

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ О.Е. КУТАФИНА (МГЮА)»
Оренбургский институт (филиал)**

**Кафедра общегуманитарных, социально-экономических,
математических и естественнонаучных дисциплин**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

БД.09

год набора 2024

Наименование образовательной программы среднего профессионального образования:	Программа подготовки специалистов среднего звена
Код и наименование специальности:	40.02.04 Юриспруденция
Направленность программы:	Юрист в сфере правового обеспечения деятельности организаций и граждан
Уровень образования, на базе которого осуществляется подготовка специалистов:	основное общее
Форма обучения:	очная
Квалификация:	юрист

Оренбург – 2024

Программа утверждена на заседании кафедры общегуманитарных, социально-экономических, математических и естественнонаучных дисциплин, протокол № 9 от 15 мая 2024г.

Авторы:

Эленбергер В.В. – старший преподаватель кафедры общегуманитарных, социально-экономических, математических и естественнонаучных дисциплин Оренбургского института (филиала) Университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА)

Рецензент:

Красителей Д.А. – директор ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 5 ПО БАСКЕТБОЛУ «НАДЕЖДА»

Эленбергер В.В. Физическая культура: рабочая программа дисциплины / В.В. Эленбергер – Оренбург: Издательский центр Оренбургского института (филиала) Университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА)

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
Раздел 1. Цели освоения дисциплины	3
Раздел 2. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы	5
Раздел 3. Структура и содержание учебной дисциплины	7
Раздел 4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и контроля самостоятельной работы студентов	25
Раздел 5. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины	32
Раздел 6. Учебно-методическое обеспечение	34
Раздел 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины	36

Раздел 1. Цели освоения дисциплины

Реализация общего образования в пределах основной общеобразовательной программы по специальности 40.02.04 «Юриспруденция».

Основной целью дисциплины «Физическая культура» является формирование физической культуры личности студентов в процессе овладения основами физкультурной деятельности с оздоровительно-корректирующей и профессионально-прикладной направленности.

В результате освоения дисциплины обучающиеся ориентированы на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества

в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Раздел 2. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы

Программа учебной дисциплины относится к базовым дисциплинам среднего общего образования цикла общеобразовательной подготовки, ориентирована на реализацию федерального компонента государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего (полного) общего образования по физической культуре на базовом уровне в пределах основной образовательной программы среднего профессионального образования с учетом профиля получаемого профессионального образования.

Раздел 3. Структура и содержание учебной дисциплины

«Физическая культура»

Виды учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	72
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	72
в том числе:	
практические занятия	70
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	0
Контроль	2
Итого	72
Итоговая аттестация	зачет с оценкой

3.1. Содержание дисциплины (программа курса)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Семестр
1	2	3	4
Раздел 1. Вводный инструктаж по ТБ на занятиях ФК, Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы.		2	1
Тема 1.1. Физические способности человека. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.	Содержание учебного материала: физические способности (качества), методические принципы, коррекция телосложения и функциональной подготовленности, акцентирование и комплексное развитие физических качеств.	2	1
Тема 1.2. Основы физической и спортивной подготовки. Профилактические и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала: общая и специальная физическая подготовка, спортивная тренировка, тренированность, спортивная форма, двигательные умения и навыки, учебно-тренировочные занятия, объем и интенсивность занятий, разминка	2	1

	и вработывание. Профилактика и реабилитация травматизма, простудных заболеваний, стрессов.		
Раздел 2. Гимнастика.			
Тема 2.1. Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.	Содержание учебного материала: техника безопасности при выполнении акробатического элемента, "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.	2	1

	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		
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: утренняя гимнастика, оздоровительный бег.		
Тема 2.2. ОРУ с предметами.	Содержание учебного материала: техника безопасности при выполнении акробатического элемента, направленность общеразвивающих упражнений; знать основные положения рук, ног, терминологию;	2	1

	провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ.		
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: утренняя гимнастика.		
Тема 2.3. Техника выполнения акробатических элементов.	Содержание учебного материала: техника безопасности при выполнении акробатического элемента, специальные упражнения; знать правильность выполнения акробатического элемента и способы страховки.	2	1
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: специальные упражнения гимнаста, акробатические упражнения (кувырки) в группировке.		
Тема 2.4. Техника выполнения кувырков вперед и назад в упор присев стоя ноги врозь.	Содержание учебного материала: знать способы кувырков (через левое, правое плечо) с группировкой.	2	1

