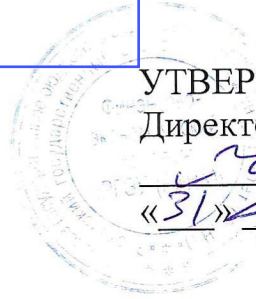


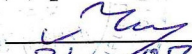
Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»
Финансово-экономический колледж

Документ подписан при помощи электронной подписи
Информация о владельце:
ФИО: Гончарова Наталья Георгиевна
Должность: Директор Ростовского института Экономики и права (филиала) ФГБОУ ВО "РГЭУ (РИНХ)"
Дата подписания: 24.02.2025 18:55:40
Уникальный программный ключ:
8c066a2d1145f3e242625f84cd27767e3992b921



УТВЕРЖДАЮ

Директор

 Р. А. Сычев
«31» 08 2023г.

Рабочая программа дисциплины Физическая культура

Специальность

40.02.01 ПРАВО И ОРГАНИЗАЦИЯ СОЦИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Форма обучения	очная
Часов по учебному плану	244
в том числе:	
аудиторные занятия	122
самостоятельная работа	122

Ростов-на-Дону
2023 г.

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
	Неделя		16		24		15			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Практические	32	32	48	48	30	30	12	12	122	122
Итого ауд.	32	32	48	48	30	30	12	12	122	122
Контактная работа	32	32	48	48	30	30	12	12	122	122
Сам. работа	32	32	48	48	30	30	12	12	122	122
Итого	64	64	96	96	60	60	24	24	244	244

ОСНОВАНИЕ

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 40.02.01 ПРАВО И ОРГАНИЗАЦИЯ СОЦИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ (приказ Минобрнауки России от 12.05.2014 г. № 508)

Рабочая программа составлена по образовательной программе
направление 40.02.01 ПРАВО И ОРГАНИЗАЦИЯ СОЦИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ
программа среднего профессионального образования

Учебный план утвержден учёным советом вуза от 29.08.2023 протокол № №1

Программу составил(и): Препод., Доля Дмитрий Сергеевич; Препод., Ноженков Николай Владимирович; Препод., Тамберг Олег Анатольевич; Препод., Бурякова Татьяна Сергеевна

Председатель ЦМК: Доля Д.С.

Рассмотрено на заседании ЦМК от 30.08.2023 протокол № №1

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания, соответствующие следующим компетенциям: ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
-----	---

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ООП:	ОГСЭ
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Освоения учебной программы по предмету «физическая культура» на уровне ФГОС СОО
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Физическая культура
2.2.2	Основы безопасности жизнедеятельности

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Знать
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); Средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда; Средства профилактики профессиональных заболеваний
3.2 Уметь
Использовать физкультурно-оздоровительную практику для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности). Взаимодействовать в группе и команде
3.3 Владеть

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Интер акт.	Примечание
	Раздел 1. Легкая атлетика						
1.1	Изучение техники высокого и низкого старта. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. /Пр/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.2	Совершенствование и тренировка техники выполнения низкого и высокого старта. /Пр/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.3	Изучение техники бега на короткие дистанции. Освоение техники бега на короткие дистанции. /Пр/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.4	Совершенствование и тренировка техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. /Пр/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.5	Изучение техники прыжка в длину. Освоение техники прыжка в длину. /Пр/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.6	Совершенствование и тренировка техники прыжка в длину. /Пр/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.7	Изучение техники бега на короткие дистанции. Освоение техники бега на короткие дистанции. 60м, 100м, 3*10м, 10*10м. /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.8	Изучение техники бега на средние дистанции. Освоение техники бега на средние дистанции. 400м, 1000м, 4*100м. /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.9	Изучение техники бега на длинные дистанции. Освоение техники бега на длинные дистанции. 1000м, 3000м. /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	

