Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Артеменков Михаил Николаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 25.10.2026 18:53:51
Уникальный программный ключ:
a63b74166e8f4fc17bd1e0462725f79e393bfdf9

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Смоленский государственный университет»

«Утверждаю»
Проректор по учебно-
методической деятельности
Ю.А.Устименко
« 31 » января 2025 г.

Рабочая программа дисциплины
ОУП.12 Физическая культура

Специальность: 40.02.02 Правоохранительная деятельность
Квалификация выпускника: юрист
Нормативный срок обучения: 3 года 6 месяцев
Форма обучения: очная

Декан факультета истории и права _____ И.А. Уваров

Смоленск
2025

Содержание:

1. Паспорт рабочей программы дисциплины
1.1. Область применения программы
1.2 Место дисциплины в структуре ППССЗ
1.3 Общая характеристика учебной дисциплины
2. Структура и содержание дисциплины
2.1 Объем и виды учебной работы
2.2 Тематический план и содержание дисциплины
3. Условия реализации дисциплины
3.1 Требования к материально-техническому обеспечению
3.2. Информационное обеспечение реализации дисциплины
3.3 Программное обеспечение реализации дисциплины
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

1. Паспорт рабочей программы предмета

Целью реализации программы является достижение выпускниками планируемых результатов: компетенций и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося старшего школьного возраста, индивидуальной образовательной траекторией его развития и состоянием здоровья.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих основных задач:

– способствовать формированию российской гражданской идентичности обучающихся;

– обеспечить достижение обучающимися образовательных результатов в соответствии с требованиями, установленными Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования.

1.1 Область применения программы

Реализация среднего общего образования в пределах ОПСПО по программе подготовки специалистов среднего звена по специальности Правоохранительная деятельность в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность.

1.2 Место предмета в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина Физическая культура является обязательной дисциплиной общего гуманитарного и социально-экономического цикла ФГОС среднего профессионального образования (ФГОС СПО).

В учебном плане ППССЗ по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность дисциплина Физическая культура относится к обязательным дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического цикла. Изучение дисциплины направлено на формирование компетенций в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

1.3 Общая характеристика дисциплины

Цели и задачи дисциплины:

Цель дисциплины: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально-культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Задачи дисциплины:

– сформировать у учащихся знания о роли физической культуры в общекультурном,

профессиональном и социальном развитии человека;

– обучить учащихся практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами;

– сформировать у учащихся устойчивое положительное отношение к здоровому образу жизни;

– воспитание интереса, привычки и потребности к систематическим самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Планируемые результаты освоения дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

– ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств (З1);

– факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие (З2);

– основные требования к уровню психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда (З3);

– содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность (З4).

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

– придерживаться здорового образа жизни (У1);

– самостоятельно развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями (У2).

– осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды (У3);

поддерживать уровень физического развития и функциональной подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности (У4).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен иметь **практический опыт**:

– определение траектории личностного развития и самообразования в контексте требований современного общества (П1);

– организация собственного поведения с руководством общечеловеческими ценностями (П2);

– эффективные действия в чрезвычайных ситуациях (П3);

– сохранения и укрепления здоровья посредством использования средств физической культуры (П4).

Результатом освоения дисциплины является овладение обучающимися общими (ОК) компетенциями:

Код	Наименование результата обучения
ОК 02	Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной ориентации.
ОК 03	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 06	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 10	Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности.
ОК 14	Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.
ПК 1.6	Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств.

2. Структура и содержание предмета

2.1 Объем и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем, академические часы
3-7 семестры	
Максимальная учебная нагрузка (всего)	340
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	170
в том числе:	
лекции	0
практические занятия	170
Самостоятельная работа обучающегося	170
Форма промежуточной аттестации – зачет (3-6 семестры); зачет с оценкой – 7 семестр	
Всего часов по предмету	340

2.2 Тематический план и содержание предмета

Наименование разделов и тем	**Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся**	**Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак.ч.**	**Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы**
3-8 семестры			
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1. Вводно-подготовительное занятие по технике безопасности (т/б) и правилам поведения (п/п) на занятиях по лёгкой атлетике.	Содержание учебного материала: 1. Вводно-подготовительное занятие Т/Б и П/П на занятиях по легкой атлетике. 2. Требования безопасности перед началом, во время занятий. 3. Требование безопасности в аварийных ситуациях, по окончании занятий. 4. Соблюдение гигиенических требований. 5. Требования к экипировке.	2	З1, З2, З3, З4 ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08