	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: специальные упражнения гимнаста (растяжка), маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).		
Тема 2.5. Техника выполнения длинных кувырков вперед.	Содержание учебного материала: техника безопасности при выполнении длинного кувырка; биомеханические основы техники кувырка.	1	1
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.		
	Содержание учебного материала: техника безопасности при выполнении акробатического элемента, подводящие упражнения.	1	1
	Лабораторные		
Тема 2.6. Техника выполнения гимнастического упражнения (стойка на лопатках).			

	работы (зачеты)		
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: утренние прогулки, медленный бег.		
Тема 2.7. Техника выполнения гимнастического упражнения (мостик) из положения лежа.	Содержание учебного материала: техника безопасности при выполнении упражнения, подводящие упражнения для правильного исполнения акробатического элемента.	1	1
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: утренняя гимнастика.		
	Содержание учебного материала: техника безопасности при выполнении акробатического элемента, подводящие упражнения для исполнения элемента.	1	
	Лабораторные работы		
Тема 2.8. Техника выполнения гимнастического упражнения (ласточка).	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: утренняя		
	Содержание учебного материала: техника безопасности при выполнении акробатического элемента, подводящие упражнения для исполнения элемента.	1	
	Лабораторные работы		

	гимнастика, медленный бег.		
Тема 2.9. Контрольные нормативы.	Содержание учебного материала: техника безопасности при выполнении акробатических элементов, выполнить комплекс упражнений: 1. Основная стойка, 2. Кувырок вперед через левое, правое плечо в группировке, в упор присев, 3. Кувырок назад, (лечь на спину), 4. Стойка на лопатках(держать 5 сек., лечь на спину) 5. Акробатический элемент- Мостик (держать 5 сек.), встать в Основную стойку, 6. Акробатический элемент-Ласточка (держать 5 сек.), О.ст., 7. Из положения О.ст. кувырок вперед, в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, приземление, закончили.	2	1
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: утренняя гимнастика.		
Раздел 3. Легкая Атлетика.			

Тема 3.1. Инструктаж по ТБ. Техника низкого старта, эстафеты с элементами футбола.	Содержание учебного материала: техника безопасности, На «Старт»!, «Внимание»! , «Марш»! принять исходное положение в зависимости от подданного сигнала.	1	
	Лабораторные работы (зачеты)		1
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для укрепления мышц спины.		
Тема 3.2. Развитие скоростных способностей: челночный бег 3*10.	Содержание учебного материала: техника безопасности, разминка, подготовительные упражнения, специально-беговые упражнения, челночный бег.	1	
	Лабораторные работы (зачеты)		1
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: бег с изменением скорости.		
Тема 3.3. Техника прыжка в высоту с разбега способом (ножницы).	Содержание учебного материала: техника безопасности, подводящие упражнения, разбор прыжка по частям с	1	
			1

	акцентом на правильность движения работы рук и ног.		
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: ОРУ.		
Тема 3.4. Техника прыжка в длину с места.	Содержание учебного материала: техника безопасности, подготовительные упражнения, разбор прыжка по частям.	1	1
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на укрепление тазобедренного сустава.		
Тема 3.5. Техника высокого старта.	Содержание учебного материала: техника безопасности, На «Старт»! «Внимание»! «Марш»!	1	1
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: медленный бег.		
Тема 3.6. Развитие силовых способностей:	Содержание	1	

подтягивания, отжимания.	учебного материала: техника безопасности при выполнении упражнения, специально-беговые упражнения, ОРУ на месте и в движении.		1
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: отжимания, подтягивания: 3 подхода: 1-8 раз; 2-6 раз; 3-4 раза. Отжимания: 3 подхода по 15-20 повторений.		
Тема 3.7. Техника метания малого мяча с места в цель.	Содержание учебного материала: техника безопасности, рассказ, показ, разбор по частям, выполнение.	1	
	Лабораторные работы (зачеты):		
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 3.8. Техника метания малого мяча с 3-5 шагов разбега.	Содержание учебного материала: техника безопасности, рассказ, показ, разбор по частям, выполнение.	1	1
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические	1	

	занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся: ОРУ.		
Тема 3.9. Техника длительного бега на развитие выносливости.	Содержание учебного материала: техника безопасности, бег по дистанции (10-15 мин.) с изменением скорости и направления.	1	1
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся:		
Тема 3.10. Развитие выносливости.	Содержание учебного материала: техника безопасности, бег на 3000м. – Юноши, 2000м. – Девушки.	1	1
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: медленный бег.		
Тема 3.11. Развитие гибкости.	Содержание учебного материала: техника безопасности, наклоны вперед из положения сидя ноги врозь.	1	1
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	1	

	Самостоятельная работа обучающихся: составить комплекс упражнений на гибкость (растяжка).		
Тема 3.12. Контрольные нормативы.	Содержание учебного материала: техника безопасности. 1. Прыжок в длину с места. 2. Подтягивание. 3. Отжимания. 4. Челночный бег 3*10.	2	1
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног.		
Раздел 4. Волейбол.			
Тема 4.1. Инструктаж по ТБ. Стойка игрока и перемещения.	Содержание учебного материала: техника безопасности, упражнения на баланс, стойка волейболиста, перемещение игрока по зонам.	1	2
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	1	
Тема 4.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	Содержание учебного материала: изучение приема и передачи мяча, обратить внимание на правильную постановку рук и	2	2

	ног.		
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Приемы и передачи мяча в парах, с увеличением числа мячей.		
Тема 4.3. Приемы и передачи мяча в парах на месте и в движении.	Содержание учебного материала: изучение приема и передачи (стойка во время передачи, работа рук и ног).	2	2
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: подача на результат по зонам.		
Тема 4.4. Техника нападающего удара.	Содержание учебного материала: техника безопасности, разбор упражнения по частям и выполнение (стойка, работа рук и ног).	1	2
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся:		
Тема 4.5. Техника защитных действий: блокирование нападающего удара.	Содержание учебного материала: техника безопасности,	1	2

	тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом); знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры; знать правила судейства; выполнять приемы передачи мяча; выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи; участвовать в судействе соревнований.		
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса мышц ног.		
Тема 4.6. Техника нижней прямой подачи.	Содержание учебного материала: техника безопасности, судейство в волейболе; правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры.	2	2
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная		

	работа обучающихся: знать и уметь применить на практике правила и жесты судей.		
Тема 4.7. Техника верхней подачи мяча.	Содержание учебного материала: техника безопасности, разбор упражнения по частям и выполнение.	2	2
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: комплекс специальных упражнений волейболистов		
Тема 4.8. Техника владения мячом в уч. игре 6*6.	Содержание учебного материала:	1	
	Лабораторные работы (зачеты): передачи мяча в парах; прием мяча снизу и сверху; верхняя прямая подача.		
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся:		
Тема 4.9. Тактические действия в нападении и защите.	Содержание учебного материала: техника безопасности, использование комбинированной игры.	1	
Тема 4.10. Контрольно-проверочное занятие в	Содержание	1	

уч. игре 6*6 с соблюдением основных правил.	учебного материала: техника безопасности, проверка знаний на правила игры.		
Тема 4.11. Контрольные нормативы.	Содержание учебного материала: 1. 20 передач снизу. 2. 20 передач сверху. 3. Нижняя прямая подача.	2	
Раздел 5. Баскетбол.			
Тема 5.1. Инструктаж по ТБ. Стойка, остановки, повороты, передвижение.	Содержание учебного материала: техника безопасности, стойка баскетболиста, повороты, прыжки, передвижение игрока по площадке.	2	2
	Лабораторные работы (зачеты):		
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: игра в подвижные игры с бегом.		
Тема 5.2. Техника передачи мяча двумя руками от груди.	Содержание учебного материала: техника безопасности, правильная стойка при выполнении передачи и постановка рук после выполнения.	2	2
	Лабораторные работы (зачеты):		
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: игра в подвижные игры		

