

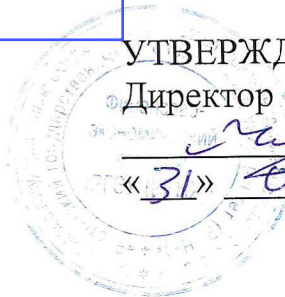
Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Информация о документе
Документ подписан в электронной форме
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»
ФИО: Гончарова Наталья Георгиевна
Должность: директор Туковского института Экономики и права (филиала) ФГБОУ ВО "РГЭУ (РИНХ)"
Дата подписания: 24.02.2025 18:49:13
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	заочная
Часов по учебному плану	244
в том числе:	
аудиторные занятия	4
самостоятельная работа	240

Ростов-на-Дону
2023 г.

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс Вид занятий	2		3		Итого	
	УП	РП	УП	РП		
Практические	2	2	2	2	4	4
Итого ауд.	2	2	2	2	4	4
Контактная работа	2	2	2	2	4	4
Сам. работа	154	154	86	86	240	240
Итого	156	156	88	88	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	• формирование физической культуры личности будущего профессионала востребованного на современном рынке труда;
1.2	• развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
1.3	• формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
1.4	• овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
1.5	• овладение системой профессионально-жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
1.6	• освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
1.7	• приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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» в пределах ФГОС основного общего образования	
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**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

3.2 Уметь

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

3.3 Владеть

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература	Интер акт.	Примечание
	Раздел 1. Легкая атлетика.						
1.1	Техники старта. Изучение и тренировка высокого старта низкого старта. /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.2	Техники старта.Совершенствование и тренировка техники выполнения низкого и высокого старта. /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.3	Техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции. /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.4	Техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.Совершенствование техники бега на короткие дистанции. /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.5	Техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.Ознакомление с техникой бега на средние дистанции. /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.6	Техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.Совершенствование техники бега на средние дистанции /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.7	Техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.Ознакомление с техникой бега на длинные дистанции. /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.8	Техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.Совершенствование техники бега на длинные дистанции. /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.9	Техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.10	Техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции. /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.11	Техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.Совершенствование техники бега на короткие дистанции. /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	

1.12	Техники прыжка в длину.Ознакомление с техникой прыжка в длину. /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.13	Техники прыжка в длину.Совершенствование и тренировка техники прыжка в длину. /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.14	Техники прыжка в длину.Тренировка выполнения прыжка в длину с места, прыжка в длину с разбега и тройного прыжка с места. /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.15	Техники старта. Изучение и тренировка высокого старта низкого старта. /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.16	Техники старта. Изучение и тренировка высокого старта низкого старта. /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.17	Техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции. /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.18	Техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции. /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.19	Техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.Совершенствование техники бега на короткие дистанции. /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.20	Техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.Совершенствование техники бега на длинные дистанции. /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.21	Техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.Совершенствование техники бега на короткие дистанции. /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.22	Техники прыжка в длину.Совершенствование и тренировка техники прыжка в длину. /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.23	Техники прыжка в длину.Тренировка выполнения прыжка в длину с места, прыжка в длину с разбега и тройного прыжка с места. /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.24	Техники прыжка в длину.Совершенствование и тренировка техники прыжка в длину. /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.25	Техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.Совершенствование техники бега на средние дистанции /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.26	Техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.Совершенствование техники бега на средние дистанции /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	

