

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Абдулкеримов Исмаил Закирович  
Должность: Директор филиала ДГУ в г.Дербент  
Дата подписания: 20.05.2024 12:42:43  
Уникальный программный ключ:  
03f389fd2faa331f3feb49e53d0b7b8aa29e1114

**МИНОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИИ ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО  
ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДАГЕСТАНСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» В Г.ДЕРБЕНТЕ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.05 Физическая культура**

по программе подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) среднего профессионального образования

Специальность:	<b>40.02.04 Юриспруденция</b>
Обучение:	<b>по программе базовой подготовки</b>
Уровень образования, на базе которого осваивается ППССЗ:	<b>основное общее образование</b>
Квалификация:	<b>Юрист</b>
Форма обучения:	<b>очная</b>

Дербент, 2024

Рабочая программа дисциплины разработана на основе требований ФГОС СПО по специальности 40.02.04 Юриспруденция от 27 октября 2023 г. № 798 для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Организация-разработчик: филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Дагестанский государственный университет» в г. Дербенте

Разработчик: старший преподаватель отделения СПО – Абдулов М.Р.

Рецензент (эксперт):

Директор МБОУ СОШ №13 г. Дербент,  
учитель математики,

Почетный работник общего образования РФ \_\_\_\_\_ Шеймарданова Э.А.



Рабочая программа дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании ПЦК филиала ДГУ в г. Дербенте  
Протокол № 5 от «23» января 2024 г.

Председатель \_\_\_\_\_ Гацайниева А.К.  
(подпись)

Рабочая программа дисциплины согласована с учебно-методической комиссией филиала ДГУ в г. Дербенте

Протокол № 3 от «23» января 2024г.

Председатель \_\_\_\_\_ Гашимов Р.Р.  
(подпись)

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	<b>4</b>
<b>2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ</b>	<b>6</b>
<b>4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСОВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>
<b>6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ</b>	<b>9</b>
<b>7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>
<b>8. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА</b>	<b>15</b>

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

## 1.1. Область применения программы учебной дисциплины

Общеобразовательная учебная дисциплина ОУД.05 Физическая культура изучается в филиале ДГУ, реализующего образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена. Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура», ФГОС СПО по специальности ФГОС СПО по специальности 40.02.04 Юриспруденция, в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования, а также с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию/

## 1.2. Цели и задачи учебной дисциплины:

Содержание программы учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура направлено на достижение следующих целей:

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

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

#### **Задачи дисциплины:**

- создание целостного представления о физической культуре общества и личности, ее роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста;
- приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное, использование их средств, форм и методов в жизнедеятельности;
- формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни;
- воспитание нравственных, физических, психических качеств, необходимых для личностного и профессионального развития;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

## **2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.**

Для успешного освоения дисциплины ОУД.05 Физическая культура необходимы знания, умения и компетенции, полученные обучающимися в результате изучения таких дисциплин, как «История», «Концепция современного естествознания», «Безопасность жизнедеятельности».

Дисциплина ОУД.05 Физическая культура входит в структуру основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования базовой подготовки.

В качестве обязательного минимума программа включает следующие разделы:

- теоретический, формирующий мировоззренческую систему научно практических знаний и отношение к физической культуре;
- практический и методический, обеспечивающий рациональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных, жизненных целей личности, приобретение опыта творческой, практической деятельности, развитие самостоятельности в физической

культуре и спорте, в целях повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленного формирования качеств и свойств личности;

- контрольный, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Профессиональная направленность образовательного процесса по физической культуре объединяет все три раздела программы.

### **3. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Учебная дисциплина ОУД.05 Физическая культура является учебным предметом по выбору из обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования. В филиале ДГУ, реализующего образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина ОУД.05 Физическая культура изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ). В учебных планах ППССЗ место учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура - в составе общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальности СПО 40.02.04 Юриспруденция.