	с элементами баскетбола, волейбола.		
Тема 5.3. Техника передачи мяча одной рукой от плеча.	Содержание учебного материала: техника безопасности, стойка при выполнении передачи с изменением осевой ноги, постановка руки после выполнения.	2	2
	Лабораторные работы (зачеты):		
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: подвижные игры на развитие физических качеств: ловкости, выносливости, быстроты, силы.		
Тема 5.4. Техника ведения мяча.	Содержание учебного материала: техника безопасности, передвижение баскетболиста шагом с переходом на медленный бег(ведение мяча).	2	2
	Лабораторные работы (зачеты):		
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: утренняя гигиеническая гимнастика.		
Тема 5.5. Техника ведения мяча с изменением направления и скорости, с сопротивлением защитника.	Содержание учебного материала: техника	2	

	безопасности.	
Тема 5.6. Техника штрафных бросков.	Содержание учебного материала: техника безопасности, правильная стойка при выполнении броска, работа рук и ног при броске, выполнение броска по частям.	1
Тема 5.7. Техника броска одной рукой.	Содержание учебного материала: техника безопасности, стойка при выполнении броска, постановка рук и ног во время и после броска.	2
Тема 5.8. Техника выполнения атаки в кольцо с двух шагов.	Содержание учебного материала: техника безопасности, ведения мяча по определенной зоне, атака в кольцо с двух шагов после ведения мяча.	1
Тема 5.9. Техника защитных действий.	Содержание учебного материала: техника безопасности.	1
Тема 5.10. Тактические действия.	Содержание учебного материала: техника безопасности, комбинированная игра 5*5.	1
Тема 5.11. Основные методы судейства; жесты судей.	Содержание учебного материала: техника безопасности, изучение жестов судей и их перемещение по площадке во время обслуживания матча.	1
Тема 5.12. Контрольные нормативы.	Штрафные,	2

	средние броски; атака кольца с двух шагов.		
6. Контроль	Зачет	2	
	Всего:	72	

Раздел 4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и контроля самостоятельной работы студентов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь:	
выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, и аэробной гимнастики;	Выполнение контрольных тестов и зачётных нормативов.
выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	
выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;	
Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	
преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	
знать:	
влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	
способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	

4.1. Контрольные тесты для оценки уровня физической подготовленности юношей и девушек

Виды упражнений	Пол	Курсы и оценки					
		1 курс			2 курс		
		3	4	5	3	4	5
1. Бег 100м (сек.)	Ю. Д.	16,0 18,5	15,0 18,0	14,5 17,5	15,0 18,0	14,5 17,5	13,7 16,7
2. Бег 1000м (мин./сек.) 500м (мин./сек.)	Ю. Д.	4.10 2.20	3.50 2.05	3.40 1.55	4.00 2.10	3.45 2.00	3.35 1.50

3. Бег 3000м (мин./сек.) 2000м (мин./сек.)	Ю. Д.	15.30 12.00	15.00 11.30	14.30 11.00	15.00 11.30	14.30 11.00	13.30 10.30
4. Метание гранаты (м.) 700 гр. 500 гр.	Ю. Д.	26 12	30 14	32 18	30 14	32 18	36 21
5.Прыжки в длину с места (см.)	Ю. Д.	210 145	215 165	235 180	215 150	235 170	245 185
6. Подтягивание (раз) Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин./раз)	Ю. Д.	6 22	8 27	10 32	8 27	10 32	12 37
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)	Ю. Д.	20 6	25 8	30 10	25 8	30 10	35 12
8. Бег на лыжах (мин./сек.): 5 км 3 км	Ю. Д.	32.00 22.00	30.00 21.30	27.00 20.00	30.00 21.30	27.00 20.00	26.00 19.00

Контрольные тесты для оценки уровня владения техникой отдельных приёмов в игровых видах спорта.

№ п/п	Виды упражнений	Пол	Курсы и оценки					
			1 курс			2 курс		
			3	4	5	3	4	5
1.	Волейбол Приём и передача мяча двумя руками сверху: а) над собой (инд.); (раз) б) от стены (инд.). (раз)	Ю.	20	25	30	25	30	35
		Д.	15	20	25	20	25	25
2.	Приём и передача мяча двумя руками сверху в парах (раз)	Ю.	40	50	60	50	60	70
		Д.	30	40	50	40	50	50
3.	Приём и передача мяча двумя руками снизу : а) перед собой (инд.), (раз) б) от стены (инд.). (раз)	Ю.	20	25	30	25	30	35
		Д.	15	20	25	20	25	30
4.	Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах (раз)	Ю.	40	50	60	50	60	70
		Д.	30	40	50	40	50	60
5.	Подачи (количество правильных подач из 10)	Ю.	5	6	7	6	7	8
		Д.	4	5	6	5	6	7
1.	Баскетбол Ведение мяча от средней линии-«двойной шаг»-бросок мяча в корзину (справа, слева); (количество попаданий из 10)	Ю.	6	7	8	7	8	9
		Д.	4	5	6	5	6	7
2.	«Штрафной бросок» (количество попаданий из 10)	Ю.	4	5	6	5	6	7
		Д.	3	4	5	4	5	6

