

**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**

**СГ.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
по программе подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)**

Специальность: 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям). Обучение по  
программе подготовки специалистов среднего звена

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

Квалификация: Бухгалтер

Форма обучения: очная, заочная

**Хасавюрт - 2026 г.**

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 июня 2024 г. № 437, рабочей программой дисциплины «Физическая культура».

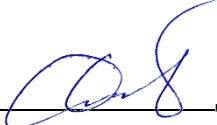
**Организация-разработчик:** филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Дагестанский государственный университет» в г. Хасавюрте  
«Дагестанский государственный университет» в г. Хасавюрте (Филиал ДГУ в г. Хасавюрте)

**Разработчики:**

Газимагомедов А. А., Разаков Ш. Р. — преподаватели кафедры гуманитарных и естественно-научных дисциплин филиала ДГУ в г. Хасавюрте  
Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании ПЦК гуманитарных и естественно-научных дисциплин филиала ДГУ в г. Хасавюрте, протокол № 7 от «27» марта 2026 г.

Председатель  Маханова Д.К.

На заседании учебно-методической комиссии филиала ДГУ в г. Хасавюрте, протокол № 7 от «27» марта 2026 г.

Председатель  Дадаев Д.Х.

## **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 38.02.01 Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) для обучающихся очной и заочной форм обучения, имеющих основное общее образование.

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

В учебном плане учебная дисциплина «Физическая культура» относится к социально-гуманитарному циклу профессиональной подготовки.

## **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;  
применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности;  
пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерного для данной 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 специальности; средства профилактики перенапряжения.

### **Общие компетенции**

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

## **1.4 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

### **Очная форма обучения:**

Очная форма обучения: максимальная учебная нагрузка обучающегося — 144 часа, в том числе: обязательная аудиторная учебная нагрузка — 94 часа; самостоятельная работа — 46 часов; промежуточная аттестация — 4 часа.

### **Заочная форма обучения:**

максимальная учебная нагрузка обучающегося — 144 часа, в том числе: обязательная аудиторная учебная нагрузка — 32 часа; самостоятельная работа — 108 часов; промежуточная аттестация — 4 часа.

## 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)            | 74          |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 58          |
| в том числе:                                     |             |
| лекции                                           |             |
| лабораторные занятия                             | -           |
| практические занятия                             | 58          |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего)      | 16          |
| Промежуточная аттестация не предусмотрена        |             |

##### 3 курс

| Вид учебной работы                                                   | Объем часов |
|----------------------------------------------------------------------|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего)                                | 70          |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)                     | 36          |
| в том числе:                                                         |             |
| лекции                                                               | -           |
| лабораторные занятия                                                 | -           |
| практические занятия                                                 | 36          |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего)                          | 30          |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта — 4 часа |             |

#### Заочная форма обучения

##### 2 курс

| Вид учебной работы                               | Объем часов |
|--------------------------------------------------|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего)            | 36          |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 8           |
| в том числе:                                     |             |

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| лекции                                      | -  |
| лабораторные занятия                        | -  |
| практические занятия                        | 8  |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 28 |

### 3 курс

| Вид учебной работы                               | Объем часов |
|--------------------------------------------------|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего)            | 78          |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 12          |
| в том числе:                                     |             |
| лекции                                           | -           |
| лабораторные занятия                             | -           |
| практические занятия                             | 12          |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего)      | 66          |
| Промежуточная аттестация не предусмотрена        |             |

### 4 курс

| Вид учебной работы                                                   | Объем часов |
|----------------------------------------------------------------------|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего)                                | 30          |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)                     | 12          |
| в том числе:                                                         |             |
| лекции                                                               | -           |
| лабораторные занятия                                                 | -           |
| практические занятия                                                 | 12          |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего)                          | 14          |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта — 4 часа |             |

