

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Дагестанский государственный аграрный
университет имени М.М. Джамбулатова

Аграрно-экономический техникум имени М.Ш.Абуева



Утверждаю:
Первый проректор
М.Д. Мукайлов

26. 12. 2024г.

Методические рекомендации
по выполнению практических работ по учебной дисциплине
СГЦ.04 Физическая культура
по специальности
40.02.04 Юриспруденция
Квалификация специалиста среднего звена: «Юрист»

Махачкала 2024 г.

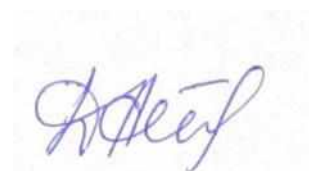
Дисциплина **СГЦ.04 «Физическая культура»** является частью подготовки специалистов среднего звена по специальности **40.02.04 «Юриспруденция»**

Организация-разработчик: Аграрно-экономический техникум им. М.Ш.Абуева

РАССМОТРЕНО

на заседании ПЦК юридических дисциплин
Протокол № 9 от 20.12.2024 г.

Председатель ПЦК Д.С. Абдулаева



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Пояснительная записка.

1.1. Общая характеристика учебной дисциплины.

Рабочая программа учебной дисциплины СГЦ.04 «Физическая культура» является частью подготовки специалистов среднего звена по специальности 40.02.04 «Юриспруденция» по очной и заочной форме обучения.

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС среднего профессионального образования специальности 40.02.04 «Юриспруденция» и учебным планом подготовки специалистов по специальности 40.02.04 «Юриспруденция».

Целью изучения курса является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психологической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

1.2. Место дисциплины в учебном плане.

Дисциплина СГ.04 «Физическая культура» входит в социально- гуманитарный цикл дисциплин и является составной частью подготовки специалистов в области социального обеспечения. Форма промежуточной аттестации – зачет, дифф. зачет

1.3 Результат освоения дисциплины.

В процессе изучения дисциплины СГ.04 «Физическая культура» студент овладевает следующими общими компетенциями:

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

1.4. Умения и знания и практический опыт, приобретаемые в ходе обучения:

Уметь:

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

применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.

Знать:

Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья специальности; средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	122
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	122
в том числе:	
практические занятия	120
лекция	2
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета, дифф.зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Коды компетенций
Введение			36	
Тема 1. Физическая культура, спорт, основные понятия, история возникновения, функции физической культуры, здоровый образ жизни, профессионально-прикладная физическая подготовка.	Содержание учебного материала		2	ОК.08
	1. Физическая культура и спорт: основные понятия, функции, история возникновения, их роль в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.			
	2. Здоровый образ жизни, профессионально-прикладная физическая подготовка. Условия профессиональной деятельности юриста и зоны риска его физического здоровья. Использование средств физической культуры для профилактики перенапряжения и профессиональных заболеваний.			
Раздел 1. Легкая атлетика				
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание учебного материала			ОК.08
	1.	Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.		
	2.	Обучение техники прыжка в длину с места.		
	3.	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).		
	4.	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
	Практические занятия		8	ОК.08
Тема 1.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	Содержание учебного материала			
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).		
	2.	Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3.	Повышение уровня ОФП.		
	4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		
	Практические занятия		8	

Тема 1.3. Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала		8	
	1.	Овладение техникой бега на средние дистанции.		OK.08
	2.	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3.	Повышение уровня ОФП.		
	4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		
	Практические занятия			
Тема 1.4. Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала		4	
	1.	Совершенствовать технику бега по дистанции.		OK.08
	2.	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.		
	3.	Разучивание комплексов специальных упражнений.		
	Практические занятия			
Тема 1.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Содержание учебного материала		6	
	1.	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.		
	2.	Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3.	Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.		
	Практические занятия			
Раздел 2. Баскетбол			36	
Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Содержание учебного материала		10	
	1.	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.		OK.08
	2.	Основные направления развития физических качеств.		
	3.	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		
	Практические занятия			
Тема 2.2. Техника	Содержание учебного материала			

выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	1.	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		ОК.08
	2.	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.		
	3.	Развитие логического мышления в баскетболе.		
	Практические занятия		10	
Тема 2.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	Содержание учебного материала			ОК.08
	1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.		
	2.	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.		
	3.	Закрепление техники выполнения среднего броска с места.		
	4.	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		
	Практические занятия		8	
Тема 2.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Содержание учебного материала			ОК.08
	1.	Совершенствовать технику владения мячом.		
	2.	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок».		
	3.	Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом.		
	4.	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.		
	Практические занятия		8	
Раздел 3. Волейбол			32	
Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.	Содержание учебного материала			ОК.08
	1.	Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.		
	2.	Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.		
	3.	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		
	Практическое занятие		8	
Тема 3.2. Техника нижней	Содержание учебного материала			

подачи и приёма после неё.	1.	Обучение технике нижней подачи и приёма после неё.		ОК.08
	2.	Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.		
	3.	Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.		
	4.	Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.		
Практическое занятие			8	
Тема 3.3 .Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.	Содержание учебного материала			ОК.08
	1.	Обучение технике прямого нападающего удара.		
	2.	Совершенствование техники изученных приёмов.		
	3.	Применение изученных приемов в учебной игре.		
Практическое занятие			8	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения волейбольшим мячом.	Содержание учебного материала			ОК.08
	1.	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.		
	2.	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.		
	3.	Учебная игра с применением изученных положений.		
Практическое занятие			8	
Раздел 4. Гандбол			20	
Тема 4.1. Техника владения мячом на месте. Стойка вратаря, удары по воротам. Техника владения мячом в движении. Тактика игры в гандбол. Техника владения мячом. Перемещения, передачи мяча, броски по воротам.	Содержание учебного материала			ОК.08
	1.	Обучение технике передачи и ловли гандбольного мяча на месте.		
	2.	Обучение технике броскам мяча по воротам с места.		
	3.	Обучение правилам игры в гандбол.		
	4.	Обучение жестам судей.		
	5.	Обучение технике ведения гандбольного мяча в движении.		
	6.	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		
	7.	Воспитание морально волевых качеств, необходимых для профессиональной и общественной реализации личности студента.		
	8.	Обучение технике перемещения гандболиста.		
	9.	Закрепление техники передачи и ловли мяча в движении.		
	10.	Обучение броску мяча по воротам с места.		
	11.	Обучение технике ведения мяча с изменением направления.		

	12.	Ознакомление с правилами игры в гандбол.		
	Практические занятия		6	
Раздел 5 Единоборства				
Тема 4.2.	Содержание учебного материала			ОК.08
	1.	1. Обучение основам техники выполнения различных типов ударов и типов защит от них. 2. Обучение приемам страховки и само страховки, захватов и бросков и основам самообороны.		
	2.			
	3.			
Практические занятия		12		
Практические занятия			120	
лекции			2	
Всего:			122	
Промежуточная форма контроля – зачет, диффзачет				

3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса с спортивным залом:

тренажерный зал (силовые тренажеры), зал фитнеса (маты гимнастические, фитбол, гимнастические палки), зал лфк (маты гимнастические, фитбол, тренажер бубновского, гиперэкстензия, гимнастические палки), волейбольный зал (стойки волейбольные с сеткой, волейбольные мячи), баскетбольный зал (щиты баскетбольные, мячи баскетбольные), теннисный зал (теннисные столы, теннисные ракетки, воланы, теннисные мячи, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса). бассейн (плавательные дорожки, доска плавательная).

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий:

полоса препятствий, гимнастический городок, беговые дорожки, прыжковые ямы, сектора для мини-футбола.

открытым стадионом широкого профиля с элементами полосы препятствий.