1.10	Изучение техники высокого и низкого старта. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.11	Изучение техники высокого и низкого старта. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.12	Совершенствование и тренировка техники выполнения низкого и высокого старта. /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.13	Совершенствование и тренировка техники выполнения низкого и высокого старта. /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.14	Изучение техники бега на короткие дистанции. Освоение техники бега на короткие дистанции. 60м, 100м, 3*10м, 10*10м. /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.15	Изучение техники бега на средние дистанции. Освоение техники бега на средние дистанции. 400м, 1000м, 4*100м. /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.16	Изучение техники прыжка в длину. Освоение техники прыжка в длину. /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
Раздел 2. Гимнастика							
2.1	Строевые приемы. Выполнение команд: «Становись, равняйся, смирно, вольно, разойдись, на-лево, на-право, кругом». /Пр/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
2.2	Строевые приемы. Построение: «в колонну по одному, по два, по три, одношереножный, двухшереножный строй, перестроение из одношереножного строя в двухшереножный строй и обратно». /Пр/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
2.3	Общеразвивающие упражнения. Совершенствование и тренировка общеразвивающих упражнений (2 комплекс ору). /Пр/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
2.4	Общеразвивающие упражнения. Совершенствование и тренировка общеразвивающих упражнений (2 комплекс ору). /Пр/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
2.5	Общеразвивающие упражнения. Совершенствование и тренировка общеразвивающих упражнений (3 комплекс ору). /Пр/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
2.6	Техника акробатических упражнений. /Пр/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
2.7	Совершенствование и техника акробатических упражнений. /Пр/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
2.8	Техника акробатических упражнений. Выполнение комплекса акробатических упражнений. Техника наклона на скамье. Техника приседания. /Пр/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
2.9	Выполнение комплекса акробатических упражнений. Техника подтягивания на высокой и низкой перекладине. Техника отжимания. /Пр/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
2.10	Зачет. /Пр/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	

2.11	Изучение общеразвивающих упражнений (1 комплекс ору). /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
2.12	Изучение общеразвивающих упражнений (1 комплекс ору). /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
2.13	Изучение общеразвивающих упражнений (2 комплекс ору). /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
2.14	Изучение общеразвивающих упражнений (2 комплекс ору). /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
2.15	Изучение общеразвивающих упражнений (3 комплекс ору). /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
2.16	Изучение общеразвивающих упражнений (3 комплекс ору). /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
Раздел 3. Спортивные игры							
3.1	Футбол. Остановка и передача мяча на месте и в движении. Учебная игра. /Пр/	4	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.2	Футбол. Удары на точность по катающемуся, прыгающему, летящему мячу. Удары по мячу носком, пяткой и головой. Ведение мяча носком и внутренней частью стопы, изменение направления игры. Учебная игра. /Пр/	4	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.3	Футбол. Нападение и защита. Отбор мяча и передача паса. Остановка мяча бедром, лбом, грудью и плечом. Учебная игра. /Пр/	4	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.4	Футбол. Действия вратаря, нападающего, защитника. Учебная игра /Пр/	4	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.5	Волейбол. Стойка волейболиста. Перемещения по площадке. Поддачи мяча сверху и снизу. Поддача на точность в правую и левую половины площадки, в дальнюю и ближнюю к сетке половины. Учебная игра. /Пр/	4	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.6	Волейбол. Прием мяча сверху и снизу. Подводящие упражнения техники приема и передачи мяча сверху и снизу (работа в парах). Учебная игра. /Пр/	4	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.7	Волейбол. Нападающий удар в волейболе. Разбег, прыжок и замах, удар по мячу, приземление. Учебная игра. /Пр/	4	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.8	Волейбол. Блокирование в волейболе. Прыжки толчком двумя ногами с места с доставанием подвешенного мяча. Блокирование руки над сеткой. Блокирование в прыжке с места нападающего удара. Учебная игра. /Пр/	4	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.9	Баскетбол Перемещение, остановки. Прием мяча двумя руками на уровне груди. Передача двумя руками от груди. Бросок в движении. Учебная игра. /Пр/	4	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.10	Баскетбол Броски мяча с места и в движении. Дистанционные броски. Штрафные броски. Учебная игра. /Пр/	4	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	