## 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<br>2 курс<br>ДО |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| <b>Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы.</b>                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                             |
| <b>Тема 1.1.<br/>Библиотечно-информационная компетентность.</b>                                                                                       | <b>Содержание учебного материала:</b><br>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.                                                                  |                             |
|                                                                                                                                                       | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>4</b>                    |
|                                                                                                                                                       | <b>Самостоятельная работа:</b><br>Работа с основной и дополнительной литературой                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>1</b>                    |
| <b>Тема 1.2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности. Основы здорового образа жизни.</b>                                     | <b>Содержание учебного материала:</b><br>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. |                             |
|                                                                                                                                                       | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>4</b>                    |
|                                                                                                                                                       | <b>Самостоятельная работа:</b><br>Работа с основной и дополнительной литературой                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>1</b>                    |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b>                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                             |
| <b>Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование,</b> | <b>Содержание учебного материала:</b><br>биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                             |
|                                                                                                                                                       | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>4</b>                    |

|                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                              |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| специальные упражнения.                                                                                                                                  | Самостоятельная работа:<br>утренняя гимнастика, оздоровительный бег.                                                                                                                                         | 1 |
| Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.               | Содержание учебного материала:<br>техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.                                          |   |
|                                                                                                                                                          | Практические занятия                                                                                                                                                                                         | 4 |
|                                                                                                                                                          | Самостоятельная работа:<br>длительный кросс до 15-18 минут.                                                                                                                                                  | 1 |
| Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега: техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление.                        | Содержание учебного материала:<br>специальные упражнения; знать способы прыжков в высоту («перешагивание», «перекидной», «фосбери-флоп»); техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление. |   |
|                                                                                                                                                          | Практические занятия                                                                                                                                                                                         | 4 |
|                                                                                                                                                          | Самостоятельная работа:<br>специальные упражнения прыгуна(многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).                              | 1 |
| Тема 2.4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление.                                         | Содержание учебного материала:<br>знать способы прыжков в длину (“согнув ноги”, “прогнувшись”, “ножницы”); техника разбега, отталкивание, полет, приземление.                                                |   |
|                                                                                                                                                          | Практические занятия                                                                                                                                                                                         | 4 |
|                                                                                                                                                          | Самостоятельная работа:<br>специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).                             | 1 |
| Тема 2.5. Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.-700 гр.): держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия. | Содержание учебного материала:<br>техника безопасности при метании; биомеханические основы техники метания; держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.                        |   |
|                                                                                                                                                          | Практические занятия                                                                                                                                                                                         | 4 |
|                                                                                                                                                          | Самостоятельная работа:<br>упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.                                                                                                                              | 1 |
| Тема 2.6. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, методы овладения умениями и навыками)  | Содержание учебного материала:<br>эффективные способы владения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, методы овладения умениями и навыками).                                                     |   |
|                                                                                                                                                          | Практические занятия                                                                                                                                                                                         | 4 |
|                                                                                                                                                          | Самостоятельная работа:<br>утренние прогулки, бег трусцой.                                                                                                                                                   | 1 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| <b>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).</b> | <b>Содержание учебного материала:</b><br>признаки работоспособности, усталости, утомления; средства физической культуры для коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечно-сосудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты).                                                            |          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>4</b> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Самостоятельная работа:</b><br>утренняя гимнастика, оздоровительный бег.                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>1</b> |
| <b>Тема 2.8. Контрольные занятия.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Содержание учебного материала:</b><br>выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.;<br>выполнение контрольного норматива в беге на 3000-2000 м;<br>выполнение контрольного норматива в прыжках в высоту;<br>выполнение контрольного норматива в прыжках в длину;<br>выполнение контрольного норматива в метании гранаты;                         |          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>4</b> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Самостоятельная работа:</b><br>Подготовка к контрольным занятиям                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>1</b> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Раздел 3. Баскетбол.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |          |
| <b>Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.</b>                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Содержание учебного материала:</b><br>совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок).                                                                                                                                      |          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>4</b> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Самостоятельная работа:</b><br>перемещение в игровых действиях в баскетболе.                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>1</b> |
| <b>Тема 3.2. Передачи мяча.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Содержание учебного материала:</b><br>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. |          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>2</b> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Самостоятельная работа:</b><br>Передачи мяча в усложненных условиях                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>1</b> |