Тема 1. 2. Повторение техники низкого и высокого старта. Проведение бега на выносливость в среднем темпе (дистанция 1 км)	Практические занятия: 1. Повторение техники низкого старта. 2. Проведение бега на выносливость в среднем темпе (дистанция 1 км)	4	З1, З2, З3, З4 У1,У2, У3, У4 П1, П2, П3, П4 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10, ОК 14, ПК 1.6
Тема 1.3. Повторение техники прыжка в длину с места.	Практические занятия: 1.Повторить специальные и подготовительные прыжковые упражнения. Повторение техники прыжка в длину с места. 2.Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. 3.Совершенствовать элементы спортивных игр по программе средней школы. 4. Продолжить развитие выносливости – провести медленный бег до 8 мин.	4	З1, З2, З3, З4 У1,У2, У3, У4 П1, П2, П3, П4 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10, ОК 14, ПК 1.6
Тема 1.4. Кроссовая подготовка 2-3 км. Повторить технику прыжка в длину с места и с разбега. Проведение контрольного упражнения (к/у) – бег на 60 м	Практические занятия: 1.Кроссовая подготовка 2-3 км. 2. Повторить технику прыжка в длину с разбега. 3. Проверить на результат бег 60 м, объявить нормы по программе. 4. Провести бег в медленном темпе до 9 мин. Проведение контрольных упражнений (к/у) – бег на 60м.	4	З1, З2, З3, З4 У1,У2, У3, У4 П1, П2, П3, П4 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10, ОК 14, ПК 1.6
Тема 1.5. Проведение круговой тренировки с элементами легкой атлетики (л/а) (к/у) - бег на 100 м.	Практические занятия: 1.Проведение круговой тренировки с элементами л/а. 2.Провести специальные беговые упражнения и ускорения. 3. Повторить технику передачи эстафетной палочки в коридоре (гандикапе). 4. Проверить двигательную подготовленность по бегу на 30 м. 5. Провести бег в медленном темпе до 4 мин с двумя ускорениями по 50-60 м.	4	З1, З2, З3, З4 У1,У2, У3, У4 П1, П2, П3, П4 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10, ОК 14, ПК 1.6
Тема 1.6. Обучение техники метания гранаты с разбега на дальность. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	Практические занятия: 1.Обучение техники метания с разбега. 2.Провести полосу препятствий из 5-6 препятствий. 3. Закрепить технику метания гранаты. 4. Продолжить развитие выносливости – бег в медленном темпе до 8 мин. 5. Совершенствование техники прыжка в длину.	4	З1, З2, З3, З4 У1,У2, У3, У4 П1, П2, П3, П4 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10, ОК 14, ПК 1.6
Тема 1.7. Повторение техники челночного бега. Повторить технику метания гранаты и провести учет на технику и результат.	Практические занятия: 1.Повторить технику метания гранаты и провести учет на технику и результат. 2. Продолжить развитие выносливости, бег в медленном темпе до 11 мин.	4	З1, З2, З3, З4 У1,У2, У3, У4 П1, П2, П3, П4 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10, ОК 14, ПК 1.6