3.2. Информационное обеспечение обучения

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536838>
2. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «Физическая культура» в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 254 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05755-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539504>
3. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «Физическая культура» в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 441 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05757-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539506>

Интернет-ресурсы

1. Научная библиотека АГТУ // Internet. - <https://library.astu.org/>;
2. Российская научная электронная библиотека // Internet. - [https://www.elibrary.ru/defaultx.asp?](https://www.elibrary.ru/defaultx.asp?;);
3. Сервис «Google Book» // Internet. - <https://books.google.ru/>;
4. Электронная библиотека Book.ru // Internet. - <https://book.ru/>.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

1. Боярко А.Н. Физическая культура. Методические указания по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы для студентов очной и заочной форм обучения специальности 40.02.04 «Юриспруденция». – Астрахань: АГТУ,

2. Боярко А.Н. Физическая культура. Методические указания к проведению практических работ для студентов очной и заочной форм обучения специальности 40.02.04 «Юриспруденция». – Астрахань: АГТУ

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем

Перечень информационных технологий, используемых в учебном процессе

Наименование	Назначение
Образовательный портал Moodle	Образовательный портал АГТУ построен на обучающей виртуальной среде Moodle и доступен по адресу www.portal2.astu.org из любой точки, имеющей подключение к сети Интернет, в том числе из локальной сети АГТУ. Образовательный портал АГТУ подходит как для организации online- классов, так и для традиционного обучения. Портал разделен на «открытую» (общедоступную) и «закрытую» части. Доступ к закрытой части осуществляется после предъявления персональной пары «логин-пароль» преподавателем или студентом.
Электронно-библиотечная система «АГТУ»	Обеспечивает доступ к электронно-библиотечным системам издательств, доступ к электронному каталогу книг, трудам преподавателей, учебно-методическим разработкам АГТУ, периодическим изданиям.
Базы данных	База данных Росметод http://rosmetod.ru/ База данных «ПОЛПРЕД Справочники»

Перечень лицензионного учебного программного обеспечения

Наименование программного обеспечения	Назначение
Adobe Reader	Программа для просмотра электронных документов
FoxitReader	Программа для просмотра электронных документов
Google Chrome	Браузер
Антивирус Kaspersky Endpoint Security 11	Средство антивирусной защиты
Microsoft Azure Dev Tools For Teaching	Операционные системы
Moodle	Образовательный портал «АГТУ»
Mozilla FireFox	Браузер
OpenOffice	Программное обеспечение для работы с электронными документами
7-zip	Архиватор

Перечень информационно-справочных систем

Наименование	Назначение
Гарант	Предоставляет доступ к федеральному и региональному законодательству, комментариям и разъяснениям из ведущих профессиональных СМИ, книгам и обновляемым энциклопедиям, типовым формам документов, судебной практике, международным договорам и другой нормативной информации.
Консультант+	Содержит российское и региональное законодательство, судебная практика, финансовые и кадровые консультации, консультации для бюджетных организаций, комментарии законодательства, формы документов, проекты нормативных правовых актов, международные правовые акты, правовые акты по здравоохранению, технические нормы и правила.

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Уметь: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.</p> <p>Знать: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья специальности; средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Текущий контроль: Практическое задание, Реферативное задание, Исследовательская работа Промежуточная аттестация: зачет, дифф. зачет</p>

5. Рекомендации по реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

5.1. Наличие соответствующих условий реализации дисциплины

Для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на основании письменного заявления дисциплина реализуется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее - индивидуальных особенностей). Обеспечивается соблюдение следующих общих требований: использование специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего такому обучающемуся необходимую техническую помощь, обеспечение доступа в здания и помещения, где проходит учебный процесс, другие условия, без которых невозможно или затруднено обучение по дисциплине.

5.2. Обеспечение соблюдения общих требований

При реализации дисциплины на основании письменного заявления обеспечивается обучающегося соблюдение следующих общих требований: проведение занятий для студентов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в одной аудитории совместно с обучающимися, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, если это не создает трудностей для обучающихся; присутствие в аудитории ассистента (ассистентов), оказывающего(их) обучающимся необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей на основании письменного заявления; пользование необходимыми обучающимся техническими средствами с учетом их индивидуальных особенностей.

5.3. Доведение до сведения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в доступной для них форме

Все локальные нормативные акты АГТУ по вопросам реализации дисциплины по данной доводятся до сведения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в доступной для них форме.

5.4. Реализация увеличения продолжительности прохождения промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности для обучающегося с ограниченными возможностями здоровья

Продолжительность прохождения промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности увеличивается по письменному заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья; продолжительность экзамена и (или) зачета, проводимого в письменной форме увеличивается не менее чем на 0,5 часа; продолжительность подготовки обучающегося к ответу на экзамене и (или) зачете, проводимом в устной форме, – не менее чем на 0,5 часа; продолжительность ответа обучающегося при устном ответе увеличивается не более чем на 0,5 часа.