|                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| <b>Тема 3.3 Ведение мяча</b>                                                                  | <b>Содержание учебного материала:</b><br>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.                                                                                                                                                                                    |          |
|                                                                                               | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>2</b> |
|                                                                                               | <b>Самостоятельная работа:</b><br>работа с двумя мячами.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>1</b> |
| <b>Тема 3.4 Техника штрафных бросков.</b>                                                     | <b>Содержание учебного материала:</b><br>техника штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног).                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |          |
|                                                                                               | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>2</b> |
|                                                                                               | <b>Самостоятельная работа:</b><br>броски на результат с линии штрафного броска, после ОФП                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>1</b> |
| <b>Тема 3.5 Тактика игры в защите и нападении.</b>                                            | <b>Содержание учебного материала:</b><br>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)). |          |
|                                                                                               | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>2</b> |
|                                                                                               | <b>Самостоятельная работа:</b><br>учебная игра (с заданиями).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>1</b> |
| <b>Тема 3.6 Основы методов судейства и тактики игры.</b>                                      | <b>Содержание учебного материала:</b><br>знать технику игры; знать правила судейства; выполнить технику поворотов, приема и передачи мяча, технику штрафных бросков, ведение мяча.                                                                                                                                                                                                                                                       |          |
|                                                                                               | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>2</b> |
|                                                                                               | <b>Самостоятельная работа:</b><br>упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>1</b> |
| <b>Тема 3.7 Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств.</b> | <b>Содержание учебного материала:</b><br>развития основных физических качеств баскетболистов: быстрота, ловкость, выносливость, прыгучесть, сила; знать методику индивидуального подхода двигательных качеств                                                                                                                                                                                                                            |          |
|                                                                                               | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>2</b> |
|                                                                                               | <b>Самостоятельная работа:</b><br>упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |          |
| <b>Тема 3.8 Контрольные занятия</b>                                                           | <b>Содержание учебного материала:</b><br>два шага бросок в кольцо; штрафной бросок; баскетбольная «Дорожка» (простейшие элементы баскетбола).                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |
|                                                                                               | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>2</b> |
|                                                                                               | <b>Самостоятельная работа:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |          |

|  |                                   |  |
|--|-----------------------------------|--|
|  | Подготовка к контрольным занятиям |  |
|--|-----------------------------------|--|

| Наименование разделов и тем                                                                               | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Объем часов<br>3 курс<br>ДО |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| <b>Раздел 1. Гимнастика.</b>                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                             |
| <b>Тема 1.1. Строевые приёмы. Фигурные передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания</b> | <b>Содержание учебного материала:</b><br>"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. |                             |
|                                                                                                           | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>2</b>                    |
|                                                                                                           | <b>Самостоятельная работа:</b><br>повороты на месте и в движении                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>2</b>                    |
| <b>Тема 1.2 Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов</b>                                   | <b>Содержание учебного материала:</b><br>направленность общеразвивающих упражнений; знать основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                             |
|                                                                                                           | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>2</b>                    |
|                                                                                                           | <b>Самостоятельная работа:</b><br>Подготовка к контрольным занятиям                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>2</b>                    |
| <b>Тема 1.3 Составление комплекса ОРУ и проведение их студентами.</b>                                     | <b>Содержание учебного материала:</b><br>знать требования к составлению комплекса ОРУ, терминологию; составить комплексы ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                             |
|                                                                                                           | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>2</b>                    |
|                                                                                                           | <b>Самостоятельная работа:</b><br>выполнение утренней гигиенической гимнастики.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>2</b>                    |

