https://urait.ru/bcode/566232/p.219">https://urait.ru/bcode/566232/p.219</a></p> <p><b>Интерактивные формирующие тесты:</b><br/> <a href="https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-560907#page/139">https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-560907#page/139</a></p>  |   |                              |
| Тема 4.5.<br>Техника постановки блока, виды;<br>Техника безопасности при постановке блока | <p><b>Практическое занятие:</b></p> <p><b>Занятие 1:</b> Техника безопасности при постановке блока. Одиночное блокирование, зонное с места, зонное после передвижения, ловящее с места; групповое. Подготовка, выполнение, проводка мяча.</p> <p>Правила и судейство блокирования</p> <p><b>Занятие 2:</b> Техника безопасности при постановке блока. Одиночное блокирование, зонное с места, зонное после передвижения, ловящее с места; групповое.</p> <p>Подготовка, выполнение, проводка мяча.</p> <p>Правила и судейство блокирования</p>   | 4 | <b>Контрольные испытания</b> |
| Тема 4.6.<br>Тактические командные действия;<br>Тренировочная игра                        | <p><b>Практическое занятие:</b></p> <p><b>Занятие 1:</b> Расположение всех игроков команды при приёме мяча и атакующих ударов (углом вперёд и назад), система «в линию».</p> <p>Использование всех ранее изученных элементов игры.</p> <p><b>Занятие 2:</b> Тренировочная игра по Упрощённым правилам 6х6, 5х5, 4х4, 3х3.</p> <p>Основные правила и судейство игры.</p>  | 2 | <b>Контрольные испытания</b> |
|   | <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p><b>Изучение основной и дополнительной литературы по теме:</b></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. 146 — 168 — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/560907/p.146-168">https://urait.ru/bcode/560907/p.146-168</a></p> <p><b>Интерактивные формирующие тесты:</b><br/> <a href="https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-560907#page/162">https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-560907#page/162</a></p> | 2 | <b>Тестирование</b>          |

#### **Раздел 5. Настольный теннис**

|  |  |   |                              |
|--|--|---|------------------------------|
| Тема 5.1.<br>Стойки,<br>перемещения;<br>Хват ракетки | <p><b>Практическое занятие:</b></p> <p><b>Занятие 1:</b> ТБ при игре в настольный теннис. Шаги приставные, шаги выпады. Овладение правильной хваткой ракетки</p> | 2 | <b>Контрольные испытания</b> |
|--|--|---|------------------------------|

|   |   |   |                                     |
|---|---|---|-------------------------------------|
| <p>Техника безопасности при игре в настольный теннис; Общие правила игры</p>  | <p>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> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p><b>Изучение основной и дополнительной литературы по теме:</b></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. 146 — 168 — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/560907/p.146-168">https://urait.ru/bcode/560907/p.146-168</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки</li> <li>• Комплексы упражнений для самостоятельного освоения игры в бадминтон.</li> </ul> |   |                                     |
| <p>Тема 5.2.</p> <p>Техника ударов по мячу, виды;</p> <p>Техника подачи мяча, её разновидности.</p>   | <p><b>Практическое занятие:</b></p> <p><b>Занятие 1:</b> 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).</p> <p><b>Занятие 2:</b> 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 | <p><b>Контрольные испытания</b></p> |
| <p>Тема 5.3.</p> <p>Обрабатывание , техники подачи приёма мяча;</p> <p>парная игра;</p> <p>Техника безопасности в парной игре,</p> <p>правила</p> | <p><b>Практическое занятие:</b></p> <p><b>Занятие 1</b> 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.</p> <p><b>Занятие 2:</b> Учебно-тренировочная игра. Общие правила. Судейство.</p> <p>Контрольные испытания</p>   | 4 | <p><b>Контрольные испытания</b></p> |