6. Образовательные технологии.

Формы учебной работы: практические занятия, самостоятельная работа студентов.

7. Вопросы к промежуточной аттестации

Перечень заданий для проведения промежуточной аттестации в форме зачета по дисциплине СГ.04«Физическая культура»:

Вопросы

1. Основные понятия физической культуры.
2. Социальные ценности физической культуры. Основные показатели физической культуры человека.
3. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
4. Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека.
5. Понятие о двигательном умении и двигательном навыке.
6. Некоторые отрицательные реакции организма на занятиях по физической культуре и спорту.
7. Физическая культура в здоровом образе жизни (виды, признаки и факторы

здоровья; оздоровительная физическая культура).

8. Психофизиологическая характеристика умственного труда и средства его оптимизации.

9. Методические принципы и методы физического воспитания.

10. Средства и методы развития силы, выносливости человека.

11. Средства и методы развития быстроты, ловкости, гибкости человека.

12. Общая и специальная физическая подготовка (цели, структура подготовленности спортсмена).

13. Развитие спортивной формы (понятие, периодизация тренировочного процесса, интенсивность тренировочной нагрузки).

14. Мотивация, формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.

15. Методика обучения плаванию, передвижению на лыжах.

16. Индивидуальный контроль за состоянием организма и физической

17. подготовленностью (способы оценки тренированности ССС, дневник самоконтроля, тестирование).

18. Причины спортивного травматизма.

19. Характеристика соревновательной деятельности (типы спорта, спортивная классификация, порядок подготовки соревнования, основные разделы составления «Положения»).

20. Индивидуальный подход к выбору вида физкультурно-спортивной деятельности.

21. Средства комплексного формирования психофизических качеств и прикладных навыков специалиста.

22. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.

23. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».

24. Бег на средние дистанции.

25. Бег на длинные дистанции.

26. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.

27. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.

28. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.

29. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.

30. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.

31. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.

32. Техника нижней подачи и приёма после неё.

33. Техника прямого нападающего удара.

34. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.

35. Техника владения мячом на месте. Стойка вратаря, удары по воротам.

36. Техника владения мячом в движении.

37. Техника владения мячом. Перемещения, передачи мяча, броски по воротам.

38. Совершенствование техники владения гандбольным мячом. Основные положения методики закаливания,

39. Способы определения степени утомления занимающихся на физкультурных занятиях. Приемы регулирования нагрузки.

40. Способы сохранения и улучшения зрения (физические упражнения, точечный массаж, соларизация, пальминг и др.)

41. Строевые упражнения, построения, перестроения в ходе учебно-тренировочного занятия.

42. Правила судейства вида спорта (по выбору).

43. Причины, методы определения и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата (осанка, плоскостопие).

44. Основы методики массажа и самомассажа.

Перечень заданий для проведения промежуточной аттестации в форме дифзачета зачета по дисциплине СГ.04«Физическая культура»:

Упражнение	Оценка в баллах									
	девушки					юноши				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 100м (сек)	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
Бег 2000м (мин., сек)	10.3 0	10.5 0	11.3 0	12.3 0	13.0 0					
Бег 3000м (мин., сек)						12.3 0	13.0 0	13.3 0	14.3 0	15.30
Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (кол-во раз)						15	12	10	7	5
Подъем и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	25					

ПРИЛОЖЕНИЕ к рабочей программе СГ.04 «Физическая культура» 40.02.04 «Юриспруденция»

Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура» для заочной формы обучения специальность 40.02.04 «Юриспруденция»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Коды компетенций
Введение				
Тема 1. Физическая культура, спорт, основные понятия, история возникновения, функции физической культуры, здоровый образ жизни, профессионально-прикладная физическая подготовка.	Содержание учебного материала		2	
	1.	Физическая культура и спорт: основные понятия, функции, история возникновения, их роль в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.		ОК.08
	2.	Здоровый образ жизни, профессионально-прикладная физическая подготовка. Условия профессиональной деятельности юриста и зоны риска его физического здоровья. Использование средств физической культуры для профилактики перенапряжения и профессиональных заболеваний.		
Раздел 1. Легкая атлетика				
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание учебного материала			
	1.	Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.		ОК.08
	2.	Обучение техники прыжка в длину с места.		
	3.	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).		
	4.	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
	Самостоятельная работа		20	
Тема 1.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	Содержание учебного материала			
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).		ОК.08