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

|                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |          |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| <b>Тема 1.10 Контрольные занятия.</b>                               | <b>Содержание учебного материала:</b><br>акробатическая комбинация;<br>выполнение контрольного норматива прыжок через козла “ноги врозь”;<br>комбинация на параллельных брусьях;<br>комбинация на гимнастическом бревне.                                                                                                                                                          |          |
|                                                                     | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>2</b> |
|                                                                     | <b>Самостоятельная работа:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>2</b> |
| <b>Раздел 2. Волейбол.</b>                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |          |
| <b>Тема 2.1 Стойки игрока и перемещения.</b>                        | <b>Содержание учебного материала:</b><br>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).                                                                                                                      |          |
|                                                                     | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>2</b> |
|                                                                     | <b>Самостоятельная работа:</b><br>перемещение по зонам площадки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>2</b> |
| <b>Тема 2.2 Приёмы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.</b> | <b>Содержание учебного материала:</b><br>совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.                                                                                                                                                                                                                                                          |          |
|                                                                     | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>2</b> |
|                                                                     | <b>Самостоятельная работа:</b><br>Приёмы и передачи мяча в парах, с увеличением числа мячей.                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>2</b> |
| <b>Тема 2.3 Нижняя прямая и боковая подача.</b>                     | <b>Содержание учебного материала:</b><br>совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног).                                                                                                                                                                                                                                |          |
|                                                                     | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>2</b> |
|                                                                     | <b>Самостоятельная работа:</b><br>подача на результат по зонам.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>2</b> |
| <b>Тема 2.4 Верхняя прямая подача.</b>                              | <b>Содержание учебного материала:</b><br>совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног).                                                                                                                                                                                                                                                              |          |
|                                                                     | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>2</b> |
|                                                                     | <b>Самостоятельная работа:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>2</b> |
| <b>Тема 2.5 Тактика игры в защите и нападении.</b>                  | <b>Содержание учебного материала:</b><br>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 приёмы передачи мяча; выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи; участвовать в судействе соревнований. |          |
|                                                                     | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>2</b> |

|                                                                                                                                        |                                                                                                                                                  |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|                                                                                                                                        | <b>Самостоятельная работа:</b><br>упражнения на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса мышц ног.                               | 2 |
| <b>Тема 2.6 Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства.</b> | <b>Содержание учебного материала:</b><br>судейство в волейболе; правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры. |   |
|                                                                                                                                        | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                      | 2 |
|                                                                                                                                        | <b>Самостоятельная работа:</b><br>судейство игр по волейболу                                                                                     |   |
| <b>Тема 2.7 Методика составления и</b>                                                                                                 | <b>Содержание учебного материала:</b>                                                                                                            |   |
| <b>проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.</b>                         | проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.                                          |   |
|                                                                                                                                        | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                      | 2 |
|                                                                                                                                        | <b>Самостоятельная работа:</b><br>комплекс специальных упражнений волейболистов                                                                  |   |
| <b>Тема 2.8 Контрольные занятия.</b>                                                                                                   | <b>Содержание учебного материала:</b><br>передачи мяча в парах;<br>прием мяча снизу и сверху;<br>верхняя прямая подача.                          |   |
|                                                                                                                                        | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                      | 2 |
|                                                                                                                                        | <b>Самостоятельная работа:</b><br>Подготовка к контрольным занятиям                                                                              |   |

### Форма обучения – заочная

| Наименование разделов и тем                                                                    | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Объем часов<br>2–3<br>курсы<br>ОЗО |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| <b>Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы.</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                    |
| <b>Тема 1.1. Библиотечно-информационная компетентность.</b>                                    | <b>Содержание учебного материала:</b><br>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. |                                    |
|                                                                                                | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                    |

|                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|                                                                                                                   | <b>Самостоятельная работа:</b><br>Работа с основной и дополнительной литературой                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2 |
| <b>Тема 1.2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности. Основы здорового образа жизни.</b> | <b>Содержание учебного материала:</b><br>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. |   |
|                                                                                                                   | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |

|                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                     |          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
|                                                                                                                                                                               | <b>Самостоятельная работа:</b><br>Работа с основной и дополнительной литературой                                                                                                                                    | <b>2</b> |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b>                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                     |          |
| <b>Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.</b> | <b>Содержание учебного материала:</b><br>биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.                        |          |
|                                                                                                                                                                               | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                         | <b>1</b> |
|                                                                                                                                                                               | <b>Самостоятельная работа:</b><br>утренняя гимнастика, оздоровительный бег.                                                                                                                                         | <b>2</b> |
| <b>Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.</b>                             | <b>Содержание учебного материала:</b><br>техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.                                          |          |
|                                                                                                                                                                               | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                         | <b>1</b> |
|                                                                                                                                                                               | <b>Самостоятельная работа:</b><br>длительный кросс до 15-18 минут.                                                                                                                                                  | <b>2</b> |
| <b>Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега: техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление.</b>                                      | <b>Содержание учебного материала:</b><br>специальные упражнения; знать способы прыжков в высоту («перешагивание», «перекидной», «фосбери-флоп»); техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление. |          |
|                                                                                                                                                                               | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                         | <b>1</b> |
|                                                                                                                                                                               | <b>Самостоятельная работа:</b><br>специальные упражнения прыгуна(многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).                              | <b>2</b> |
| <b>Тема 2.4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление.</b>                                                       | <b>Содержание учебного материала:</b><br>знать способы прыжков в длину (“согнув ноги”, “прогнувшись”, “ножницы”); техника разбега, отталкивание, полет, приземление.                                                |          |
|                                                                                                                                                                               | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                         | <b>1</b> |
|                                                                                                                                                                               | <b>Самостоятельная работа:</b><br>специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).                             | <b>2</b> |
| <b>Тема 2.5. Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.-700 гр.): держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.</b>               | <b>Содержание учебного материала:</b><br>техника безопасности при метании; биомеханические основы техники метания; держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.                        |          |
|                                                                                                                                                                               | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                         | <b>1</b> |
|                                                                                                                                                                               | <b>Самостоятельная работа:</b>                                                                                                                                                                                      | <b>4</b> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                       |
| <b>Тема 2.6. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, методы овладения умениями и навыками)</b>                                                                                                                                                   | <b>Содержание учебного материала:</b><br>эффективные способы владения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, методы овладения умениями и навыками).                                                                                                                                                                   |                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>1</b>                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Самостоятельная работа:</b><br>утренние прогулки, бег трусцой.                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>4</b>                              |
| <b>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).</b> | <b>Содержание учебного материала:</b><br>признаки работоспособности, усталости, утомления; средства физической культуры для коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечно-сосудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты).                                    |                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>1</b>                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Самостоятельная работа:</b><br>утренняя гимнастика, оздоровительный бег.                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>4</b>                              |
| <b>Тема 2.8. Контрольные занятия.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Содержание учебного материала:</b><br>выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.;<br>выполнение контрольного норматива в беге на 3000-2000 м;<br>выполнение контрольного норматива в прыжках в высоту;<br>выполнение контрольного норматива в прыжках в длину;<br>выполнение контрольного норматива в метании гранаты; |                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>1</b>                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Самостоятельная работа:</b><br>Подготовка к контрольным занятиям                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>4</b>                              |
| <b>Раздел 3. Баскетбол.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Объем часов<br/>2 курс<br/>ОЗО</b> |

|                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |          |
|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| <b>Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.</b> | <b>Содержание учебного материала:</b><br>совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок).                                                                                                                                                                                                                     |          |
|                                                                   | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>1</b> |
|                                                                   | <b>Самостоятельная работа:</b><br>перемещение в игровых действиях в баскетболе.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>8</b> |
| <b>Тема 3.2. Передачи мяча.</b>                                   | <b>Содержание учебного материала:</b><br>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.                                                                                |          |
|                                                                   | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>2</b> |
|                                                                   | <b>Самостоятельная работа:</b><br>Передачи мяча в усложненных условиях                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>8</b> |
| <b>Тема 3.3 Ведение мяча</b>                                      | <b>Содержание учебного материала:</b><br>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.                                                                                                                                                                                    |          |
|                                                                   | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>1</b> |
|                                                                   | <b>Самостоятельная работа:</b><br>работа с двумя мячами.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>8</b> |
| <b>Тема 3.4 Техника штрафных бросков.</b>                         | <b>Содержание учебного материала:</b><br>техника штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног).                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |          |
|                                                                   | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |          |
|                                                                   | <b>Самостоятельная работа:</b><br>броски на результат с линии штрафного броска, после ОФП                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>8</b> |
| <b>Тема 3.5 Тактика игры в защите и нападении.</b>                | <b>Содержание учебного материала:</b><br>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)). |          |
|                                                                   | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>2</b> |
|                                                                   | <b>Самостоятельная работа:</b><br>учебная игра (с заданиями).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>8</b> |
| <b>Тема 3.6 Основы методов судейства и тактики игры.</b>          | <b>Содержание учебного материала:</b><br>знать технику игры; знать правила судейства; выполнить технику поворотов, приема и передачи мяча, технику штрафных бросков, ведение мяча.                                                                                                                                                                                                                                                       |          |

