

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
*Филиал ДГУ в г. Хасавюрте***

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по программе подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)

Специальность: 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»

Обучение: по программе базовой подготовке

Уровень образования, на базе которого осваивается ППССЗ: основное общее образование

Квалификация: Юрист

Форма обучения: очная, заочная

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта ФГОС СПО по специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения для реализации основной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования

Организация-разработчик: филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Дагестанский государственный университет» в г. Хасавюрте (Филиал ДГУ в г. Хасавюрте)

Разработчики: Билалов С.С., Казихмаев Ш.М. - преподаватели филиала ДГУ в г.Хасавюрте

Рабочая программа дисциплины одобрена:

На заседании кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин филиала ДГУ в г. Хасавюрте протокол № 7 от «27» марта 2021 года.

Зав.кафедрой  Р.М. Разаков

На заседании учебно-методической комиссии филиала ДГУ в г. Хасавюрте протокол № 7 от «27» марта 2021 года.

Председатель  А.М. Шахбанов

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения», для очного и заочного форм обучения студентов, имеющих основное общее образование, по программе базовой подготовки.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины:

В результате изучения дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

уметь:

- использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

Общие компетенции

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

1.4 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Очная форма обучения:

максимальная учебная нагрузка обучающегося - **244 часов**, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося **122 часа**;

самостоятельная работа обучающегося - **122 часа**

Заочная форма обучения:

максимальная учебная нагрузка обучающегося - **244**, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – **24 часа**;

самостоятельная работа обучающегося - **220 часов**.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

2 курс

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	144
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	72
в том числе:	
лекции	-
лабораторные занятия	-
практические занятия	72
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	72
Итоговая аттестация в форме <i>семестровой оценки –зачет</i>	

3 курс

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	100
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	50
в том числе:	
лекции	-
лабораторные занятия	-
практические занятия	50
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	50
Итоговая аттестация в форме <i>семестровой оценки – зачет</i>	

Заочная форма обучения

2 курс

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	8
в том числе:	
лекции	-
лабораторные занятия	-
практические занятия	8
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	72

3 курс

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	8
в том числе:	
лекции	-

лабораторные занятия	-
практические занятия	8
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	72
Итоговая аттестация в форме <i>семестровой оценки – зачет</i>	

4 курс

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	84
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	8
в том числе:	
лекции	-
лабораторные занятия	-
практические занятия	8
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	76
Итоговая аттестация в форме <i>семестровой оценки – зачет</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов 2 курс ДО	Объем часов 2 курс ОЗО	Уровень освоения
1	2	3	4	5
Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы.				
Тема 1.1. Библиотечно-информационная компетентность.	Содержание учебного материала: Формирование у студентов представления о физической культуре как об учебной дисциплине. Знакомство студентов с содержанием учебной программы курса, требованиями, целями и задачами дисциплины, знакомство с библиотечными ресурсами. Проведение инструктажа по технике безопасности на учебных занятиях, противопожарной безопасности, правилам поведения внутреннего распорядка спортивного комплекса.			2
	Практические занятия	4		
	Самостоятельная работа: Работа с основной и дополнительной литературой	4	8	
Тема 1.2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности. Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала: Основные понятия: физическая подготовка, физические способности, тренировка, тренировочная нагрузка, соревновательная деятельность, спорт, физическое совершенство, физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.			2
	Практические занятия	4		
	Самостоятельная работа: Работа с основной и дополнительной литературой	4	8	
Раздел 2. Легкая атлетика.				
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого	Содержание учебного материала: биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.			2

старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.	Практические занятия	4	1	
	Самостоятельная работа: утренняя гимнастика, оздоровительный бег.	4	7	
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.	Содержание учебного материала: техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.			2
	Практические занятия	4		
	Самостоятельная работа: длительный кросс до 15-18 минут.	4	7	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега: техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление.	Содержание учебного материала: специальные упражнения; знать способы прыжков в высоту («перешагивание», «перекидной», «фосбери-флоп»); техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление.			2
	Практические занятия	4	1	
	Самостоятельная работа: специальные упражнения прыгуна(многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).	4	7	
Тема 2.4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление.	Содержание учебного материала: знать способы прыжков в длину (“согнув ноги”, “прогнувшись”, “ножницы”); техника разбега, отталкивание, полет, приземление.			2
	Практические занятия	4	1	
	Самостоятельная работа: специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).	4	7	
Тема 2.5. Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.-700 гр.): держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.	Содержание учебного материала: техника безопасности при метании; биомеханические основы техники метания; держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.			2
	Практические занятия	4	1	
	Самостоятельная работа: упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	4	7	
	Содержание учебного материала:			2

