

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ДУХОВНАЯ ИСЛАМСКАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ РЕЛИГИОЗНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
"МЕДРЕСЕ ИМЕНИ МУХАММАДА ЯРАГСКОГО"

Принято на заседании  
педагогического совета  
протокол № 6 от 12.07.2021г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор медресе  
Р.Г. Гамзаев

«12» 07 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.10 «Физическая культура»

---

Специальность: Культ ислама  
Квалификация: Служитель исламского культа  
Форма обучения: Очная  
Срок обучения: 2 г.10 мес.

Дагестанские Огни 2021 г.

Программа разработана на основе образовательного стандарта среднего профессионального религиозного образования по специальности «Культ ислама», утвержденного приказом ЦИРО «Муфтият РД» от \_\_\_\_ \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ № \_\_\_\_.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>С.4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>С.5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>С.11</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>С.12</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.10 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие умения и знания.

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК.08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<ul style="list-style-type: none"><li>- Использовать физкультурно-оздоровительную для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>- Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.</li><li>- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>- Основы здорового образа жизни;</li><li>- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии(специальности);</li><li>- Средства профилактики перенапряжения</li></ul>

## 1.3. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося - 336 часов, в том числе:  
обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося - 168 часов;  
самостоятельная работа обучающегося –168 часов.



## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Виды учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
Максимальная учебная нагрузка	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	168
В том числе:	
лекции	-
практические работы	168
Самостоятельная работа обучающегося	168
Консультация	-
Промежуточная аттестация в форме зачета в 1-5 сем.	



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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций
1	2	3	4
<b>1 семестр</b>			
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>64</b>	
<b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	Практическое занятие - Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого стартов. Техника прыжка в длину с места.	16	
	Самостоятельная работа - Техника безопасности на занятии Л/а. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники бега на дистанции 30м, контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 60м, контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 100м, контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 500м, контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 1000м, контрольный норматив. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив.	16	
<b>Тема 1.2. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	Практическое занятие - Техника бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений. Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг). Техника бега на дистанции 1000м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000м, без учета времени.	16	
	Самостоятельная работа обучающихся - Кроссовая подготовка. Подготовка контрольно-тестовых нормативов. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов	16	



<b>2 семестр</b>			
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>		<b>84</b>	
<b>Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>	Содержание учебного материала		ОК 08
	Практическое занятие - Техника выполнения ведения мяча, передачи и броски мяча с места. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передача и броски мяча с места. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	12	
	Самостоятельная работа обучающихся -Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение-2 шага-бросок».	12	
<b>Тема 2.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение- 2 шага- бросок</b>	Содержание учебного материала Практическое занятие - Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо – «ведение-2 шага-бросок».	12	ОК 08
	Самостоятельная работа - Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение-2 шага-бросок».	12	
<b>Тема 2.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и</b>	Содержание учебного материала		ОК 08
	Практическое занятие - Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.	10	

передача мяча в колоннах, в парах, тройках	Самостоятельная работа - Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне, парах, тройках. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	10	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала	8	ОК 08
	Практическое занятие - Техника владения баскетбольным мячом	8	
	Самостоятельная работа - Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага-бросок», бросок мяча с места под кольцо. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	8	
<b>3 семестр</b>			
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>56</b>	
Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала	12	ОК 08
	Практическое занятие - Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками	12	
	Самостоятельная работа - Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающий удар. Блокирование нападающего удара. Страховка.	12	
Тема 3.2. Техника перемещений,	Практическое занятие - Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками	10	

<p><b>стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками</b></p>	<p>Самостоятельная работа – Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия</p>	<p>10</p>	<p>ОК 08</p>
<p><b>Тема 3.2. Техника подачи и приема мяча</b></p>	<p>Содержание учебного материала</p>	<p>8</p>	<p>ОК 08</p>
	<p>Практическое занятие - Техника нижней, верхней и боковой подачи и приема подач.</p>		
	<p>Самостоятельная работа – Совершенствование техники подач и приема подач в игре.</p>	<p>8</p>	
<p><b>4 семестр</b></p>			
<p><b>Раздел 3. Волейбол</b></p>		<p><b>76</b></p>	
<p><b>Тема 3.3. Техника прямого нападающего удара</b></p>	<p>Содержание учебного материала</p>	<p>16</p>	<p>ОК 08</p>
	<p>Практическое занятие - Техника прямого нападающего удара. Разбег, выпрыгивание, замах, удар.</p>		
	<p>Самостоятельная работа – Совершенствование техники прямого нападающего удара в прыжке.</p>	<p>16</p>	
<p><b>Тема 3.4. Совершенствование техники владения волейбольным</b></p>	<p>Содержание учебного материала</p>	<p>16</p>	<p>ОК 08</p>
	<p>Практическое занятие - Совершенствование технических элементов в волейболе. Индивидуальные и групповые взаимодействия в защите и нападении.</p>		