Тема 1.8 Повторение техники челночного бега (ч/б) 3х10. Разучивание комплекса упр. на координацию. Проведение круговой эстафеты с предметами.	Практические занятия: 1. Повторение техники челночного бега 3х10. 2. Разучивание комплекса упр. на координацию с элементами челночного бега. 3. Проведение подвижной игры «Третий лишний». 4. Проведение круговой эстафеты с предметами.	4	З1, З2, З3, З4 У1,У2, У3, У4 П1, П2, П3, П4 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10, ОК 14, ПК 1.6
Тема 1.9 Совершенствование техники челночного бега. Повторение техники прыжка в длину с разбега	Практические занятия: 1. Совершенствование техники челночного бега. 2. Учет техники прыжка в длину с места. 3. Повторение техники прыжка в длину с разбега. 4. Проведение подвижных игр с элементами ч/б. 5. Проведение подвижной игры «Пекарь».	4	З1, З2, З3, З4 У1,У2, У3, У4 П1, П2, П3, П4 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10, ОК 14, ПК 1.6
Тема 1.10 Проведение комплекса упражнений в парах на сопротивление. Совершенствование техники челночного бега 3х10 Кроссовая	Практические занятия: 1.Совершенствование техники челночного бега. 2. Повторение техники прыжка с разбега. 3. Кроссовая подготовка с ускорением 3х50. 4. Проведение подвижных игр с элементами ч/б. 5. Проведение подвижной игры «Два мяча».	4	З1, З2, З3, З4 У1,У2, У3, У4 П1, П2, П3, П4 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10, ОК 14, ПК 1.6
Тема 1.11 Проведение комплекса упражнений в парах на сопротивление.	Практические занятия: 1. Проведение комплекса упражнений в парах на сопротивление. 2. Совершенствование техники ч/б. 3. Кроссовая подготовка с ускорением 3х50.	4	З1, З2, З3, З4 У1,У2, У3, У4 П1, П2, П3, П4 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10, ОК 14, ПК 1.6
Тема 1.12 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	Практические занятия: 1. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 2. Учет техники прыжка в длину с разбега. 3. Проведение круговых эстафет с предметами и элементами легкой атлетики.	3	З1, З2, З3, З4 У1,У2, У3, У4 П1, П2, П3, П4 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10, ОК 14, ПК 1.6
Тема 1.13 Разбор техники передачи эстафетной палочки.	1.Повторение техники бега на короткие и длинные дистанции. 2.Повторение и тщательный разбор техники передачи эстафетной палочки. 3. Знать что такое гандикап (коридор для разбега и передачи эстафетной палочки).	2	З1, З2, З3, З4 У1,У2, У3, У4 П1, П2, П3, П4 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10, ОК 14, ПК 1.6

Тема 1.14 Совершенствование техники передачи эстафетной палочки	1.Проведение комплекса специальных упражнений, используя различные прыжки и многоскоки. 2.Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. 3.Проведение комплекса упр. на развитие координации движения.	3	З1, З2, З3, З4 У1,У2, У3, У4 П1, П2, П3, П4 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10, ОК 14, ПК 1.6
Тема 1.15 Повтор техники выполнения челночного бега 3х10м	1.Проведение эстафеты с этапом в 500м с учетом результатов этой дистанции. 2. Повтор техники выполнения челночного бега 3х10м	3	З1, З2, З3, З4 У1,У2, У3, У4 П1, П2, П3, П4 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10, ОК 14, ПК 1.6
	Самостоятельная работа по блоку Легкая атлетика: 1. Разбор техники бега на короткие дистанции по фазам. 2. Упражнение метателя, метание отягощений. 3. Развитие скоростно-силовых качеств. 4. Подготовка доклада о классификации легкой атлетики. 5. Подготовка доклада о правилах проведения соревнований по легкой атлетике. 6. Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. 6. Выполнение комплексов ОРУ, направленных на совершенствование профессиональных и военно-прикладных двигательных действий. 7. Составление комплексов упражнений.	53	З1, З2, З3, З4 У1,У2, У3, У4 П1, П2, П3, П4 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10, ОК 14, ПК 1.6
Раздел 2. Спортивные игры			
Раздел 2.1. Баскетбол			
Тема 2.1. Вводно-подготовительная занятие Техника безопасности Т/Б правила поведения П/П и правило соревнования по баскетболу	Практические занятия: 1. Вводно-подготовительная занятие Т/Б, П/П и правила соревнования по баскетболу. 2. Требования безопасности перед началом, во время занятий. 3. Требование безопасности в аварийных ситуациях, по окончании занятий. 4. Соблюдение гигиенических требований. 5. Требования к экипировке.	3	З1, З2, З3, З4 У1,У2, У3, У4 П1, П2, П3, П4 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10, ОК 14, ПК 1.6
Тема 2.2. Освоение техники ведения баскетбольного мяча в различных стойках.	Практические занятия: 1.Освоение техники ведения баскетбольного мяча в различных стойках левой и правой рукой. 2. Проведение подвижной игры «Центровой» с элементами ведения баскетбольного мяча.	3	З1, З2, З3, З4 У1,У2, У3, У4 П1, П2, П3, П4 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10, ОК 14, ПК 1.6