|                                                                                               |                                                                                                                                                                                                               |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|                                                                                               | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                   | <b>2</b>  |
|                                                                                               | <b>Самостоятельная работа:</b><br>упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.                                                                                          | <b>10</b> |
|                                                                                               |                                                                                                                                                                                                               |           |
| <b>Тема 3.7 Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств.</b> | <b>Содержание учебного материала:</b><br>развития основных физических качеств баскетболистов: быстрота, ловкость, выносливость, прыгучесть, сила; знать методику индивидуального подхода двигательных качеств |           |
|                                                                                               | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                   | <b>2</b>  |
|                                                                                               | <b>Самостоятельная работа:</b><br>упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.                                                                                                                        | <b>8</b>  |
| <b>Тема 3.8 Контрольные занятия</b>                                                           | <b>Содержание учебного материала:</b><br>два шага бросок в кольцо; штрафной бросок; баскетбольная «Дорожка» (простейшие элементы баскетбола).                                                                 |           |
|                                                                                               | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                   | <b>2</b>  |
|                                                                                               | <b>Самостоятельная работа:</b><br>Подготовка к контрольным занятиям                                                                                                                                           | <b>8</b>  |

| Наименование разделов и тем                                                                               | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Объем часов<br>4 курс<br>ОЗО |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| <b>Раздел 1. Гимнастика.</b>                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                              |
| <b>Тема 1.1. Строевые приёмы. Фигурные передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания</b> | <b>Содержание учебного материала:</b><br>"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. |                              |
|                                                                                                           | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>1</b>                     |
|                                                                                                           | <b>Самостоятельная работа:</b><br>повороты на месте и в движении                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>1</b>                     |

|                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                              |          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| <b>Тема 1.2 Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов</b>                                 | <b>Содержание учебного материала:</b><br>направленность общеразвивающих упражнений; знать основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ. |          |
|                                                                                                         | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                  |          |
|                                                                                                         | <b>Самостоятельная работа:</b><br>Подготовка к контрольным занятиям                                                                                                                                          | <b>1</b> |
| <b>Тема 1.3 Составление комплекса ОРУ и проведение их студентами.</b>                                   | <b>Содержание учебного материала:</b><br>знать требования к составлению комплекса ОРУ, терминологию; составить комплексы ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.).                      |          |
|                                                                                                         | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                  |          |
|                                                                                                         | <b>Самостоятельная работа:</b><br>выполнение утренней гигиенической гимнастики.                                                                                                                              | <b>1</b> |
| <b>Тема 1.4 Техника акробатических упражнений.</b>                                                      | <b>Содержание учебного материала:</b><br>(кувырок вперед, назад, стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат); знать технику безопасности при выполнении акробатических упражнений.                 |          |
|                                                                                                         | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                  |          |
|                                                                                                         | <b>Самостоятельная работа:</b><br>перекаты вперед, назад, группировки.                                                                                                                                       | <b>1</b> |
| <b>Тема 1.5 Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений.</b> | <b>Содержание учебного материала:</b><br>знать терминологию; составить простейшую комбинацию из акробатических упражнений.                                                                                   |          |
|                                                                                                         | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                  |          |
|                                                                                                         | <b>Самостоятельная работа:</b><br>упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног                                                                                                                  | <b>1</b> |
| <b>Тема 1.6 Техника опорного прыжка</b>                                                                 | <b>Содержание учебного материала:</b><br>(разбег, наскок, отталкивание, приземление); подводящие и специальные упражнения; знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера.                    |          |
|                                                                                                         | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                  |          |
|                                                                                                         | <b>Самостоятельная работа:</b><br>упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног                                                                                                                  | <b>1</b> |
| <b>Тема 1.7 Упражнения на брусьях.</b>                                                                  | <b>Содержание учебного материала:</b><br>(висы, упоры); подводящие и специальные упражнения; знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера.                                                  |          |
|                                                                                                         | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                  | <b>1</b> |
|                                                                                                         | <b>Самостоятельная работа:</b><br>упражнения для мышц плечевого пояса, брюшного пресса.                                                                                                                      | <b>1</b> |