1.27	Техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.Совершенствование техники бега на средние дистанции /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.28	Техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.Совершенствование техники бега на средние дистанции /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.29	Техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.Совершенствование техники бега на средние дистанции /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.30	Техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.Совершенствование техники бега на средние дистанции /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
	Раздел 2. Гимнастика.						
2.1	Гимнастика.Изучение строевых приемов и команд, поворотов на месте, перестроений, выполнение команд. /Пр/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
2.2	Гимнастика.Совершенствование и тренировка строевых приемов и команд, поворотов на месте, перестроений, выполнение команд. /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
2.3	Общеразвивающие упражнения.Изучение общеразвивающих упражнений (1 комплекс ору). /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
2.4	Общеразвивающие упражнения. Изучение общеразвивающих упражнений (2 комплекс ору). /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
2.5	Общеразвивающие упражнения. Изучение общеразвивающих упражнений (3 комплекс ору). /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
2.6	Техника акробатических упражнений.Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
2.7	Техника акробатических упражнений. Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Техника акробатических упражнений. Выполнения упражнений с утяжелением /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
2.8	Техника акробатических упражнений. Техника акробатических упражнений. Выполнения упражнений с утяжелением. /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
2.9	Выполнение комплекса акробатических упражнений. Техника подтягивания на высокой и низкой перекладине. Техника отжимания. /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
2.10	Техника акробатических упражнений. Выполнение комплекса акробатических упражнений. Техника наклона на скамье. Техника приседания. /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	

2.11	Техника акробатических упражнений. Совершенствование техники акробатических упражнений. Техника прыжков на скакалке. /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
2.12	Общеразвивающие упражнения.Изучение общеразвивающих упражнений (1 комплекс ору). /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
2.13	Общеразвивающие упражнения.Изучение общеразвивающих упражнений (2 комплекс ору). /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
2.14	Общеразвивающие упражнения.Изучение общеразвивающих упражнений (3 комплекс ору). /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
2.15	Гимнастика.Изучение строевых приемов и команд, поворотов на месте, перестроений, выполнение команд. /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
2.16	Гимнастика.Изучение строевых приемов и команд, поворотов на месте, перестроений, выполнение команд. /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
2.17	Техника акробатических упражнений.Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
2.18	Техника акробатических упражнений.Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
2.19	Техника акробатических упражнений.Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
2.20	Техника акробатических упражнений.Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
	Раздел 3. Спортивные игры.						
3.1	Футбол.Техническая подготовка. Остановка, передача мяча. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра. /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.2	Футбол.Техническая подготовка. Остановка, передача мяча. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра. /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.3	Футбол.Техническая подготовка. Удары на точность. Отбор мяча, учебная игра. /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.4	Футбол.Техническая подготовка. Удары на точность. Отбор мяча, учебная игра. /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.5	Футбол.Техническая подготовка. Ведение мяча внешней частью и средней частью подъема. Ведение мяча носком, внутренней части стопы. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра. /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	

3.6	Футбол.Техническая подготовка. Ведение мяча внешней частью и средней частью подъема. Ведение мяча носком, внутренней части стопы. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра. /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.7	Волейбол.Основная стойка волейболиста. Техника перемещения по площадке. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, спиной вперед, вправо, влево), двойной шаг, скачок (вперед, назад), бег и остановки прыжком или в два шага. Сочетание различных способов перемещения. /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.8	Волейбол.Техника передачи мяча сверху и снизу. Подводящие упражнения в волейболе, изучение техники передачи мяча сверху и снизу (работа в парах). Учебная игра. /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.9	Волейбол.Техника подачи мяча снизу. Броски мяча снизу одной рукой в стену, в парах. Подача на точность в правую и левую половины площадки, в дальнюю и ближнюю к сетке половины. /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.10	Волейбол.Основная стойка волейболиста. Техника перемещения по площадке. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, спиной вперед, вправо, влево), двойной шаг, скачок (вперед, назад), бег и остановки прыжком или в два шага. Сочетание различных способов перемещения. /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.11	Волейбол.Техника передачи мяча сверху и снизу. Подводящие упражнения в волейболе, изучение техники передачи мяча сверху и снизу (работа в парах). Учебная игра. /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.12	Волейбол.Техника нападающего удара в волейболе. Фазы выполнения нападающего удара: разбег, прыжок и замах, удар по мячу, приземление. /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.13	Волейбол.Техника подачи мяча снизу. Броски мяча снизу одной рукой в стену, в парах. Подача на точность в правую и левую половины площадки, в дальнюю и ближнюю к сетке половины. /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.14	Волейбол.Техника нападающего удара в волейболе. Фазы выполнения нападающего удара: разбег, прыжок и замах, удар по мячу, приземление. /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.15	Волейбол.Техника подачи мяча сверху. Броски мяча с веру одной рукой в стену, в парах. Подача на точность в правую и левую половины площадки, в дальнюю и ближнюю к сетке половины. /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.16	Волейбол.Техника подачи мяча сверху. Броски мяча с веру одной рукой в стену, в парах. Подача на точность в правую и левую половины площадки, в дальнюю и ближнюю к сетке половины. /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	

