

**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) среднего
профессионального образования

Специальность: 40.02.01 - «Право и организация социального обеспечения»

Обучение: по программе базовой подготовки

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

Квалификация: Юрист


Форма обучения: очная, заочная

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) СПО по специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения» для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе среднего 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)

Разработчик: Абдуразаков З. А. - преподаватель кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин филиала ДГУ в г.Хасавюрте

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин филиала ДГУ в г. Хасавюрте протокол № 7 от «27» марта 2023 года.

Зав.кафедрой _____  Ф.М. Разаков

Рабочая программа дисциплины согласована на заседании учебно-методической комиссии филиала ДГУ в г. Хасавюрте протокол № 7 от «30» марта 2023 года.

Председатель _____  А.М. Шахбанов

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

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 среднее 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 - **260 часов**, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося **130 часа**;

самостоятельная работа обучающегося - **130 часа**

Заочная форма обучения:

максимальная учебная нагрузка обучающегося - 244, в том числе:

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

самостоятельная работа обучающегося - **200 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)	160
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	80
в том числе:	
лекции	-
лабораторные занятия	-
практические занятия	80
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	80
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»
Форма обучения - очная**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов 2 курс ДО
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.	
	Практические занятия	4
	Самостоятельная работа: Работа с основной и дополнительной литературой	4
Тема 1.2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности. Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала: Основные понятия: физическая подготовка, физические способности, тренировка, тренировочная нагрузка, соревновательная деятельность, спорт, физическое совершенство, физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	
	Практические занятия	4
	Самостоятельная работа: Работа с основной и дополнительной литературой	4
Раздел 2. Легкая атлетика.		
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование,	Содержание учебного материала: биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.	
	Практические занятия	4
	Самостоятельная работа: утренняя гимнастика, оздоровительный бег.	4

специальные упражнения.		
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.	
	Практические занятия	4
	Самостоятельная работа: длительный кросс до 15-18 минут.	4
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.	
	Практические занятия	4
	Самостоятельная работа: специальные упражнения прыгуна(многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).	4
Тема 2.4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление.	Содержание учебного материала: знать способы прыжков в длину (“согнув ноги”, “прогнувшись”, “ножницы”); техника разбега, отталкивание, полет, приземление.	
	Практические занятия	4
	Самостоятельная работа: специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).	4
Тема 2.5. Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.- 700 гр.): держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.	Содержание учебного материала: техника безопасности при метании; биомеханические основы техники метания; держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.	
	Практические занятия	4
	Самостоятельная работа: упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	4
	Содержание учебного материала:	

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
	Самостоятельная работа: утренние прогулки, бег трусцой.	4
Тема 2.7. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечно-сосудистая 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).	
	Практические занятия	4
	Самостоятельная работа: утренняя гимнастика, оздоровительный бег.	4
Тема 2.8. Контрольные занятия.	Содержание учебного материала: выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.; выполнение контрольного норматива в беге на 3000-2000 м; выполнение контрольного норматива в прыжках в высоту; выполнение контрольного норматива в прыжках в длину; выполнение контрольного норматива в метании гранаты;	
	Практические занятия	4
	Самостоятельная работа: Подготовка к контрольным занятиям	4
Раздел 3. Баскетбол.		
	Содержание учебного материала:	

Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок).	
	Практические занятия	4
	Самостоятельная работа: перемещение в игровых действиях в баскетболе.	4
Тема 3.2. Передачи мяча.	Содержание учебного материала: передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крючком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку; скрытая передача мяча за спиной.	
	Практические занятия	4
	Самостоятельная работа: Передачи мяча в усложненных условиях	4
Тема 3.3 Ведение мяча	Содержание учебного материала: ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча.	
	Практические занятия	4
	Самостоятельная работа: работа с двумя мячами.	4
Тема 3.4 Техника штрафных бросков.	Содержание учебного материала: техника штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног).	
	Практические занятия	4
	Самостоятельная работа: броски на результат с линии штрафного броска, после ОФП	4
Тема 3.5 Тактика игры в защите и нападении.	Содержание учебного материала: техника защиты: техника передвижений (стойка, 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)).	
	Практические занятия	4
	Самостоятельная работа: учебная игра (с заданиями).	4
Тема 3.6 Основы методов судейства и тактики игры.	Содержание учебного материала: знать технику игры; знать правила судейства; выполнить технику поворотов, приема и передачи мяча, технику штрафных бросков, ведение мяча.	
	Практические занятия	4