## Раздел 6. Легкая атлетика

|  |  |    |                              |
|--|--|----|------------------------------|
| Тема 6.1.<br>Техника специальных упражнений бегуна.<br>Техника высокого и низкого старта | <b>Практическое занятие:</b><br><b>Занятие 1:</b> Совершенствование техники высокого и низкого старта. Стартовый разгон. Финишное ускорение.<br>Специальные беговые упражнения.<br>Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции. Бег 500 м   | 2  | <b>Контрольные испытания</b> |
| Тема 6.2<br>Техника бега на короткие и средние дистанции                                 | <b>Практическое занятие:</b><br><b>Занятие 1:</b> Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.<br>Закрепление техники высокого и низкого старта. Бег по дистанции 60 м, 100 м без учета времени.<br><b>Занятие 2:</b> Закрепление и совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Контрольные испытания: 60 м, 100 м. | 2  | <b>Контрольные испытания</b> |
| Тема 6.3.<br>Техника бега на длинные дистанции   | <b>Практическое занятие:</b><br><b>Занятие 1:</b> Ознакомление с техникой бега на длинные дистанции. Бег по дистанции 2000м- юноши<br>1000м- девушки<br>2 Работа рук при беге. Дыхание при беге<br>3 Контрольные испытания: 60 м, 100 м, 1000 м, 2000м.  | 2  | <b>Контрольные испытания</b> |
|  | <b>ИТОГО ЗА 4 СЕМЕСТР:</b>   | 40 |                              |

#### Раздел 1. Легкая атлетика

|  |  |   |                              |
|--|--|---|------------------------------|
| Тема 1.1.<br>Техника специальных упражнений бегуна.<br>Техника высокого и низкого старта | <b>Практическое занятие:</b><br><b>Занятие 1:</b> Ознакомление с техникой выполнения беговых упражнений.<br>Ознакомление с техникой высокого и низкого старта. Специальные беговые упражнения. Бег 500м.<br><b>Занятие 2:</b> Совершенствование техники высокого и низкого старта. Стартовый разгон. Финишное ускорение.<br><b>Специальные беговые упражнения.</b><br><b>Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции. Бег 1000м</b> | 4 | <b>Контрольные испытания</b> |
| Тема 1.2<br>Техника бега на короткие и средние дистанции                                 | <b>Практическое занятие:</b><br><b>Занятие 1:</b> Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.<br>Закрепление техники высокого и низкого старта. Бег по дистанции 60 м, 100 м без учета времени.<br><b>Занятие 2: Закрепление и совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции Контрольные испытания: 60 м, 100 м.</b>  | 2 | <b>Контрольные испытания</b> |
| Тема 1.3<br>Техника бега на длинные дистанции.   | <b>Практическое занятие:</b><br><b>Занятие 1:</b> Ознакомление с техникой бега на длинные дистанции. Бег по  | 2 | <b>Контрольные испытания</b> |

|  |  |   |                       |
|--|--|---|-----------------------|
| Кроссовая подготовка.  | <p>дистанции 2000м-юноши1000м-девушки.<br/>     Работа рук при беге. Дыхание при беге.<br/>     Контрольные испытания: 60 м, 100 м, 1000 м,2000м.</p>  |   |                       |
|  | <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br/> <b>Изучение основной и дополнительной литературы по теме:</b><br/>     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: <a href="https://urait.ru/bcode/560907/p.16-37">https://urait.ru/bcode/560907/p.16-37</a></p> <p><b>Интерактивные формирующие тесты:</b><br/> <a href="https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-560907#page/31">https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-560907#page/31</a></p> | 2 | Тестирование          |
| Тема 1.4<br>Техника передачи эстафетной палочки, понятие эстафеты                      | <p><b>Практическое занятие:</b><br/>     1 Понятие «эстафета», история возникновения.<br/>     2 Передача эстафетной палочки: на месте, в движении. «Коридор» передачи эстафетной палочки.<br/>     3 Тренировочный бег с передачей эстафеты.</p>  | 2 | Контрольные испытания |
|  | <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br/> <b>Изучение основной и дополнительной литературы по теме:</b><br/>     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: <a href="https://urait.ru/bcode/560907/p.38-75">https://urait.ru/bcode/560907/p.38-75</a></p> <p><b>Интерактивные формирующие тесты:</b><br/> <a href="https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-560907#page/69">https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-560907#page/69</a></p> | 2 | Тестирование          |
| Тема 1.5<br>Техника прыжка в длину с места; Техника безопасности при выполнении прыжка | <p><b>Практическое занятие:</b><br/>     1 Техника безопасности при выполнении прыжка.<br/>     2 Подводящие упражнения для прыжков. Исходное положение, техника отталкивания, техника приземления.<br/>     3 Контрольные испытания: прыжок в длину с места</p>   | 2 | Контрольные испытания |