Тема 2.6. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, методы овладения умениями и навыками)	эффективные способы владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, методы овладения умениями и навыками).			
	Практические занятия	4	1	
	Самостоятельная работа: утренние прогулки, бег трусцой.	4	7	
Тема 2.7. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечнососудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты).	Содержание учебного материала: признаки работоспособности, усталости, утомления; средства физической культуры для коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечнососудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты).			2
	Практические занятия	4	1	
	Самостоятельная работа: утренняя гимнастика, оздоровительный бег.	4	7	
Тема 2.8. Контрольные занятия.	Содержание учебного материала: выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.; выполнение контрольного норматива в беге на 3000-2000 м; выполнение контрольного норматива в прыжках в высоту; выполнение контрольного норматива в прыжках в длину; выполнение контрольного норматива в метании гранаты;			2
	Практические занятия	4	1	
	Самостоятельная работа: Подготовка к контрольным занятиям	4	7	
Раздел 3. Баскетбол.			Объем часов 3 курс ОЗО	
Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	Содержание учебного материала: совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок).			2

	Практические занятия	4	1	
	Самостоятельная работа: перемещение в игровых действиях в баскетболе.	4	9	
Тема 3.2. Передачи мяча.	Содержание учебного материала: передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку; скрытая передача мяча за спиной.			2
	Практические занятия	4	1	
	Самостоятельная работа: Передачи мяча в усложненных условиях	4	9	
Тема 3.3 Ведение мяча	Содержание учебного материала: ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменениям скорости; с поворотом и переводом мяча.			2
	Практические занятия	4	1	
	Самостоятельная работа: работа с двумя мячами.	4	9	
Тема 3.4 Техника штрафных бросков.	Содержание учебного материала: техника штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног).			2
	Практические занятия	4		
	Самостоятельная работа: броски на результат с линии штрафного броска, после ОФП	4	9	
Тема 3.5 Тактика игры в защите и нападении.	Содержание учебного материала: техника защиты: техника передвижений (сойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты); техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока. тактика нападения: (индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча), групповые (взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение)).			2
	Практические занятия	4	1	
	Самостоятельная работа: учебная игра (с заданиями).	4	9	
	Содержание учебного материала:			2

Тема 3.6 Основы методов судейства и тактики игры.	знать технику игры; знать правила судейства; выполнить технику поворотов, приема и передачи мяча, технику штрафных бросков, ведение мяча.			
	Практические занятия	4	1	
	Самостоятельная работа: упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.	4	9	
Тема 3.7 Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств.	Содержание учебного материала: развития основных физических качеств баскетболистов: быстрота, ловкость, выносливость, прыгучесть, сила; знать методику индивидуального подхода двигательных качеств			2
	Практические занятия	4	1	
	Самостоятельная работа: упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	4	9	
Тема 3.8 Контрольные занятия	Содержание учебного материала: два шага бросок в кольцо; штрафной бросок; баскетбольная «Дорожка» (простейшие элементы баскетбола).			2
	Практические занятия	4	2	
	Самостоятельная работа: Подготовка к контрольным занятиям	4	9	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов 3 курс ДО	Объем часов 4 курс ОЗО	Уровень освоения
1	2	3	4	5
Раздел 1. Гимнастика.				
Тема 1.1 Строевые приемы. Фигурные передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания	Содержание учебного материала: "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!", "Отставить!", "Правой (левой) - вольно!". "По порядку - Рассчитайсь!" и др. Повороты на месте. Обход. Противоход. Змейка. Петля открытая. Петля закрытая. Противоходы. Диагональ. Передвижения по точкам зала. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три. Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь дроблением и сведением. Перестроение из колонны в круг . Перестроение из одного круга в два. Перестроение из одного круга в три. Размыкание по уставу ВС. Размыкание приставными шагами. Размыкания по распоряжению. Размыкания по направляющим в колоннах. Размыкание дугами. Практические занятия Самостоятельная работа: повороты на месте и в движении			2
Тема 1.2 Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов	Содержание учебного материала: направленность общеразвивающих упражнений; знать основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ. Практические занятия Самостоятельная работа: Подготовка к контрольным занятиям			2
Тема 1.3 Составление комплекса ОРУ и проведение их студентами.	Содержание учебного материала: знать требования к составлению комплекса ОРУ, терминологию; составить комплексы ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.).			2

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

	Самостоятельная работа: составить конспект подготовительной части урока.	2	4	
Тема 1.10 Контрольные занятия.	Содержание учебного материала: акробатическая комбинация; выполнение контрольного норматива прыжок через козла “ноги врозь”; комбинация на параллельных брусьях; комбинация на гимнастическом бревне.			2
	Практические занятия	4	2	
	Самостоятельная работа:	4	4	
Раздел 2. Волейбол.				
Тема 2.1 Стойки игрока и перемещения.	Содержание учебного материала: Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок), (основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево).			2
	Практические занятия	4	2	
	Самостоятельная работа: перемещение по зонам площадки.	4	4	
Тема 2.2 Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	Содержание учебного материала: совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.			2
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа: Приемы и передачи мяча в парах, с увеличением числа мячей.	2		
Тема 2.3 Нижняя прямая и боковая подача.	Содержание учебного материала: совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног).			2
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа: подача на результат по зонам.	2	4	
Тема 2.4 Верхняя прямая подача.	Содержание учебного материала: совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног).			2
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа:	2	4	
	Содержание учебного материала:			2