Тема 2.3. Обучение техники жонглирования баскетбольным мячом, бросков и передач	1.Обучение техники жонглирования баскетбольным мячом, броскам и передачам. 2.Повторение игры «Центровой», проведение игры мини-баскетбол.	3	З1, З2, З3, З4 У1,У2, У3, У4 П1, П2, П3, П4 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10, ОК 14, ПК 1.6
Тема 2.4 Закрепление техники передач б/мяча в парах и четвёрках от груди, плеча и из-за головы. К.У. прыжок на скакалке за 1 мин	1.Закрепление техники передач б/мяча в парах и четвёрках от груди, плеча и из-за головы. 2. Проведение двухсторонней игры 3х3. К.У. прыжок на скакалке за 1 мин. Проведение подвижной игры «Мяч капитану».	3	З1, З2, З3, З4 У1,У2, У3, У4 П1, П2, П3, П4 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10, ОК 14, ПК 1.6
Тема 2.5 Совершенствование техники ведения б/мяча. Обучение тех броска по кольцу	1.Совершенствование техники ведения б/мяча. 2.Обучение тех броска по кольцу. 3.Проведение подвижной игры с элементами броска по кольцу. 4. Проведение подвижных игр с использованием элементов баскетбола.	3	З1, З2, З3, З4 У1,У2, У3, У4 П1, П2, П3, П4 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10, ОК 14, ПК 1.6
Тема 2.6 Учёт техники ведения и передачи б/мяча. Совершенствование тех броска по кольцу	1.Учёт техники ведения и передачи б/мяча. Совершенствование тех броска. 2.Проведение подвижной игры с элементами баскетбола.	3	З1, З2, З3, З4 У1,У2, У3, У4 П1, П2, П3, П4 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10, ОК 14, ПК 1.6
Раздел 2.2. Волейбол			
Тема 2.7 Повторение правил соревнований. Т/Б на занятиях по волейболу.	1.Повторение основных правил соревнований. 2.Повторение Т/Б на занятиях по волейболу. 3.Повторить правила оказания первой помощи при ушибах и вывихах. 4. Работа с мячом индивидуально и в парах . 5.Разучивание техники приема и передачи. (Жонглирование на ладонной и тыльной стороне кисти)	3	З1, З2, З3, З4 У1,У2, У3, У4 П1, П2, П3, П4 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10, ОК 14, ПК 1.6
Тема 2.8 Закрепление техники жонглирования мяча на ладонной и тыльной стороне кисти.	1.Закрепление техники жонглирования мяча на ладонной и тыльной стороне кисти. 2.Освоение техники приема и передачи в\ мяча с верху в парах. 3. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	3	З1, З2, З3, З4 У1,У2, У3, У4 П1, П2, П3, П4 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10, ОК 14, ПК 1.6
Тема 2.9 Разучивание техники приёмов мяча снизу в парах.	1.Повторение пройденного материала 2.Разучивание техники приёмов мяча снизу в парах. 3.Повтоение техники приема и передачи в\ мяча с верху в парах. 4.Игра в волейбол по упрощенным правилам. 5. Повторение комплекса упражнений с гимнастической скакалкой.	3	З1, З2, З3, З4 У1,У2, У3, У4 П1, П2, П3, П4 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10, ОК 14, ПК 1.6
Тема 2.10 Совершенствование техники приёмов сверху и снизу.	1.Совершенствование техники приёмов сверху и снизу. 2.Повторение техники верхней и нижней подач. 3.Игра в волейбол по упрощенным	3	З1, З2, З3, З4 У1,У2, У3, У4 П1, П2, П3, П4 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10, ОК 14, ПК 1.6