3.11	Баскетбол. Игра в защите. Взаимодействие игроков в защите. Выравнивание, выбивание мяча. Учебная игра /Пр/	4	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.12	Баскетбол. Игра в нападении. Взаимодействие игроков в нападении. Выравнивание, пасы, передачи. Учебная игра /Пр/	4	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.13	Баскетбол. Игра в нападении. Взаимодействие игроков в нападении. Выравнивание, пасы, передачи. Учебная игра /Пр/	4	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.14	Основы судейства. Изучение правил и методики судейства, соревнований по футболу, волейболу, баскетболу. Учебная игра. /Пр/	4	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.15	Совершенствование и тренировка методики судейства и правил соревнований по футболу, волейболу, баскетболу. Учебная игра. /Пр/	4	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.16	Совершенствование и тренировка методики судейства и правил соревнований по футболу, волейболу, баскетболу. Учебная игра. /Пр/	4	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.17	Совершенствование и тренировка методики судейства и правил соревнований по футболу, волейболу, баскетболу. Учебная игра. /Пр/	4	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.18	Зачет. /Пр/	4	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.19	Футбол. Нападение и защита. Отбор мяча и передача паса. Остановка мяча бедром, лбом, грудью и плечом. Учебная игра. /Ср/	4	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.20	Футбол. Нападение и защита. Отбор мяча и передача паса. Остановка мяча бедром, лбом, грудью и плечом. Учебная игра. /Ср/	4	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.21	Основы судейства. Изучение правил и методики судейства, соревнований по футболу, волейболу, баскетболу. Учебная игра. /Ср/	4	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.22	Основы судейства. Изучение правил и методики судейства, соревнований по футболу, волейболу, баскетболу. Учебная игра. /Ср/	4	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.23	Основы судейства. Изучение правил и методики судейства, соревнований по футболу, волейболу, баскетболу. Учебная игра. /Ср/	4	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.24	Основы судейства. Изучение правил и методики судейства, соревнований по футболу, волейболу, баскетболу. Учебная игра. /Ср/	4	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.25	Основы судейства. Изучение правил и методики судейства, соревнований по футболу, волейболу, баскетболу. Учебная игра. /Ср/	4	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.26	Совершенствование и тренировка методики судейства и правил соревнований по футболу, волейболу, баскетболу. Учебная игра. /Ср/	4	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	

3.27	Совершенствование и тренировка методики судейства и правил соревнований по футболу, волейболу, баскетболу. Учебная игра. /Ср/	4	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.28	Совершенствование и тренировка методики судейства и правил соревнований по футболу, волейболу, баскетболу. Учебная игра. /Ср/	4	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.29	Совершенствование и тренировка методики судейства и правил соревнований по футболу, волейболу, баскетболу. Учебная игра. /Ср/	4	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.30	Совершенствование и тренировка методики судейства и правил соревнований по футболу, волейболу, баскетболу. Учебная игра. /Ср/	4	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.31	Футбол. Удары на точность по катающемуся, прыгающему, летящему мячу. Удары по мячу носком, пяткой и головой. Ведение мяча носком и внутренней частью стопы, изменение направления игры. Учебная игра. /Ср/	4	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.32	Футбол. Удары на точность по катающемуся, прыгающему, летящему мячу. Удары по мячу носком, пяткой и головой. Ведение мяча носком и внутренней частью стопы, изменение направления игры. Учебная игра. /Ср/	4	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.33	Баскетбол. Игра в защите. Взаимодействие игроков в защите. Выравнивание, выбивание мяча. Учебная игра /Ср/	4	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.34	Баскетбол. Игра в защите. Взаимодействие игроков в защите. Выравнивание, выбивание мяча. Учебная игра /Ср/	4	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.35	Волейбол. Прием мяча сверху и снизу. Подводящие упражнения техники приема и передачи мяча сверху и снизу (работа в парах). Учебная игра. /Ср/	4	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
	Раздел 4. Общая физическая подготовка. Воспитание физических качеств и двигательных способностей.						
4.1	Развитие силовых качеств. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса (отжимания, подтягивания, упражнения с гантелями). Растяжка. /Пр/	4	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
4.2	Развитие скоростно-силовых качеств. Разновидности бега в максимальном темпе: бег на месте, у опоры, у опоры с высоким подниманием бедра, в сторону, спиной вперед. Разновидности прыжков: прыжки через скакалку на месте в максимальном темпе, через скакалку с продвижением вперед, ноги врозь и вместе, на месте и с продвижением вперед с подниманием коленей, с продвижением боком и спиной вперед, через барьер разной высоты. /Пр/	4	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	