	2.	Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3.	Повышение уровня ОФП.		
	4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		
	Самостоятельная работа		10	
Тема 1.3. Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала			
	1.	Овладение техникой бега на средние дистанции.		ОК.08
	2.	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3.	Повышение уровня ОФП.		
4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.			
	Самостоятельная работа		20	
Тема 1.4. Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала			
	1.	Совершенствовать технику бега по дистанции.		ОК.08
	2.	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.		
	3.	Разучивание комплексов специальных упражнений.		
	Самостоятельная работа		10	
Тема 1.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Содержание учебного материала			
	1.	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.		ОК.08
	2.	Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3.	Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.		
	Самостоятельная работа		6	
Раздел 2. Баскетбол				
Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Содержание учебного материала			
	1.	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.		ОК.08
	2.	Основные направления развития физических качеств.		
	3.	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		

	Самостоятельная работа		4	
Тема 2.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	Содержание учебного материала			ОК.08
	1.	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		
	2.	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.		
	3.	Развитие логического мышления в баскетболе.		
	Самостоятельная работа		6	
Тема 2.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	Содержание учебного материала			ОК.08
	1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.		
	2.	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.		
	3.	Закрепление техники выполнения среднего броска с места.		
	4.	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		
	Самостоятельная работа		4	
Тема 2.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Содержание учебного материала			ОК.08
	1.	Совершенствовать технику владения мячом.		
	2.	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок».		
	3.	Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом.		
	4.	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.		
	Самостоятельная работа		4	
Раздел 3. Волейбол				
Тема 3.1. Техника	Содержание учебного материала			

перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.	1.	Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.		ОК.08
	2.	Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.		
	3.	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		
Самостоятельная работа			6	
Тема 3.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.	Содержание учебного материала			ОК.08
	1.	Обучение технике нижней подачи и приёма после неё.		
	2.	Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.		
	3.	Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.		
	4.	Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.		
Самостоятельная работа			2	ОК.08
Тема 3.3 .Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.	Содержание учебного материала			ОК.08
	1.	Обучение технике прямого нападающего удара.		
	2.	Совершенствование техники изученных приёмов.		
	3.	Применение изученных приемов в учебной игре.		
Самостоятельная работа			2	ОК.08
Тема 3.4. Совершенствование	Содержание учебного материала			

техники владения волейбольным мячом.	1.	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений.		ОК.08
	2.			
	3.			
	Самостоятельная работа		2	ОК.08
				ОК.08
Раздел 4. Гандбол			6	
Тема 4.1. Техника владения мячом на месте. Стойка вратаря, удары по воротам. Техника владения мячом в движении. Тактика игры в гандбол. Техника владения мячом. Перемещения, передачи мяча, броски по воротам.	Ознакомление с правилами игры в гандбол. Обучение технике передачи и ловли гандбольного мяча на месте. Обучение технике броскам мяча по воротам с места. Обучение правилам игры в гандбол. Обучение жестам судей. Обучение технике ведения гандбольного мяча в движении. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. Воспитание морально волевых качеств, необходимых для профессиональной и общественной реализации личности студента. Обучение технике перемещения гандболиста. Закрепление техники передачи и ловли мяча в движении. Обучение броску мяча по воротам с места. Обучение технике ведения мяча с изменением направления.		6	

Раздел 5 Единоборства				
Тема 5.1. Единоборства	Содержание учебного материала			ОК.08
	1. 2. 3.	1. Обучение основам техники выполнения различных типов ударов и типов защит от них. 2. Обучение приемам страховки и само страховки, захватов и бросков и основам самообороны.		
	Практические занятия		2	
	Самостоятельная работа		18	
	Самостоятельная работа		118	
лекции		2		
практика		2		
Всего:		122		
Промежуточная форма контроля – зачет, диффзачет				