	Самостоятельная работа: упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.	4
Тема 3.7 Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств.	Содержание учебного материала: развития основных физических качеств баскетболистов: быстрота, ловкость, выносливость, прыгучесть, сила; знать методику индивидуального подхода двигательных качеств	
	Практические занятия	8
	Самостоятельная работа: упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	8
Тема 3.8 Контрольные занятия	Содержание учебного материала: два шага бросок в кольцо; штрафной бросок; баскетбольная «Дорожка» (простейшие элементы баскетбола).	
	Практические занятия	8
	Самостоятельная работа: Подготовка к контрольным занятиям	8
Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов 3 курс ДО
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	4
	Самостоятельная работа: повороты на месте и в движении	4
Тема 1.2 Общеразвивающие упражнения с	Содержание учебного материала: направленность общеразвивающих упражнений; знать основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ.	
	Практические занятия	2

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

Тема 1.9 Самостоятельное проведение подготовительной части урока с группой студентов.	Содержание учебного материала: структура подготовительной части урока; провести подготовительную часть урока по гимнастике с группой.	
	Практические занятия	2
	Самостоятельная работа: составить конспект подготовительной части урока.	2
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.	
	Практические занятия	4
	Самостоятельная работа:	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).	
	Практические занятия	4
	Самостоятельная работа: перемещение по зонам площадки.	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.	
	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).	
	Практические занятия	2
	Самостоятельная работа: подача на результат по зонам.	2
Тема 2.4 Верхняя прямая подача.	Содержание учебного материала: совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног).	
	Практические занятия	2
	Самостоятельная работа:	2
	Содержание учебного материала:	

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
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.	
	Практические занятия	4
	Самостоятельная работа: судейство игр по волейболу	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.	
	Практические занятия	4
	Самостоятельная работа: комплекс специальных упражнений волейболистов	4
Тема 2.8 Контрольные занятия.	Содержание учебного материала: передачи мяча в парах; прием мяча снизу и сверху; верхняя прямая подача.	
	Практические занятия	4
	Самостоятельная работа: Подготовка к контрольным занятиям	4

Форма обучения – заочная

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов 2 курс ОЗО
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.	
	Практические занятия	
	Самостоятельная работа: Работа с основной и дополнительной литературой	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.	
	Практические занятия	1
	Самостоятельная работа: Работа с основной и дополнительной литературой	8
Раздел 2. Легкая атлетика.		
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.	Содержание учебного материала: биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.	
	Практические занятия	1
	Самостоятельная работа: утренняя гимнастика, оздоровительный бег.	7
	Содержание учебного материала:	

Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.	техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.	
	Практические занятия Самостоятельная работа: длительный кросс до 15-18 минут.	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.	
	Практические занятия Самостоятельная работа: специальные упражнения прыгуна(многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).	1 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.	
	Практические занятия Самостоятельная работа: специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).	1 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.	
	Практические занятия Самостоятельная работа: упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	1 7
Тема 2.6. Методика эффективных и экономичных способов	Содержание учебного материала: эффективные способы владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, методы овладения умениями и навыками).	

владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, методы овладения умениями и навыками)	Практические занятия	1
	Самостоятельная работа: утренние прогулки, бег трусцой.	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).	
	Практические занятия	1
	Самостоятельная работа: утренняя гимнастика, оздоровительный бег.	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;	
	Практические занятия	1
	Самостоятельная работа: Подготовка к контрольным занятиям	7
Раздел 3. Баскетбол.		Объем часов 3 курс ОЗО
	Содержание учебного материала:	

Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок).	
	Практические занятия	1
	Самостоятельная работа: перемещение в игровых действиях в баскетболе.	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 «крючком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку; скрытая передача мяча за спиной.	
	Практические занятия	1
	Самостоятельная работа: Передачи мяча в усложненных условиях	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.	
	Практические занятия	1
	Самостоятельная работа: работа с двумя мячами.	9
Тема 3.4 Техника штрафных бросков.	Содержание учебного материала: техника штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног).	
	Практические занятия	
	Самостоятельная работа: броски на результат с линии штрафного броска, после ОФП	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)).	
	Практические занятия	1
	Самостоятельная работа: учебная игра (с заданиями).	9
Тема 3.6 Основы методов судейства и тактики игры.	Содержание учебного материала: знать технику игры; знать правила судейства; выполнить технику поворотов, приема и передачи мяча, технику штрафных бросков, ведение мяча.	
	Практические занятия	1
	Самостоятельная работа:	9

	упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.	
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	
	Практические занятия	1
	Самостоятельная работа: упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	9
Тема 3.8 Контрольные занятия	Содержание учебного материала: два шага бросок в кольцо; штрафной бросок; баскетбольная «Дорожка» (простейшие элементы баскетбола).	
	Практические занятия	2
	Самостоятельная работа: Подготовка к контрольным занятиям	9
Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов 4 курс ОЗО
Раздел 1. Гимнастика.		
Тема 1.1 Строевые приемы. Фигурные 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	2
	Самостоятельная работа: повороты на месте и в движении	5
Тема 1.2 Общеразвивающие упражнения с	Содержание учебного материала: направленность общеразвивающих упражнений; знать основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ.	
	Практические занятия	

предметами и без предметов	Самостоятельная работа: Подготовка к контрольным занятиям	5
Тема 1.3 Составление комплекса ОРУ и проведение их студентами.	Содержание учебного материала: знать требования к составлению комплекса ОРУ, терминологию; составить комплексы ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.).	
	Практические занятия	
	Самостоятельная работа: выполнение утренней гигиенической гимнастики.	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.	
	Практические занятия	
	Самостоятельная работа: перекаты вперед, назад, группировки.	5
Тема 1.5 Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений.	Содержание учебного материала: знать терминологию; составить простейшую комбинацию из акробатических упражнений.	
	Практические занятия	
	Самостоятельная работа: упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног	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.	
	Практические занятия	
	Самостоятельная работа: упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног	4
Тема 1.7 Упражнения на брусьях.	Содержание учебного материала: (висы, упоры); подводящие и специальные упражнения; знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера.	
	Практические занятия	
	Самостоятельная работа: упражнения для мышц плечевого пояса, брюшного пресса.	4
Тема 1.8 Упражнения на бревне.	Содержание учебного материала: (наскок, ходьба, равновесие, повороты, соскок).	

	Практические занятия	
	Самостоятельная работа:	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.	
	Практические занятия	
	Самостоятельная работа: составить конспект подготовительной части урока.	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.	
	Практические занятия	2
	Самостоятельная работа:	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).	
	Практические занятия	2
	Самостоятельная работа: перемещение по зонам площадки.	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.	
	Практические занятия	
	Самостоятельная работа: Приемы и передачи мяча в парах, с увеличением числа мячей.	
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).	
	Практические занятия	
	Самостоятельная работа: подача на результат по зонам.	4
Тема 2.4 Верхняя прямая подача.	Содержание учебного материала: совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног).	
	Практические занятия	
	Самостоятельная работа:	4

Тема 2.5 Тактика игры в защите и нападении.	Содержание учебного материала: совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом); знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры; знать правила судейства; выполнять приемы передачи мяча; выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи; участвовать в судействе соревнований.	
	Практические занятия	
	Самостоятельная работа: упражнения на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса мышц ног.	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.	
	Практические занятия	
	Самостоятельная работа: судейство игр по волейболу	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.	
	Практические занятия	
	Самостоятельная работа: комплекс специальных упражнений волейболистов	4
Тема 2.8 Контрольные занятия.	Содержание учебного материала: передачи мяча в парах; прием мяча снизу и сверху; верхняя прямая подача.	
	Практические занятия	2
	Самостоятельная работа: Подготовка к контрольным занятиям	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, 2019.— 160 с.

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, 2018.— 392 с.

4. Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: Е.В. Сахарова, Р.А. Дерина, О.И. Харитонова— Электрон. текстовые данные.— Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2018.— 94 с.

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.

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.

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, 2019. — 392 с. — 978-5-4263-0177-1.

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 педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019.— 44 с

2. Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник/ Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2018.— 392 с.

3. Учебно-методическое пособие по организации внеаудиторной (самостоятельной) работы обучающихся по программам среднего профессионального образования. Хасавюрт, 2018
4. 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>
5. 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>
6. Физическая культура : учебное пособие : в 2 частях : [16+] / сост. Ю.В. Гребенникова, Н.А. Ковыляева, Е.В. Сантьева, 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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	Выполнение контрольных нормативов

Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Наблюдение
Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда	Наблюдение
Знания:	
Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	Выполнение контрольных нормативов
Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Наблюдение
Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда	Знать основы здорового образа жизни.

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Возрастная группа от 13 до 15 лет

Виды испытаний и нормативы

№	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	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 пальцами 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

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	-	-	-