Тесты		Юноши					Девушки				
Бег 100 м.	Время	13,6	14,0	14,4	14,8	15,0	16,0	17,0	18,5	19,0	19,0

									0		
	Баллы	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Кросс 3000/2000	Рез-т	12,3 0	12,5 0	13,4 0	14,00	14,30	10,30	11,0 0	1 1, 3 0	11,50	12 ,3 0
	Баллы	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места	Рез-т	250	235	220	210	200	190	180	1 6 0	155	14 5
	Баллы	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Наклон вперед	Рез-т	25	20	15	10	5	25	20	1 5	10	5
	Баллы	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Подниман ие туловища за 30 сек.	Кол-во	30	27	24	21	18	26	24	2 0	18	15
	Баллы	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 500 м/1000 м	Рез-т	3,30	3,40	3,50	3,55	4,00	1,40	1,50	2, 0 0	2,10	2, 20
	Баллы	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Сгибание рук в упоре (девушки) Подтягива ние (юноши)	Кол-во	12	10	8	6	4	20	18	1 4	12	10
	Баллы	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1

4.1.1 Строевая песня (построение группы в три колоны, с места с песней: «Шагом марш!») проход по кругу 1.5-2 мин. Оценивается синхронность строевого шага, песня.

4.2. Перечень вопросов к итоговой аттестации (вопросы к д. зачету)

1. Занятие физической культурой и спортом и развитие интеллекта.
2. Занятие физической культурой и спортом и развитие волевых черт характера.
3. Занятие физической культурой и спортом как средство эстетического воспитания.
4. Занятие физическими упражнениями для повышения настроения и улучшения психической устойчивости организма к неблагоприятным факторам.
5. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
6. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

7. Физическая культура и спорт в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным ситуациям.
8. Интенсивность физических упражнений и объем учебной и умственной деятельности.
9. Экология и здоровье. Влияние неблагоприятных экологических факторов г. Оренбурга на здоровье человека
10. Биоритмы и здоровье. Ритмы сна и бодрствования, их учет в организации труда и отдыха студентов.
11. Народные традиции и здоровье. Воспитание здорового образа жизни на народных традициях жителей Оренбургской области.
12. Закаливание как средство физического воспитания. Основные методики.
13. Влияние сауны и русской бани на организм. Методики посещения сауны и русской бани.
14. Оздоровительный бег. Понятие. Методики. Изменения в организме во время бега и под влиянием многолетних занятий оздоровительным бегом.
15. Оздоровительное плавание. Понятие. Методики. Изменения в организме во время плавания и под влиянием многолетних занятий оздоровительным плаванием.
16. Оздоровительный бег на лыжах. Понятие. Методики. Изменения в организме во время бега на лыжах и под влиянием многолетних занятий оздоровительным бегом на лыжах.
17. Занятие физическими упражнениями для снижения массы тела.
18. Основы сбалансированного питания. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, вода. Пищевая ценность продуктов.
19. Теория адекватного питания.
20. Диетическое и лечебное питание.
21. Биоэнергетика и пути ее восстановления.
22. Оздоровительная система П. Иванова.
23. Оздоровительная система семьи Никитиных.
24. Оздоровительная система П. Брега.
25. Оздоровительная система Г. Шелтона.
26. Оздоровительная система Н. Семеновой.
27. Оздоровительная система В. Бутейко.
28. Оздоровительная гимнастика йогов.
29. Возникновение и первоначальное развитие физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в государствах древнего мира.
30. Физическая культура и спорт в средние века и новое время.
31. Физическая культура в различных странах мира.
32. История олимпийского движения.
33. Олимпийские чемпионы в различных видах спорта.
34. Известные спортсмены России.
35. Известные спортсмены Оренбургской области.
36. Развитие студенческого спорта в университетах различных стран.
37. История развития студенческого спорта в Оренбургском филиале Университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА).