4.3	Развитие скоростно-силовых качеств. Разновидности бега в максимальном темпе: бег на месте, у опоры, у опоры с высоким подниманием бедра, в сторону, спиной вперед. Разновидности прыжков: прыжки через скакалку на месте в максимальном темпе, через скакалку с продвижением вперед, ноги врозь и вместе, на месте и с продвижением вперед с подниманием коленей, с продвижением боком и спиной вперед, через барьер разной высоты. /Пр/	4	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
4.4	Развитие координации. Общеразвивающие упражнения. Прыжки через скакалку на месте в максимальном темпе, через скакалку с продвижением вперед, ноги врозь и вместе. Челночный бег 3 x 10м. /Пр/	4	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
4.5	Развитие координации. Общеразвивающие упражнения. Прыжки через скакалку на месте в максимальном темпе, через скакалку с продвижением вперед, ноги врозь и вместе. Челночный бег 3 x 10м. /Пр/	4	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
4.6	Развитие силовых качеств, гибкости. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития мышц брюшного пресса, мышц спины, мышц ног (работа с дополнительной нагрузкой: отягощения, гантели, блины). Упражнения для развития гибкости: растягивания всех групп мышц. Зачет. /Пр/	4	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
4.7	Развитие силовых качеств. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса. /Ср/	4	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
4.8	Развитие скоростно-силовых качеств. Разновидности бега в максимальном темпе: бег на месте, у опоры, у опоры с высоким подниманием бедра, в сторону, спиной вперед. /Ср/	4	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
4.9	Развитие скоростно-силовых качеств. Разновидности бега в максимальном темпе: бег на месте, у опоры, у опоры с высоким подниманием бедра, в сторону, спиной вперед. /Ср/	4	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
4.10	Развитие координации. Общеразвивающие упражнения. Прыжки через скакалку на месте в максимальном темпе, через скакалку с продвижением вперед, ноги врозь и вместе. /Ср/	4	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
4.11	Развитие координации. Общеразвивающие упражнения. Прыжки через скакалку на месте в максимальном темпе, через скакалку с продвижением вперед, ноги врозь и вместе. /Ср/	4	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
4.12	Развитие силовых качеств, гибкости. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития мышц брюшного пресса, мышц спины, мышц ног. /Ср/	4	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	

4.13	Развитие силовых качеств, гибкости. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития мышц брюшного пресса, мышц спины, мышц ног. /Ср/	4	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
Раздел 5. Легкая атлетика.							
5.1	Техники старта. Изучение и тренировка высокого старта низкого старта. /Пр/	5	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
5.2	Техники старта.Совершенствование и тренировка техники выполнения низкого и высокого старта. /Пр/	5	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
5.3	Техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции. /Пр/	5	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
5.4	Совершенствование и тренировка техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. /Пр/	5	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
5.5	Техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. /Пр/	5	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
5.6	Изучение и тренировка высокого старта низкого старта. /Ср/	5	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
5.7	Изучение и тренировка высокого старта низкого старта. /Ср/	5	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
5.8	Совершенствование и тренировка техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. /Ср/	5	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
5.9	Совершенствование и тренировка техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. /Ср/	5	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
5.10	Совершенствование и тренировка техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. /Ср/	5	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
5.11	Техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. /Ср/	5	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
5.12	Техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. /Ср/	5	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
5.13	Техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. /Ср/	5	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
5.14	Техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. /Ср/	5	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
Раздел 6. Гимнастика							
6.1	Гимнастика. Изучение строевых приемов и команд, поворотов на месте, перестроений, выполнение команд. /Пр/	5	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
6.2	Общеразвивающие упражнения.Изучение общеразвивающих упражнений (1 комплекс ору). /Пр/	5	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	