	правилам. 4.КУ прыжок в высоту с места. 5. Провести комплекс упражнений на развитие силовой подготовки.		
Тема 2.11 Ознакомление с блокированием и атакующим ударом.	1.Закрепление техники подач снизу и сверху прямых и боковых. 2.Провести учет КУ- (силовая подготовка) КУ- отжимания. 3.Ознакомление с блокированием и атакующим ударом. 4. Повторение комплекса упр. с гимнастической скакалкой.	3	З1, З2, З3, З4 У1,У2, У3, У4 П1, П2, П3, П4 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10, ОК 14, ПК 1.6
Тема 2.12 Совершенствование приобретенных навыков игры в волейбол.	1.Совершенствование приобретенных навыков игры в волейбол. 2. Проведение учета технике прыжков через скакалку за 1 мин.	3	З1, З2, З3, З4 У1,У2, У3, У4 П1, П2, П3, П4 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10, ОК 14, ПК 1.6
	Самостоятельная работа: 1. Изучить правила игры в баскетбол. 2. Подготовка презентации. 3. Занятия в кружках и секциях. 4. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. 5. Изучение правил игры в волейбол. 6. Проработка учебной и специальной литературы. 7. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждения (профилактики). 8. Подготовка реферата. 9. Занятия в кружках и секциях. 10. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств.	36	З1, З2, З3, З4 У1,У2, У3, У4 П1, П2, П3, П4 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10, ОК 14, ПК 1.6
Раздел 3. Гимнастика			
Тема 3.1. Вводно-подготовительное занятие по Т/Б и П/П на уроках гимнастики	Практические занятия: 1**.** Вводно-подготовительное занятие по Т/Б и П/П на уроках гимнастики. 2.Требования безопасности перед началом, во время занятий. Требование безопасности в аварийных ситуациях, по окончании занятий. Соблюдение гигиенических требований. 3.Требования к экипировке.	4	З1, З2, З3, З4 У1,У2, У3, У4 П1, П2, П3, П4 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10, ОК 14, ПК 1.6
Тема 3.2. Совершенствование строевых упражнений, обучение техники стойки на лопатках	Практические занятия: 1.Совершенствование строевых упр. 2. Разучивание комплекса упр. с гимн, палкой. 3.Обучение технике стойки на лопатках. 4.Проведение эстафеты с гимнастической палкой.	4	З1, З2, З3, З4 У1,У2, У3, У4 П1, П2, П3, П4 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10, ОК 14, ПК 1.6
Тема 3.3. Совершенствование техники стойки на лопатках на голове и руках. Повторение техники кувырков,	Практические занятия: 1.Совершенствование техники стойки на лопатках на голове и руках. 2. Повторение техники кувырков, разучивание упр. на равновесие на малом бревне (г. скамейке.).	4	З1, З2, З3, З4 У1,У2, У3, У4 П1, П2, П3, П4 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10, ОК 14, ПК 1.6