|   |   |   |                              |
|---|---|---|------------------------------|
| Тема 1.6<br>Техника метания: на дальность, в цель. Техника безопасности при метании мяча. | <b>Практическое занятие:</b><br>1 Инструктаж по технике безопасности при метании гранаты на дальность.<br>2 Разбег, замах, финальное усилие при метании мяча на дальность. Исходное положение, стойка, замах, финальное усилие при метании предмета в цель.<br>3 Контрольные испытания  | 2 | <b>Контрольные испытания</b> |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br><b>Изучение основной и дополнительной литературы по теме:</b><br>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: <a href="https://urait.ru/bcode/560907/p.76-95">https://urait.ru/bcode/560907/p.76-95</a><br><br><b>Интерактивные формирующие тесты:</b><br><a href="https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-560907#page/89">https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-560907#page/89</a> | 2 | <b>Тестирование</b>          |

## Раздел 2. Гимнастика

|  |  |   |                              |
|--|--|---|------------------------------|
| Тема 2.1.<br>Перестроения на месте и в движении.<br>Техника общеразвивающих упражнений.            | <b>Практическое занятие:</b><br><b>Занятие 1:</b> Строевые упражнения. Повороты. Перестроения на месте и в движении: из шеренги по одному в шеренгу по два, три, «ступом», 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 | <b>Контрольные испытания</b> |
| Тема 2.2.<br>Прикладные упражнения   | <b>Практическое занятие:</b><br><b>Занятие 1:</b> Основы методики корригирующей гимнастики. Закрепление техники выполнения ритмических упражнений. Обучение упражнениям комплекса ритмической гимнастики. Обучение техники упражнений на развитие гибкости   | 2 | <b>Контрольные испытания</b> |
| Тема 2.3.<br>Комплексы упражнений с предметами и без предметов;<br>Структура выполнения комплексов | <b>Практическое занятие:</b><br><b>Занятие 1:</b> Упражнения у шведской стенки; упражнения на равновесие. Прыжки через скакалку; Упражнений силовой направленности.  | 2 | <b>Контрольные испытания</b> |
| Тема 2.4.<br>Подготовка, тренировка  | <b>Практическое занятие:</b><br><b>Занятие 1:</b> Ознакомление с методикой составления   | 2 | <b>Контрольные испытания</b> |

|                                     |   |   |                              |
|-------------------------------------|---|---|------------------------------|
| норма требований ГТЗО по гимнастике | упражнений для утренней гигиенической гимнастики. Гимнастические упражнения с предметами – обручи, скакалки, мячи, гимнастические палки.<br>Выполнение упражнений в парах, группах.<br><b>Занятие 2:</b> Общая физическая подготовка. Наклон вперёд. Подъём туловища за 30 секунд.<br>Сгибание разгибание рук от пола.<br>Прыжки через скакалку за 1 минуту.<br>Подтягивание на высокой перекладине из виса лёжа. |   |                              |
| Тема 2.5.<br>Контрольные испытания. | <b>Практическое занятие:</b><br><b>Занятие 1:</b> Общая физическая подготовка. Наклон вперёд.<br>Сгибание разгибание рук от пола. Прыжки через скакалку за 1 минуту.<br><b>Занятие 2:</b> Подтягивание на высокой перекладине из виса лёжа.<br>Подъём туловища из положения, лёжа,<br>Согнув колени, за 30 секунд.  | 2 | <b>Контрольные испытания</b> |