6.3	Общеразвивающие упражнения. Изучение общеразвивающих упражнений (2 комплекс ору). /Пр/	5	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
6.4	Общеразвивающие упражнения.Изучение общеразвивающих упражнений (3 комплекс ору). /Пр/	5	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
6.5	Техника акробатических упражнений. Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. /Пр/	5	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
6.6	Совершенствование и тренировка техники прыжка на скакалке. /Пр/	5	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
6.7	Совершенствование и тренировка техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа оп пола. /Пр/	5	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
6.8	Изучение общеразвивающих упражнений (1 комплекс ору). /Ср/	5	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
6.9	Изучение общеразвивающих упражнений (1 комплекс ору). /Ср/	5	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
6.10	Изучение общеразвивающих упражнений (2 комплекс ору). /Ср/	5	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
6.11	Изучение общеразвивающих упражнений (3 комплекс ору). /Ср/	5	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
6.12	Гимнастика. Изучение строевых приемов и команд, поворотов на месте, перестроений, выполнение команд. /Ср/	5	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
6.13	Гимнастика. Изучение строевых приемов и команд, поворотов на месте, перестроений, выполнение команд. /Ср/	5	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
Раздел 7. Спортивные игры.							
7.1	Футбол. Совершенствование и тренировка навыков игры. Учебная игра. /Пр/	5	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
7.2	Футбол. Совершенствование и тренировка навыков игры. Учебная игра. /Пр/	5	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
7.3	Волейбол. Совершенствование и тренировка навыков игры. Учебная игра. Зачет /Пр/	5	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
7.4	Волейбол. Совершенствование и тренировка навыков игры. Учебная игра. /Пр/	6	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
7.5	Волейбол. Совершенствование и тренировка навыков игры. Учебная игра. /Пр/	6	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
7.6	Баскетбол. Совершенствование и тренировка навыков игры. Учебная игра. /Пр/	6	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
7.7	Баскетбол. Совершенствование и тренировка навыков игры. Учебная игра. /Пр/	6	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
7.8	Баскетбол. Совершенствование и тренировка навыков игры. Учебная игра. /Пр/	6	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	

7.9	Дифференцированный зачет. /Пр/	6	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
7.10	Основы судейства. Изучение правил и методики судейства, соревнований по футболу, волейболу, баскетболу. Учебная игра. /Ср/	6	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
7.11	Основы судейства. Изучение правил и методики судейства, соревнований по футболу, волейболу, баскетболу. Учебная игра. /Ср/	6	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
7.12	Основы судейства. Изучение правил и методики судейства, соревнований по футболу, волейболу, баскетболу. Учебная игра. /Ср/	6	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
7.13	Основы судейства. Изучение правил и методики судейства, соревнований по футболу, волейболу, баскетболу. Учебная игра. /Ср/	6	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
7.14	Основы судейства. Изучение правил и методики судейства, соревнований по футболу, волейболу, баскетболу. Учебная игра. /Ср/	6	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
7.15	Основы судейства. Изучение правил и методики судейства, соревнований по футболу, волейболу, баскетболу. Учебная игра. /Ср/	6	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Контрольные вопросы и задания для проведения промежуточной аттестации расположены в приложении к РПД

5.2. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля расположен в приложении к РПД

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Аллянов Ю. Н., Письменский И. А.	Физическая культура: учебник для спо	Москва: Юрайт, 2023	1
Л1.2	Конеева Е. В., Зайцев А. А., Томашевская О. Б., Покровская Н. В., Почечура Н. Н., Романов С. С., Колтан С. В., Лизогубенко Н. В., Пельменев В. К., Зайцева В. Ф., Жигарева О. Г., Горячева Е. Н.	Физическая культура: учебное пособие для спо	Москва: Юрайт, 2023	1

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А.	Физическая культура: учебник и практикум для спо	Москва: Юрайт, 2023	1
Л2.2	Пельменев В. К., Конеева Е. В.	История физической культуры: учебное пособие для спо	Москва: Юрайт, 2023	1

6.3. Перечень программного обеспечения

6.3.1	1.Операционная система. RedOS 7.3
6.3.2	2.Офисный пакет LiberOffice

6.3.3	3.Браузеры Chrome, Firefox,Chromium
6.4 Перечень информационных справочных систем	
6.4.1	www.gto.ru
6.4.2	www.minsport.gov.ru
6.4.3	физическая-культура.рф
6.4.4	www.fizkultura-na5.ru
6.4.5	www.lib.sportedu.ru
6.4.6	www.school.edu.ru
6.4.7	www.infosport.ru/minsport/
6.4.8	www.sport-men.ru
6.4.9	www.Fizkulturnica.ru

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Помещение для проведения всех видов работ, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимой специализированной учебной мебелью и техническим и средствами обучения для проведения лекций и практических занятий.
-----	--

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические указания по освоению дисциплины представлены в Приложении к рабочей программе дисциплины.