<b>мячом</b>	Самостоятельная работа – Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	16	
<b>Тема 3.5. Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	Содержание учебного материала	6	ОК 08
	Практическое занятие - Индивидуальные и групповые взаимодействия в защите и нападении в волейболе.		
	Самостоятельная работа – Учебно- тренировочная игра в волейбол.	6	
<b>5 семестр</b>			
<b>Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка. (ППФП). Гимнастика</b>		<b>56</b>	
<b>Тема 4.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	Содержание учебного материала	18	ОК 08
	Практическое занятие - Производственная гимнастика. Атлетическая гимнастика. Силовая гимнастика. Упражнения на координацию движений. Круговая тренировка		
	Самостоятельная работа – Составление комплекса упражнений типа производственной гимнастики. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Работа с собственным весом, отягощениями и на тренажерах. Круговая тренировка 6-8 станций.	18	
<b>Тема 4.2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	Содержание учебного материала		ОК 08
	Практическое занятие - Производственная гимнастика. Атлетическая гимнастика. Силовая гимнастика. Упражнения на координацию движений. Круговая тренировка	10	
	Самостоятельная работа обучающихся примерная: Выполнение комплексов упражнений типа утренней и производственной гимнастики. Посещение спортивных секций, тренажерных залов.	10	

<b>Промежуточная аттестация –зачет в 1-5 сем.</b>			
<b>Всего</b>		336	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения.

Кабинет «Физической культуры», оснащенный оборудованием:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны; оборудование для силовых упражнений; оборудование для занятий аэробикой; гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд медресе имеет сл. печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе.

##### **3.2.1. Основная литература**

1. Воробьев, А.В. Социология физической культуры и спорта : учебное пособие / А.В. Воробьев, Т.В. Михеева ; Сибирская государственная академия физической культуры, Кафедра философии и истории. – Омск : Сибирская государственная академия физической культуры, 2002. – 91 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274904> (дата обращения: 29.09.2020). – Текст : электронный.
2. Мельникова, Ю.А. Оперативное планирование занятий физической культурой : учебное пособие / Ю.А. Мельникова, М.С. Гречко ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2007. – 38 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298129> (дата обращения: 29.09.2020). – Библиогр.: с. 26. – Текст : электронный.
3. Родин, А.Я. Введение в профессию (Физическая культура) : учебное пособие / А.Я. Родин, М.А. Родин. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2011. – 108 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232464> (дата обращения: 29.09.2020). – ISBN 978-5-8353-1159-0. – Текст : электронный.

##### **3.2.2. Дополнительная литература**

1. Корягина, Ю.В. Практикум по физиологическим основам физической культуры и спорта : учебное пособие / Ю.В. Корягина, В.Г. Тристан ; Сибирская государственная академия физической культуры, Кафедра анатомии и физиологии. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001. – 44 с. : схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274606> (дата обращения: 29.09.2020). – Текст : электронный.

Чучалина, А.И. Производственная практика студентов специальности «Физическая культура и спорт» и направления «Физическая культура» заочной формы обучения : учебное пособие / А.И. Чучалина, М.Г. Калугина ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2009. – 67 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277150> (дата обращения: 29.09.2020). – Текст : электронный.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- Основы здорового образа жизни;</li> <li>- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности</li> <li>- Средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	<p>Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зон физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование</p>
<p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li> <li>- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</li> </ul>	<p>Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p>

## Темы контрольных вопросов к зачету

1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека. Задачи и функции ФК
2. История развития физической культуры как дисциплины.
3. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
4. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
5. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
6. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
7. Процесс организации здорового образа жизни.
8. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
9. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
10. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
11. Основные системы оздоровительной физической культуры.
12. Меры предосторожности во время занятий физической культурой.
13. Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.
14. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
15. Основные виды спортивных игр.(футбол, волейбол, баскетбол, гандбол.)
16. Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
17. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
18. Развитие выносливости во время занятий спортом.
19. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.
20. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
21. Лыжный спорт: перспективы развития.
22. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
23. Основы здорового образа жизни.
24. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.



25. Особенности занятий физическими упражнениями и спортом.
26. Самоконтроль на занятиях физическими упражнениями и спортом.
27. Нетрадиционные виды оздоровительных систем (йога, ушу, шейпинг).
28. Содержание различных систем дыхательной гимнастики.
29. Адаптивная физическая культура. Задачи и функции. Перспективы развития адаптивного спорта.
30. Параолимпийский спорт.
31. Правовые аспекты ФК и спорта
32. Атлетизм. История зарождения в России
33. ГТО. История развития в СССР и России.