3.17	Баскетбол.Изучение техники передвижения в баскетболе. Перемещение, остановки. Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Передача двумя руками от груди. Бросок в движении. Учебная игра. /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.18	Баскетбол.Изучение техники передачи мяча в баскетболе. Броски мяча в движении при взаимодействии с партнерами. Дистанционные броски. Передачи мяча при встречном движении двумя и одной рукой снизу, сбоку. Штрафные броски. Учебная игра. /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.19	Баскетбол.Изучение техники передвижения в баскетболе. Перемещение, остановки. Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Передача двумя руками от груди. Бросок в движении. Учебная игра. /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.20	Баскетбол.Изучение техники передачи мяча в баскетболе. Броски мяча в движении при взаимодействии с партнерами. Дистанционные броски. Передачи мяча при встречном движении двумя и одной рукой снизу, сбоку. Штрафные броски. Учебная игра. /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
	Раздел 4. Общая физическая подготовка.						
4.1	Воспитание физических качеств и двигательных способностей.Развитие силовых качеств. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса (отжимания, подтягивания, упражнения с гантелями). Растяжка. /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
4.2	Воспитание физических качеств и двигательных способностей.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. /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
4.3	Воспитание физических качеств и двигательных способностей.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. /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
4.4	Воспитание физических качеств и двигательных способностей /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
4.5	Воспитание физических качеств и двигательных способностей.Развитие силовых качеств. /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
4.6	Воспитание физических качеств и двигательных способностей.Развитие силовых качеств. /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
4.7	Воспитание физических качеств и двигательных способностей.Развитие координации. /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	

4.8	Воспитание физических качеств и двигательных способностей. Развитие координации. /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
	Раздел 5. Легкая атлетика						
5.1	Техники старта. Изучение и тренировка высокого старта низкого старта. /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
5.2	Техники старта. Изучение и тренировка высокого старта низкого старта. /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
5.3	Техники старта. Совершенствование и тренировка техники выполнения низкого и высокого старта. /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
5.4	Техники старта. Совершенствование и тренировка техники выполнения низкого и высокого старта. /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
5.5	Техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Ознакомление с техникой бега на средние дистанции. /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
5.6	Техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Ознакомление с техникой бега на средние дистанции. /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
5.7	Техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Ознакомление с техникой бега на средние дистанции. /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
5.8	Техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Ознакомление с техникой бега на средние дистанции. /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
5.9	Техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Ознакомление с техникой бега на средние дистанции. /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
5.10	Техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Ознакомление с техникой бега на средние дистанции. /Ср/	3	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. /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
6.2	Гимнастика. Изучение строевых приемов и команд, поворотов на месте, перестроений, выполнение команд. /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
6.3	Гимнастика. Совершенствование и тренировка строевых приемов и команд, поворотов на месте, перестроений, выполнение команд. /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
6.4	Гимнастика. Совершенствование и тренировка строевых приемов и команд, поворотов на месте, перестроений, выполнение команд. /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
6.5	Общеразвивающие упражнения. Изучение общеразвивающих упражнений (1 комплекс ору). /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	