разучивание упр. на равновесие	3.Проведение подвижной игры на внимание.		
Тема3.4. Совершенствование техники кувырков (вперёд и назад). К.У. на гибкость - наклон вперёд сидя на полу	Практические занятия: 1.Совершенствование техники кувырков (вперёд и назад). 2.Преодоление полосы препятствий из 3-4 гимн. снарядов. 3.К.У на гибкость - наклон вперёд сидя на полу. 4.Комплексная релаксация.	4	З1, З2, З3, З4 У1,У2, У3, У4 П1, П2, П3, П4 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10, ОК 14, ПК 1.6
Тема 3.5. Комплекс упр. На формирование правильной осанки. Повторение тех на сохранение равновесия	Практические занятия: 1.Комплекс упр. на формирование правильной осанки. 2.Повторение техники на сохранение равновесия на полу и на малом бревне (скамейке). 3.Проведение подвижных игр на совершенствование равновесия.	4	З1, З2, З3, З4 У1,У2, У3, У4 П1, П2, П3, П4 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10, ОК 14, ПК 1.6
Тема 3.6. Совершенствование техники стоек на лопатках, на голове и руках, с выборочным учётом. К.У. - кувырки (вперёд и назад)	Практические занятия: 1.Совершенствование техники стоек на лопатках на голове и руках с выборочным учётом. 2.К.У. кувырки (вперёд и назад). 3.Проведение подвижных игр на развитие гимнастических навыков: «Придумай сам», «Мостик и кошка».	4	З1, З2, З3, З4 У1,У2, У3, У4 П1, П2, П3, П4 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10, ОК 14, ПК 1.6
Тема 3.7. Повторение комплекса упр. со скакалкой. Разучивание техники упр. «мост» из исходного положения лёжа на спине.	Практические занятия: 1 Повторение комплекса упр. со скакалкой. 2. Разучивание техники упр. «мост» из исходного положения лёжа на спине. 3.Проведение подвижных игр (п/и) с использованием скакалки. 4.Закрепление техники лазания по канату.	4	З1, З2, З3, З4 У1,У2, У3, У4 П1, П2, П3, П4 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10, ОК 14, ПК 1.6
Тема 3.8. Повторение техники упоров, хватов и висов на перекладине Повторение техники лазания по канату	Практические занятия: 1.Повторение техники упоров, хватов и висов на перекладине. 2.Проведение круговой тренировки с лазанием по шведской лестнице. 3.Проведение подвижной	4	З1, З2, З3, З4 У1,У2, У3, У4 П1, П2, П3, П4 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10, ОК 14, ПК 1.6
Тема 3.9. Учёт техники лазания по канату.	Практические занятия: 1.Учёт тех лазания по канату. 2.Знание висов и хватов. 3.Проведение силовых упр. с гимн. палкой, совершенствуя различные хваты. 4.Проведение подвижной игры «Гимнастический марафон».	4	З1, З2, З3, З4 У1,У2, У3, У4 П1, П2, П3, П4 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10, ОК 14, ПК 1.6
Тема 3.10. Учёт техники выполнения упр. «мост» и стоек.	Практические занятия: 1.Учёт техники выполнения моста и стоек на лопатках и на голове и руках. 2.Проведение подвижных игр на внимание.	4	З1, З2, З3, З4 У1,У2, У3, У4 П1, П2, П3, П4 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10, ОК 14, ПК 1.6

Тема 3.11. Совершенствование акробатических элементов. Проведение круговой тренировки с акробатическими и гимнастическими элементами.	Практические занятия: 1.Совершенствование акробатических элементов. 2.Проведение круговой тренировки с акробатическими и гимнастическими элементами.	4	З1, З2, З3, З4 У1,У2, У3, У4 П1, П2, П3, П4 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10, ОК 14, ПК 1.6
	Самостоятельная работа: 1. Подготовка доклада на тему «Влияние упражнений атлетической гимнастики на организм занимающихся». 2. Составить комплекс упражнений атлетической гимнастики и строевой подготовки. 3. Систематическая проработка учебной, справочной и научной литературы. 4. Занятия в кружках и секциях. 5. Выполнение комплексов ОРУ, направленных на совершенствование профессиональных и военно-прикладных двигательных действий. 6. Выполнение комплексов ОРУ, направленных на совершенствование техники выполнения видов физической подготовки.	44	З1, З2, З3, З4 У1,У2, У3, У4 П1, П2, П3, П4 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10, ОК 14, ПК 1.6
Раздел 4. Лыжная подготовка			
Тема 4.1. Вводно-подготовительное занятие по Т/Б и П/П на занятиях по лыжной подготовке	Практические занятия: 1**.** Вводно-подготовительное занятие по Т/Б и П/П на занятиях по лыжной подготовке. 2.Повторение правил оказания первой помощи при обморожении. 3.Требования безопасности перед началом, во время занятий. 4.Требование безопасности в аварийных ситуациях, по окончании занятий. 5.Соблюдение гигиенических требований. 6.Требования к экипировке.	2	З1, З2, З3, З4 У1,У2, У3, У4 П1, П2, П3, П4 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10, ОК 14, ПК 1.6
Тема 4.2. Повторение строевых упражнений на месте, в шеренге и колонне.	Практические занятия: 1.Повторение строевых упражнений на месте в шеренге и колонне. 2. Проведение подвижной игры, используя элементы строевой подготовке.	4	З1, З2, З3, З4 У1,У2, У3, У4 П1, П2, П3, П4 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10, ОК 14, ПК 1.6
Тема 4.3 Разучивание техники попеременного двушажного хода (движение ног, вынос и постановка палок)	Практические занятия: 1.Разучивание тех попеременного двушажного хода (движение ног, вынос и постановка палок). 2.Проведение подвижной игры «По следам».	4	З1, З2, З3, З4 У1,У2, У3, У4 П1, П2, П3, П4 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10, ОК 14, ПК 1.6