### **4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Освоение содержания учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

**• ЛИЧНОСТНЫХ:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию 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;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; - готовность к служению Отечеству, его защите;

- **• метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебнометодических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии

(возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- 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;
- **• предметных:**
- умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- 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).

## 5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Основное содержание учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

*Теоретическая часть* направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

*Практическая часть* предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами,

позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

## 6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования учебная нагрузка студентов составляет **72 часа**, из них аудиторная (обязательная) учебная нагрузка, включая практические занятия - **68 часов**; форма контроля **диф.зачет - 4 часа**.

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	72
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	68
в том числе:	
практические занятия	68
теоретические занятия	
консультации	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
Промежуточная аттестация в форме <b>дифф. зачёта</b>	4

### 6.1. Тематический план учебной дисциплины

№ п/п	Разделы и темы Дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)					Самостоятельная раб	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Неделя семест	Лекции	Практически занятия	Лабораторн е занятия	Консультац		
	Раздел 1.								
1	Ведение. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО				2			устный опрос	
2	Основы здорового образа жизни.				2			письменные задания устный опрос	
	Физическая культура в обеспечении здоровья							Тестирование	
3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями				2			Тестирование письменные задания	
4	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки				2			тестирование	
5	Психофизиологические основы учебного и производственного труда.				2			тестирование Контрольная работа	

6	Средства физической культуры в регулировании работоспособности				2			Тестирование Коллоквиум
---	--	--	--	--	---	--	--	----------------------------

7	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста				2				устный опрос
	<i>Итого по разделу 1:</i>				14				
	Раздел 2.								
1	Учебно-методические занятия				6				устный опрос
2	Учебно-тренировочные занятия				6				Прием контрольных нормативов
3	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка				6				Прием контрольных нормативов
4	Легкая атлетика. (бег на короткие и длинные дистанции)				6				Прием контрольных нормативов
5	Легкая атлетика. (прыжки и метания)				4				Прием контрольных нормативов
6	Гимнастика				10				Прием контрольных нормативов
7	Спортивные игры (по выбору)				16				Прием контрольных нормативов
	<i>Итого по разделу 2:</i>				54				
	<i>Диф.зачет:</i>							4	
	<b>ИТОГО: 72 часа</b>				68			4	

## 6.2. Характеристика основных видов учебной деятельности студентов.

<b>Содержание обучения</b>	<b>Характеристика основных видов учебной деятельности студентов</b>
----------------------------	---

	<b>(на уровне учебных действий)</b>
Раздел.1.	<p data-bbox="603 197 1449 427">Знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p> <p data-bbox="603 450 1493 734">Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p data-bbox="603 757 1469 974">Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>

Знать: способы самоконтроля за состоянием здоровья; тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия;

Уметь: самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку; применять навыки профессионально прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности; применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений;

Владеть: \_\_\_\_\_ элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, метаний, игр. Системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.

## **7.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, место для стрельбы Оборудование учебного кабинета:

Спортивный комплекс:

Спортивный зал;

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Стрелковый тир (электронный –1 шт, место для стрельбы

Волейбольный зал, баскетбольный зал, зал легкой атлетики, зал вольной борьбы, тренажерный зал

Доска аудиторная – 1 шт. Шкаф – 10 шт. Набор кабинетной мебели – 3 шт. Набор ученической мебели – 1 шт. Кондиционер – 2 шт. Стулья – 46 шт. Столы – 2 шт. Маты резиновые – 10 шт

Библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет Столы двухместные - 30 шт., стулья -60 шт., компьютер – 6 шт., проектор – 1 шт., экран для проектора – 1 шт., кафедра, трибуна- 1 шт

Наглядный материал: стенды

**База данных:**

Справочно-правовая система: 1.Консультант+

2.Электронно-библиотечной системе IPRbooks [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru). доступ по IP- адресам.