|                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                              |          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| <b>Тема 1.8 Упражнения на бревне.</b>                                                        | <b>Содержание учебного материала:</b><br>(наскок, ходьба, равновесие, повороты, соскок).                                                                                                                                                                     |          |
|                                                                                              | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                  |          |
|                                                                                              | <b>Самостоятельная работа:</b>                                                                                                                                                                                                                               | <b>1</b> |
| <b>Тема 1.9 Самостоятельное проведение подготовительной части урока с группой студентов.</b> | <b>Содержание учебного материала:</b><br>структура подготовительной части урока; провести подготовительную часть урока по гимнастике с группой.                                                                                                              |          |
|                                                                                              | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                  | <b>1</b> |
|                                                                                              | <b>Самостоятельная работа:</b><br>составить конспект подготовительной части урока.                                                                                                                                                                           | <b>1</b> |
| <b>Тема 1.10 Контрольные занятия.</b>                                                        | <b>Содержание учебного материала:</b><br>акробатическая комбинация;<br>выполнение контрольного норматива прыжок через козла “ноги врозь”;<br>комбинация на параллельных брусьях;<br>комбинация на гимнастическом бревне.                                     |          |
|                                                                                              | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                  | <b>1</b> |
|                                                                                              | <b>Самостоятельная работа:</b>                                                                                                                                                                                                                               | <b>1</b> |
| <b>Раздел 2. Волейбол.</b>                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                              |          |
| <b>Тема 2.1 Стойки игрока и перемещения.</b>                                                 | <b>Содержание учебного материала:</b><br>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). |          |
|                                                                                              | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                  | <b>1</b> |
|                                                                                              | <b>Самостоятельная работа:</b><br>перемещение по зонам площадки.                                                                                                                                                                                             | <b>1</b> |
| <b>Тема 2.2 Приёмы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.</b>                          | <b>Содержание учебного материала:</b><br>совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.                                                                                                                                     |          |
|                                                                                              | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                  | <b>1</b> |
|                                                                                              | <b>Самостоятельная работа:</b><br>Приёмы и передачи мяча в парах, с увеличением числа мячей.                                                                                                                                                                 |          |
| <b>Тема 2.3 Нижняя прямая и боковая подача.</b>                                              | <b>Содержание учебного материала:</b><br>совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног).                                                                                                           |          |
|                                                                                              | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                  | <b>1</b> |
|                                                                                              | <b>Самостоятельная работа:</b><br>подача на результат по зонам.                                                                                                                                                                                              | <b>1</b> |