Тема 4.4 Закрепление строевых упражнений и техники попеременного двушажного хода. Разучивание техники одновременного одношажного и бесшажного хода.	Практические занятия: 1.Закрепление техники попеременного двушажного хода. 2.Разучивание техники одновременного одношажного и бесшажного хода. 3. Проведение подвижной игры «Гонка на лыжах в парах».	4	З1, З2, З3, З4 У1,У2, У3, У4 П1, П2, П3, П4 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10, ОК 14, ПК 1.6
Тема 4.5 Совершенствование строевых упражнений. Закрепление попеременных и одновременных лыжных ходов. Повторение техники спусков и подъёмов	Практические занятия: 1.Совершенствование строевых упражнений. 2.Закрепление попеременных и одновременных лыжных ходов. 3.Повторение техники спусков и подъёмов. 4.Проведение подвижной игры, используя элементы строевой подготовке.	4	З1, З2, З3, З4 У1,У2, У3, У4 П1, П2, П3, П4 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10, ОК 14, ПК 1.6
Тема 4.6 Учёт техники строевых упражнений на месте. Совершенствование техники попеременных и одновременных лыжных ходов. Повторение техники спусков и подъёмов	Практические занятия: 1.Учёт техники строевых упр. на месте. 2. Совершенствование техники попеременных и одновременных лыжных ходов. 3.Повторение техники спусков и подъёмов. 4.Проведение лыжной эстафеты.	4	З1, З2, З3, З4 У1,У2, У3, У4 П1, П2, П3, П4 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10, ОК 14, ПК 1.6
Тема 4.7 Закрепление тех спусков и подъёмов разучивание тех торможения плугом. Прохождение различными ходами дистанции от 3 до 4 км.	Практические занятия: 1.Закрепление техники спусков и подъёмов. 2.Разучивание техники торможения плугом. 3. Прохождение различными ходами дистанции от 3 до 4 км по пересеченной местности.	4	З1, З2, З3, З4 У1,У2, У3, У4 П1, П2, П3, П4 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10, ОК 14, ПК 1.6
Тема 4.8 Совершенствование техники лыжных ходов. Учёт техники спусков и подъемов. Ознакомление с техникой конькового лыжного хода	Практические занятия: 1.Совершенствование техники попеременных и одновременных лыжных ходов. 2. Учёт техники спусков и подъемов. 3.Ознакомление с техникой конькового хода. 4.Проведение подвижных игр с использованием спусков и подъёмов.	4	З1, З2, З3, З4 У1,У2, У3, У4 П1, П2, П3, П4 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10, ОК 14, ПК 1.6
Тема 4.9 Разучивание тех поворота полуплугом на не большом склоне. Закрепление тех торможения плугом. Контрольный забег на один 1 километр.	Практические занятия: 1. Разучивание поворота полу плугом на не большом склоне. 2. Закрепление торможения плугом используя не большой уклон. 3. Контрольный забег на один 1 километр с интервалом на старте в 15 секунд.	4	З1, З2, З3, З4 У1,У2, У3, У4 П1, П2, П3, П4 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10, ОК 14, ПК 1.6

Тема 4.10 Совершенствование техники приобретённых лыжных навыков. Учёт техники спуска с поворотом полуплугом	Практические занятия: 1.Совершенствование приобретённых навыков по лыжной подготовке. 2. Учёт техники спуска с поворотом полуплугом в лево и в право. 3. Проведение подвижных и линейных эстафет.	3	З1, З2, З3, З4 У1,У2, У3, У4 П1, П2, П3, П4 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10, ОК 14, ПК 1.6
	Самостоятельная работа: 1. Самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. 2. Выполнение комплексов ОРУ, направленных на развитие физических профессиональных качеств. 3. Самостоятельная работа над оздоровительной программой (для обучающихся специальной медицинской группы). 4. Выполнение комплексов ОРУ, направленных на совершенствование техники выполнения видов физической подготовки. 5. Разучивание и выполнение комплексов упражнений утренней зарядки. 6. Занятия в кружках и секциях.	37	З1, З2, З3, З4 У1,У2, У3, У4 П1, П2, П3, П4 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10, ОК 14, ПК 1.6
Форма отчетности – зачет (3-8 семестры)			
ИТОГО: лекционных занятий		0	З1, З2, З3, З4 У1,У2, У3, У4 П1, П2, П3, П4 ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10, ОК 14, ПК 1.6
практических занятий		170	
Самостоятельная работа		170	
ВСЕГО		**340**	