**Программное обеспечение:**

ПО для офисной работы: Microsoft Office Home and Business 2019 Russian(box)

ПО Adobe Reade

Программное обеспечение Adobe Reade, версия DC

ПО для архивации:

Winrar 5 x. Standart Поддержка ZIP и RAR

Кабинет для самостоятельной работы

с выходом в сеть Интернет

Компьютер -1 шт.

Парта двухместная – 20 шт.

Доска для мела магнитная - 1 шт.

Стол преподавателя - 1 шт.

Стул преподавателя - 1 шт.

Кафедра – 1 шт.

Наглядный материал: стенды

**База данных:**

Справочно-правовая система: 1.Консультант+

2.Электронно-библиотечной системе IPRbooks [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru). доступ по IP- адресам.

**Программное обеспечение:**

ПО для офисной работы: Microsoft Office Home and Business 2019 Russian(box)

ПО Adobe Reade

Программное обеспечение Adobe Reade, версия DC

ПО для архивации:

Winrar 5 x. Standart Поддержка ZIP и RAR

## 8. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

## Для студентов:

1. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Лифанов А.Д., Гейко Г.Д., Хайруллин А.Г.— Электрон. текстовые данные. — Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2019. — 152 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/100657.html>. — ЭБС «IPRbooks»
2. Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика : учебное пособие / Н.А. Шипов [и др.].. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 105 с. — ISBN 978-5-4497-0065-0. — Текст : электронный // Электроннобиблиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/84086.html> (дата обращения: 12.10.2021). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
3. Тулякова О.В. Комплексный контроль в физической культуре и спорте : учебное пособие / Тулякова О.В.. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2020. — 106 с. — ISBN 978-5-4497-0494-8. — Текст : электронный // Электроннобиблиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/93804.html> (дата обращения: 12.10.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/93804>
4. Гигиена физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / . — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2020. — 84 с. — Текст : электронный // Электроннобиблиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95397.html> (дата обращения: 12.10.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

## Для преподавателей:

1. Методика обучения предмету «Физическая культура» : учебно-практическое пособие для СПО / Карась Т.Ю.. — Саратов : Профобразование, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4488-0332-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/86140.html> (дата обращения: 12.10.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Теория и методика физической культуры : учебно-методическое пособие / . — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2019. — 160 с. — Текст : электронный // Электроннобиблиотечная система IPR BOOKS :

[сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95431.html> (дата обращения: 12.10.2021).  
— Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Теория и методика обучения физической культуре : учебное пособие / Балтрунас М.И., Быченков С.В.. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 135 с. — ISBN 978-5-4486-0765-3. — Текст : электронный // Электроннобиблиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/81323.html> (дата обращения: 12.10.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

- DOI: <https://doi.org/10.23682/81323>

3. Гасанова Э.В. Учебно-методическое пособие по организации внеаудиторной (самостоятельной) работы обучающихся по программе среднего профессионального образования [Электронный ресурс] : учебное пособие / Э.В. Гасанова. — Электрон. — Дербент:2018.—76с.—978-5-6042127-4-5.— Режим доступа:  
<http://www.iprbookshop.ru/80927.html>

### Для преподавателей

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145ФЗ).
2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
3. Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».
4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

### Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины.

1. Электронно-библиотечная система IPRbooks -Режим доступа:  
<http://www.iprbookshop.ru/79813.html>
2. Справочная правовая система «КонсультантПлюс» - Режим доступа:  
[www.consultant.ru](http://www.consultant.ru).
3. Сайт образовательных ресурсов Даггосуниверситета. - Режим доступа: <http://edu.icc.dgu.ru>.

## НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

### Возрастная группа от 13 до 15 лет

#### Виды испытаний и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	Или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
	Подтягивание из виса на высокой перекладине	4	6	10	-	-	-

	(количество раз)						
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8	Кросс на 3 км по пересеченной местности	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

### Возрастная группа от 16 до 17 лет

#### Виды испытаний и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-

	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	Или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
	Бег на 5 км(мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-