- 38. Физическая активность и ее особенности на различных этапах онтогенеза.
- 39. Характеристика средств и методов, применяемых в спортивной тренировке.
- 40. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.

Раздел 5. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Раздел 6. Учебно-методическое обеспечение

6.1. Основная литература

1. Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын «Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО». — М.: Издательский центр «Академия», 2020.

6.2. Дополнительные источники:

1. В.И. Лях, А.А. Зданевич «Физическая культура 10—11 классы» — М.: Просвещение, 2011.
2. А.А. Бишаева «Физическая культура» Учебник для НПО и СПО. Серия: Начальное и среднее профессиональное образование. Издательство: Академия. 2010.
3. А.А. Бишаева, В.Н. Зимин «Физическое воспитание и валеология»: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2003.
4. Н.В. Решетников «Физическая культура» — М., 2002.
5. В.Ю. Волков «Физическая культура: Печатная версия электронного учебника» В.Ю. Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. — СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.
6. В.И. Ильинич «Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений «/ В.И. Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 2010г.
7. Н.Г. Лутченко «Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие» / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 1999.
8. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
9. В.С. Родиченко и др. «Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях» / В.С.Родиченко – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009.
10. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.
11. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2010.
12. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2009.
13. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.

14. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2011.
15. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.

6.3. Интернет-ресурсы:

1. <http://mon.gov.ru> – Официальный сайт Министерства Образования и науки РФ.
2. <http://minstm.gov.ru/> - Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ.
3. <http://www.minzdravsoc.ru> – Официальный сайт Министерства здравоохранения и социального развития РФ.
4. <http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov set> - Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует программе дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений
5. <http://sportlaws.infosport.ru> - Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта.
6. <http://lib.sportedu.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ.
7. e-library – Научная электронная библиотека.
8. Wikipedia – Свободная энциклопедия.
9. <http://www.edu.ru/modules.php> - Российское образование. Федеральный портал.
10. <http://www.infosport.ru/press|fkvot> – Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования.
11. <https://znanium.com/read?id=432682> – В. И. Лях, Физическая культура 10-11 классы, базовый уровень, Москва «Просвещение» 2023

Раздел 7. Материально-техническое обеспечение

1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Учебник по физической культуре	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.2	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек
1.3	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	В составе библиотечного фонда
1.4	Методические издания по физической культуре для преподавателей	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2. Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	На учебных стендах.
2.2	Плакаты методические	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	На учебных стендах.
3. Экранно-звуковые пособия (входят в материально-техническое оснащение образовательного учреждения)		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Для проведения теоретических занятий
3.2	Аудиозаписи	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников

4. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
4.1	Стенка гимнастическая	
4.2	Козел гимнастический	
4.3	Конь гимнастический	
4.4	Перекладина гимнастическая	
4.5	Брусья гимнастические параллельные	
4.6	Мост гимнастический подкидной	
4.7	Скамейка гимнастическая жесткая	
4.8	Контейнер с набором тяжелоатлетических гантелей	
4.9	Стойка для штанги	
4.10	Штанги тренировочные	
4.11	Гантели наборные	
4.12	Маты гимнастические	
4.13	Скакалка гимнастическая	
4.14	Палка гимнастическая	
4.15	Обруч гимнастический	
4.16	Флажки разметочные на опоре	
4.17	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	
4.18	Мячи баскетбольные	
4.19	Сетка волейбольная	
4.20	Мячи волейбольные	
4.21	Мячи футбольные	
4.22	Насос для накачивания мячей	
4.23	Аптечка медицинская	
5. Спортивные залы (кабинеты)		
5.1	Спортивный зал игровой	С раздевалками для юношей и девушек, туалетами
5.2	Зоны рекреации	Для проведения динамических пауз (перемен)
5.3	Кабинет преподавателя	Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды

5.4	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	Включает в себя стеллажи, контейнеры
6. Стадион (площадка)		
6.1	Легкоатлетическая дорожка	
6.2	Сектор для прыжков в длину	
6.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	
6.4	Площадка игровая баскетбольная	
6.5	Площадка игровая волейбольная	