### Раздел 3. Баскетбол

|   |  |   |                              |
|---|--|---|------------------------------|
| Тема 3.1.<br>Техника передвижения без мяча и с мячом.<br>Техника владения Мячом на месте и в движении | <b>Практическое занятие:</b><br>1.Стойки, прыжки, остановка, повороты.<br>2 Ходьба, бег с изменением направления, скорости,<br>приставные шаги, передвижение спиной вперёд – без мяча, и с мячом. Ведение мяча<br>3 Основные правила игры в баскетбол, размеры площадки, функции игроков.  | 2 | <b>Контрольные испытания</b> |
| Тема 3.2.<br>Техника бросков.<br>Техника безопасности при выполнении бросков                          | <b>Практическое занятие:</b><br><b>Занятие 1:</b> Броски с места, с отражением от щита.<br>Броски в движении двух, трёх очковые (с отражение от щита, с различных дистанций). Штрафной бросок. Правила и судейство штрафного броска.<br><b>Занятие 2:</b> Броски с места, с отражением от щита.<br>Броски в движении двух, трёх очковые (с отражение от щита, с различных дистанций). Штрафной бросок. Правила и судейство штрафного броска<br>3 Контрольные испытания: штрафной бросок. | 2 | <b>Контрольные испытания</b> |
| Тема 3.3.<br>Техника и правила игры в стрит-бол   | <b>Практическое занятие:</b><br><b>Занятие 1:</b> Основные правила игры в стритбол. Тренировочные игры: 3x3, 4x4, 5x5. Судейство игр.<br><b>Занятие 2:</b> Основные правила игры в стритбол. Тренировочные игры: 3x3, 4x4, 5x5. Судейство игр.   | 2 | <b>Контрольные испытания</b> |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br><b>Изучение основной и дополнительной</b>   | 2 | <b>Тестирование</b>          |

|  |   |            |  |
|--|---|------------|--|
|  | <b>литературы по теме:</b><br>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: <a href="https://urait.ru/bcode/560907/p.76-95">https://urait.ru/bcode/560907/p.76-95</a> |            |  |
|  | <b>ИТОГО ЗА 5 СЕМЕСТР:</b>  | <b>40</b>  |  |
|  | <b>ВСЕГО</b>  | <b>115</b> |  |

### 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.

| <b>№ п/п</b> | <b>Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения</b> |
|--------------|---|
| <b>1.</b>    | <b>Учебно-практическое оборудование для реализации разделов программы</b>   |
| <b>1.1.</b>  | <b>Гимнастика, атлетическая гимнастика</b>                                  |
| 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                             |
| <b>1.2.</b> | <b>Легкая атлетика</b>                           |
| 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                                 |
| <b>1.3.</b> | <b>Баскетбол, волейбол</b>                       |
| 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                                 |
| <b>2.</b>   | <b>Измерительные приборы</b>                     |
| 2.1         | Пульсометр                                       |
| 2.2.        | Динамометр                                       |
| 2.3.        | Тонометр автоматический                          |
| 2.4.        | Весы медицинские с ростомером                    |
| <b>3.</b>   | <b>Средства до врачебной помощи</b>              |
| 3.1.        | Аптечка медицинская                              |
| <b>4</b>    | <b>Спортивные залы</b>                           |
| 4.1.        | Спортивный игровой зал                           |

|          |  |
|----------|--|
| 4.2.     | Спортивный тренажерный зал                                       |
| <b>5</b> | <b>Стадион, оборудование</b>                                     |
| 5.1.     | Легкоатлетическая дорожка  |
| 5.2.     | Сектор для прыжков в длину                                       |
| 5.3.     | Полоса препятствий   |
| <b>6</b> | <b>Кабинет преподавателя</b>                                     |
| <b>7</b> | <b>Раздевалки</b>  |
| <b>8</b> | <b>Душевые</b>   |
| <b>9</b> | <b>Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования</b> |

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-исполнительской 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><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li><li>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности</li></ul> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>– основы здорового образа жизни;</li><li>– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;</li><li>– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</li></ul> | ОК.04, ОК.08, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 15. | Контрольные испытания;<br>Тестирование                |

Форма контроля: может проводиться в форме тестирования, в письменной, а также в устной форме.