|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Тема 2.4 Верхняя прямая подача.                                                                                                         | <b>Содержание учебного материала:</b><br>совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног).                                                                                                                                                                                                                                                              |          |
|                                                                                                                                         | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>1</b> |
|                                                                                                                                         | <b>Самостоятельная работа:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>1</b> |
| Тема 2.5 Тактика игры в защите и нападении.                                                                                             | <b>Содержание учебного материала:</b><br>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 приёмы передачи мяча; выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи; участвовать в судействе соревнований. |          |
|                                                                                                                                         | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>1</b> |
|                                                                                                                                         | <b>Самостоятельная работа:</b><br>упражнения на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса мышц ног.                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>1</b> |
|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |          |
| Тема 2.6 Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства.         | <b>Содержание учебного материала:</b><br>судейство в волейболе; правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры.                                                                                                                                                                                                                                  |          |
|                                                                                                                                         | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>1</b> |
|                                                                                                                                         | <b>Самостоятельная работа:</b><br>судейство игр по волейболу                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |          |
| Тема 2.7 Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью. | <b>Содержание учебного материала:</b><br>проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.                                                                                                                                                                                                                                  |          |
|                                                                                                                                         | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>1</b> |
|                                                                                                                                         | <b>Самостоятельная работа:</b><br>комплекс специальных упражнений волейболистов                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |          |
| Тема 2.8 Контрольные занятия.                                                                                                           | <b>Содержание учебного материала:</b><br>передачи мяча в парах;<br>прием мяча снизу и сверху;<br>верхняя прямая подача.                                                                                                                                                                                                                                                           |          |
|                                                                                                                                         | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>1</b> |
|                                                                                                                                         | <b>Самостоятельная работа:</b><br>Подготовка к контрольным занятиям                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |          |

## 2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### а. 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., тренажёры – 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 – 11 шт., кафедра-трибуна – 1 шт., проектор – 2 шт., экран для проектора – 2 шт., компьютеры – 22 шт., кафедра-трибуна – 1 шт.

### б. 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>

8. 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>
9. 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>
10. 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>
11. Гилев, Г.А. Физическое воспитание студентов : учебник / Г.А. Гилев, А.М. Каткова ; Московский педагогический государственный университет. – Москва : Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2018. – 338 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=598939>
12. Евсеев, Ю. И. Физическая культура/ Ю. И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. – 448 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>
13. Физическая культура : в 3 частях / В. А. Гриднев, Н. В. Шамшина, С. Ю. Дутов [и др.] ; Тамбовский государственный технический университет. – Тамбов : Тамбовский государственный технический университет (ТГТУ), 2017. – Часть 2. Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – 112 с. : ил. – Режим доступа: URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499008>
14. Физическая культура в школе : учебник : в 2 частях : [16+] / А. С. Гречко, В. Г. Турманидзе, Ю. И. Сиренко, С. Г. Сорокин ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского (ОмГУ), 2019. – Часть 1. – 132 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=575776>
15. Физическая культура : учебник по дисциплине «Физическая культура и спорт» : [16+] / А. С. Гречко, Ю. И. Сиренко, Т. В. Синельникова, Ю. В. Мурзин ; под общ. ред. А. С. Гречко ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского (ОмГУ), 2023. – 200 с. : табл – Режим доступа: URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=714116>
16. Шамрай, С. Д. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / С. Д. Шамрай, И. В. Кивихарью ; Высшая школа народных искусств (институт). – Санкт-Петербург : Высшая школа народных искусств, 2016. – 106 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499657>
17. Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт : учебник для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 427 с. — ISBN 978-5-4488-1631-4, 978-5-4497-2129-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/129198.html>
18. Филиппов, С. С. Менеджмент физической культуры и спорта : учебник для среднего профессионального образования / С. С. Филиппов. — 6-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 255 с. — (Профессиональное образование). —

### *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, 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.

### *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](http://www.minstm.gov.ru)
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)
5. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru)

## НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

### Возрастная группа от 13 до 15 лет

|   | 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         |

**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 | -                                                            | -                 | -                 |

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Из раздела Цели и задачи учебной дисциплины:

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

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные знания)                                                                                                                    | Формы и методы контроля и оценки<br>результатов обучения                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Уметь:</b>                                                                                                                                                                  |                                                                                       |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;                                                 | устный опрос, проверка выполненных домашних заданий, выполнение физических упражнений |
| применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности. | устный опрос, проверка выполненных домашних заданий, выполнение физических упражнений |
| <b>Знать:</b>                                                                                                                                                                  |                                                                                       |
| роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;                                                                                    | устный опрос, проверка выполненных домашних заданий, выполнение физических упражнений |
| основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.                | устный опрос, проверка выполненных домашних заданий, выполнение физических упражнений |