6.6	Общеразвивающие упражнения.Изучение общеразвивающих упражнений (1 комплекс ору). /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
6.7	Общеразвивающие упражнения.Изучение общеразвивающих упражнений (2 комплекс ору). /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
6.8	Общеразвивающие упражнения.Изучение общеразвивающих упражнений (2 комплекс ору). /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
6.9	Общеразвивающие упражнения.Изучение общеразвивающих упражнений (3 комплекс ору). /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
6.10	Общеразвивающие упражнения.Изучение общеразвивающих упражнений (3 комплекс ору). /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
Раздел 7. Спортивные игры							
7.1	Футбол.Техническая подготовка. Остановка, передача мяча. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра. /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
7.2	Футбол.Техническая подготовка. Остановка, передача мяча. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра. /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
7.3	Футбол.Техническая подготовка. Ведение мяча внешней частью и средней частью подъема. Ведение мяча носком, внутренней части стопы. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра. /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
7.4	Футбол.Техническая подготовка. Ведение мяча внешней частью и средней частью подъема. Ведение мяча носком, внутренней части стопы. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра. /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
7.5	Футбол.Техническая подготовка. Удары на точность. Отбор мяча, учебная игра. /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
7.6	Футбол.Техническая подготовка. Удары на точность. Отбор мяча, учебная игра. /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
7.7	Волейбол.Основная стойка волейболиста. Техника перемещения по площадке. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, спиной вперед, вправо, влево), двойной шаг, скачок (вперед, назад), бег и остановки прыжком или в два шага. Сочетание различных способов перемещения. /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	

7.8	Волейбол. Основная стойка волейболиста. Техника перемещения по площадке. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, спиной вперед, вправо, влево), двойной шаг, скачок (вперед, назад), бег и остановки прыжком или в два шага. Сочетание различных способов перемещения. /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
7.9	Волейбол. Техника передачи мяча сверху и снизу. Подводящие упражнения в волейболе, изучение техники передачи мяча сверху и снизу (работа в парах). Учебная игра. /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
7.10	Волейбол. Техника передачи мяча сверху и снизу. Подводящие упражнения в волейболе, изучение техники передачи мяча сверху и снизу (работа в парах). Учебная игра. /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
7.11	Волейбол. Техника нападающего удара в волейболе. Фазы выполнения нападающего удара: разбег, прыжок и замах, удар по мячу, приземление. /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
7.12	Волейбол. Техника нападающего удара в волейболе. Фазы выполнения нападающего удара: разбег, прыжок и замах, удар по мячу, приземление. /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
Раздел 8. Общая физическая подготовка							
8.1	Воспитание физических качеств и двигательных способностей. Развитие силовых качеств. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса (отжимания, подтягивания, упражнения с гантелями). Растяжка. /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
8.2	Воспитание физических качеств и двигательных способностей. Развитие силовых качеств. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса (отжимания, подтягивания, упражнения с гантелями). Растяжка. /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
8.3	Воспитание физических качеств и двигательных способностей. Развитие силовых качеств. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса (отжимания, подтягивания, упражнения с гантелями). Растяжка. /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
8.4	Воспитание физических качеств и двигательных способностей. 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. /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	

8.5	Воспитание физических качеств и двигательных способностей. 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. /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
8.6	Воспитание физических качеств и двигательных способностей. 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. /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
8.7	Воспитание физических качеств и двигательных способностей. Развитие силовых качеств. /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
8.8	Воспитание физических качеств и двигательных способностей. Развитие силовых качеств. /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
8.9	Воспитание физических качеств и двигательных способностей. Развитие силовых качеств. /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
8.10	Воспитание физических качеств и двигательных способностей. Развитие координации. /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
8.11	Воспитание физических качеств и двигательных способностей. Развитие координации. /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
8.12	Зачет. /Пр/	3	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

Представлен в приложении к рабочей программе дисциплин

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
--	---------------------	----------	-------------------	----------

	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 LibreOffice
6.3.3	3.Браузеры Chrome, Firefox,Chromium

6.4 Перечень информационных справочных систем

6.4.1	ЭБС «Лань», https://e.lanbook.com/
6.4.2	ЭБС «Юрайт», https://urait.ru/
6.4.3	Библиотека РИНХ https://library.rsue.ru/
6.4.4	www.gto.ru
6.4.5	www.minsport.gov.ru
6.4.6	физическая-культура.пф
6.4.7	www.fizkultura-na5.ru
6.4.8	www.lib.sportedu.ru
6.4.9	www.school.edu.ru
6.4.10	www.infosport.ru/minsport/
6.4.11	www.sport-men.ru
6.4.12	www.Fizkulturnica.ru

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Помещения для проведения всех видов работ, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимой специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения.
-----	--

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

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