3. Условия реализации дисциплины

3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

1. Многофункциональный спортивный комплекс СмолГУ: 214000, г. Смоленск, ул. Пржевальского, д.4, включающий:

- зал для игры в баскетбол, волейбол, мини-футбол (1 шт.);
- тренажерный зал (2 шт.);
- зал атлетической гимнастики (2 шт.);
- зал для фитнеса (1 шт.);
- зал борьбы (1 шт.)

2. Учебная аудитория для проведения лекционных и практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, включающая следующий комплект мебели и оборудования:

- стандартная учебная мебель (60 посадочных мест);
- стол и стул для преподавателя (по 1 шт.);
- кафедра для лектора (1 шт.);
- доска настенная трехэлементная (1 шт.);
- переносной настенный экран ViewScreen (1 шт.);
- мультимедийный проектор NEC (1 шт.);
- ноутбук Asus (1 шт.);
- колонки Genius (1 пара)

3. Помещение для организации самостоятельной и воспитательной работы, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-

образовательную среду организации, в том числе:
- персональные компьютеры с выходом в Интернет (15 шт.);
- компьютерный студенческий стол (15 шт.);
- стол и стул для преподавателя (по 1 шт.);
- доска настенная трехэлементная (1 шт.);
- интерактивная доска IQBoard
- мультимедиа проектор Optoma PX 329 DLP.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Обязательные печатные и электронные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/513286
2. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 149 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13332-5. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/518917
3. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 322 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13046-1. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/517443
4. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 599 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13554-1. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/517442

3.2.2. Дополнительные источники

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 216 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-15307-1. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/515160
2. Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. – 2-е изд. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 103 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13056-0. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/518278
3. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для среднего профессионального образования / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 308 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-16822-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/531847
4. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 442 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-16321-6. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/530805

3.2.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. https://lecta.rosuchebnik.ru Образовательная платформа LECTA – онлайн образовательный проект.
2. http://school-collection.edu.ru Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.
3. https://resh.edu.ru Российская электронная школа.
4. http://catalog2.vgasu.vrn.ru/MarcWeb2; электронно-библиотечнойсистеме IPRbooks: http://www.iprbookshop.ru/
5. http://terme.ru/ Национальная философская энциклопедия

3.3 Программное обеспечение

Kaspersky Endpoint Security для бизнеса Стандартный АО «Лаборатория Касперского», лицензия 1FB6-161215-133553-1-6231.

Microsoft Open License, лицензия 49463448 в составе:

1. Microsoft Windows Professional 7 Russian;
2. Microsoft Office 2010 Russian.

Обучающимся обеспечен доступ к ЭБС «Юрайт», ЭБС «IPRbooks», доступ в электронную информационно-образовательную среду университета, а также доступ к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам.

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

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

Лабораторные, курсовые работы по данной дисциплине учебным планом не предусмотрены.

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Предметные результаты обучения Обучающийся должен **знать/иметь представление:** – ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств (З1); – факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие (З2); – основные требования к уровню психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда (З3); – содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность (З4).	Текущий контроль: - выполнение самостоятельных заданий; - выполнение комплексных упражнений по всем разделам дисциплины: легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика, лыжная подготовка. Промежуточная аттестация: - зачет (3-6 семестры), зачет с оценкой – 7 семестр.

уметь/владеть: – придерживаться здорового образа жизни (У1); – самостоятельно развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями (У2). – осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды (У3); поддерживать уровень физического развития и функциональной подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности (У4); – определение траектории личностного развития и самообразования в контексте требований современного общества (П1); – организация собственного поведения с руководством общечеловеческими ценностями (П2); – эффективные действия в чрезвычайных ситуациях (П3); – сохранения и укрепления здоровья посредством использования средств физической культуры (П4).	