Тема 2.5 Тактика игры в защите и нападении.	совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом); знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры; знать правила судейства; выполнять приемы передачи мяча; выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи; участвовать в судействе соревнований.			
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа: упражнения на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса мышц ног.	2	4	
Тема 2.6 Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства.	Содержание учебного материала: судейство в волейболе; правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры.			2
	Практические занятия	4		
	Самостоятельная работа: судейство игр по волейболу	4	4	
Тема 2.7 Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.	Содержание учебного материала: проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.			2
	Практические занятия	4		
	Самостоятельная работа: комплекс специальных упражнений волейболистов	4	4	
Тема 2.8 Контрольные занятия.	Содержание учебного материала: передачи мяча в парах; прием мяча снизу и сверху; верхняя прямая подача.			2
	Практические занятия	4	2	
	Самостоятельная работа: Подготовка к контрольным занятиям	4	4	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для проведения занятий по дисциплине «Физическая культура» используется:

1. Спортивный зал, в котором имеются мячи – 5 шт., скакалки – 20 шт., гири – 10 шт., обручи – 5 шт., тренажеры – 2 шт., маты – 1 шт., диски – 5 шт., теннисные ракетки – 5 шт.

2. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, в которых имеются: гимнастическая стенка – 1 шт., дорожка для разбега – 1 шт., барьер легкоатлетический – 5 шт., брусья – 2 шт., турник – 3 шт.

3. Место для стрельбы, где имеется интерактивный стрелковый тренажер – 1 шт., USB камера для лазерного стрелкового тренажера – 1 шт., лазерный пистолет Макарова – 1 шт., лазерный автомат Калашникова – 1 шт., лазерный пистолет GLOCK18 – 1 шт.

4. Библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет, в которых имеются парта двухместная – 63 шт., парта одноместная – 4 шт., стулья ученические - 92 шт., доска классная - 1 шт., стол преподавателя - 1 шт., стул преподавателя - 1 шт., стенды – 11шт., кафедра-трибуна – 1 шт., проектор – 2 шт., экран для проектора – 2 шт., компьютеры – 22 шт., кафедра-трибуна – 1 шт.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература

1. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура.- М.: Юрайт, 2017.-424с.

2. Ишмухаметов М.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Йога в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]— Электрон.текстовые данные.— Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2013.— 160 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/32103.html>.

3. Евсеева О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс]: учебник/ О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2013.— 392 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40821.html>.

4. Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: Е.В. Сахарова, Р.А. Дерина, О.И. Харитоновна— Электрон. текстовые данные.— Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013.— 94 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11361.html>.

5. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын, . — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, 2017. — 120 с. — 978-5-4488-0038-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>

6. Евсеев Ю.И. Физическая культура [Электронный ресурс] / Ю.И. Евсеев. — Электрон.текстовые данные. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. — 446 с. — 978-5-222-21762-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59027.html>

7. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений / Ч.Т. Иванков [и др.]. — Электрон.текстовые данные. — М. : Московский педагогический государственный университет, 2014. — 392 с. — 978-5-4263-0177-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70024.html>

Дополнительная литература

1. Дивлет-Кильдеева И.Г. Программа дополнительного образования по физической культуре для детей среднего школьного возраста «Стритбол» [Электронный ресурс]/ И.Г. Дивлет-Кильдеева— Электрон. текстовые данные.— СПб.: Российский государственный

огический университет им. А.И. Герцена, 2015.— 44 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/51691.html>.

2. Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник/ Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2013.— 392 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40780.html>.

3. Учебно-методическое пособие по организации внеаудиторной (самостоятельной) работы обучающихся по программам среднего профессионального образования. Хасавюрт, 2018 г. Физическая культура: учебник: [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>

4. Небытова, Л.А. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017. – 269 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844>

5. Физическая культура : учебное пособие : в 2 частях : [16+] / сост. Ю.В. Гребенникова, Н.А. Ковыляева, Е.В. Сантеева, Н.С. Рыжова и др. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2019. – Ч. 2. – 91 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572859>

Интернет-ресурсы

1. eLIBRARY.RU[Электронный ресурс]: электронная библиотека / Науч. электрон. б-ка. — Москва, 1999 – . Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp> (дата обращения: 22.03.2018). – Яз. рус., англ.

2. Электронный каталог НБ ДГУ[Электронный ресурс]: база данных содержит сведения о всех видах лит, поступающих в фонд НБ ДГУ/Дагестанский гос. ун-т. – Махачкала, 2010 – Режим доступа: <http://elib.dgu.ru>, свободный (дата обращения: 21.03.2018).

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

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

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

	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени			
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10			
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)				7	9	15
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцам и рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8	Кросс на 3 км по пересеченной местности	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Возрастная группа от 13 до 15 лет

Виды испытаний и нормативы

Возрастная группа от 16 до 17 лет

Виды испытаний и нормативы

№	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10		
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)				11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)				9	10	16
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38			
	или весом 500 г (м)				13	17	21
	Бег на 5 км(мин, с)	25.40	25.00	23.40			
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*				Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени			

