

Учреждение образования
«Академия Министерства внутренних дел Республики Беларусь»

УТВЕРЖДАЮ

Первый заместитель начальника
учреждения образования «Академия
Министерства внутренних дел
Республики Беларусь»
полковник милиции

А.В.Башан

12.07.2022

Регистрационный № УД-201-22-1/уч.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**Учебная программа учреждения высшего образования
по учебной дисциплине для специальности
1-24 01 02 Правоведение
специализации Административно-правовая деятельность**

Учебная программа составлена на основе типовой учебной программы для учреждений высших учебных заведений по учебной дисциплине «Физическая культура» по специальности 1-24 01 02 «Правоведение», утвержденной Министерством образования Республики Беларусь, регистрационный № ТД-СТ.025/тип. от 27.06.2017, образовательного стандарта высшего образования первой ступени по специальности 1-24 01 02 «Правоведение», утвержденного Постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 30.08.2013 № 88; учебных планов учреждения образования «Академия Министерства внутренних дел Республики Беларусь» для специальности 1-24 01 02 «Правоведение», по специализации «Административно-правовая деятельность».

СОСТАВИТЕЛИ:

Белевич О.И., начальник кафедры профессионально-прикладной физической подготовки;

Равко Р.В., временно исполняющий обязанности по должности заместитель начальника кафедры профессионально-прикладной физической подготовки.

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой профессионально-прикладной физической подготовки учреждения образования «Академия Министерства внутренних дел Республики Беларусь» (протокол № ____ от _____. _____.2022 года).

Начальник кафедры
профессионально-прикладной
физической подготовки
полковник милиции

О.И.Белевич

. .2022

Научно-методическим советом учреждения образования «Академия Министерства внутренних дел Республики Беларусь» (протокол № ____ от _____. _____.2022 года).

Оформление учебной программы и сопровождающих ее материалов требованиям Министерства образования Республики Беларусь соответствует.

Эксперт – начальник учебно-методического управления –
полковник милиции

Е.В.Котенко

. .2022

СОГЛАСОВАНО

Декан факультета права
учреждения образования «Академия
Министерства внутренних дел
Республики Беларусь»

А.В.Долидович

. .2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цель учебной дисциплины «Физическая культура» (далее – учебная дисциплина):

формирование у студентов учреждения образования «Академия Министерства внутренних дел Республики Беларусь» (далее – Академия МВД) социально-личностных компетенций, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовка к профессиональной деятельности.

Задачи учебной дисциплины:

понимание и принятие студентом социальной роли и ценности физической культуры в профессионально-личностном формировании будущего специалиста;

овладение знаниями методических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и видами спорта;

использование средств физической культуры и спорта для профилактики заболеваний, психического благополучия, развития и совершенствование качеств и свойств личности;

овладение опытом активной физкультурно-спортивной деятельности по освоению ценностей физической культуры.

Место учебной дисциплины в системе подготовки специалиста с высшим образованием

Учебная дисциплина содержится в цикле «Дополнительные виды обучения» и «Факультативные дисциплины» планов Академии МВД по специальности 1-24 01 02 «Правоведение» является составной частью профессиональной подготовки студентов.

Учебная дисциплина предназначена для владения обучаемыми специальными знаниями, умениями и навыками, необходимыми для обеспечения сохранения и укрепления здоровья.

Предметом изучения учебной дисциплины являются системные закономерности и особенности процесса формирования физической культуры личности студента, совокупность знаний, умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности в интересах укрепления физических и духовных сил личности, достижения ею жизненных и профессиональных целей.

Актуальность физической культуры как вида общей культуры обусловлена тем, что она представляет самостоятельную область, специфический процесс деятельности, средства и способ физического совершенствования личности.

Требования к освоению учебной дисциплины

В результате изучения дисциплины обучающийся должен

знать:

роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;

теоретико-методические основы физической культуры и здорового образа жизни;

основные достижения Республики Беларусь в области физической культуры и спорта;

гигиенические и организационные основы занятий физической культурой и спортом;

уметь:

использовать в жизни практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;

использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;

применять правила безопасного проведения занятий физическими упражнениями и видами спорта;

владеть:

умениями и навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование способностей и качеств.

Учебная дисциплина направлена на формирование компетенций для специальности 1-24 01 02 «Правоведение»

УК-20: применять основные методы здоровьесбережения

БПК-21: обладать способностью применять практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, а также развивать и совершенствовать свои физические качества.

Общее количество часов и количество аудиторных часов, отводимое на изучение учебной дисциплины в соответствии с учебным планом учреждения высшего образования по специальности

На изучение учебной дисциплины в соответствии с учебным планом по специальности 1-24 01 02 «Правоведение» специализации «Административно-правовая деятельность» предусмотрено – 352 часов в 1–6 семестрах, в том числе:

Дневная форма получения высшего образования

общее количество часов – 352, из которых лекции – 6 часов, практические занятия – **346 часов.**

Распределение общего и аудиторного времени по семестрам и видам занятий составляет:

1 семестр: общее количество часов – 68, из которых лекции – 2 часа, практические занятия – 66 часов.

2 семестр: общее количество часов – 68, из которых практические занятия – 68 часов.

3 семестр: общее количество часов – 76, из которых лекции – 2 часа, практические занятия – 74 часа.

4 семестр: общее количество часов – 68, из которых практические занятия – 68 часов.

5 семестр: общее количество часов – 38, из которых лекции – 2 часа, практические занятия – 36 часов.

6 семестр: общее количество часов – 34, из которых практические занятия – 34 часа.

Форма текущей аттестации по учебной дисциплине: зачет в 1–6 семестрах.

Также, на изучение учебной дисциплины в соответствии с учебным планом по специальности 1-24 01 02 «Правоведение» специализации «Административно-

правовая деятельность», предусмотрены факультативные занятия в количестве 72 часов, в том числе:

5 семестр: общее количество часов – 38, из которых практические занятия – 38 часов.

6 семестр: общее количество часов – 34, из которых практические занятия – 34 часа.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Тема 1. Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республики Беларусь. Здоровый образ жизни – основа профессионального долголетия

Введение в содержание курса. Закон Республики Беларусь «О физической культуре». Организация образовательного процесса по физическому воспитанию студентов. Программа курса. Цель, задачи и формы организации занятий. Учебный процесс в основном, подготовительном, специальном и спортивном отделениях. Зачетные требования и обязанности студентов.

Здоровье: основные понятия, сущность, содержание, критерии. Факторы здоровья. Здоровье в иерархии ценностей и потребностей человека. Составляющие здорового образа жизни. Здоровый стиль жизни. Обеспечение здоровья и самооценка своего состояния. Рациональное питание. Личная гигиена.

Тема 2. Естественнаучные основы физического воспитания и контроль физического состояния организма. Основы методики самостоятельных занятий

Понятие о социально-биологических основах физической культуры. Принцип целостности организма и его взаимосвязь с окружающей средой. Системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, костно-мышечная, нервная, пищеварительная и др. Двигательный режим. Физиологическая характеристика утомления и восстановления организма. Классификация физических упражнений. Состояние и показатели тренированности.

Задачи, формы самостоятельных занятий, методика их применения. Оптимальная интенсивность нагрузки по ЧСС. Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями. Современные оздоровительные системы. Составление индивидуальных комплексов упражнений. Особенности занятий женщин.

Тема 3. Физическая культура и спорт как общественное явление. Международное Олимпийское движение. Профессионально-прикладная физическая подготовка (далее – ППФП). Формирование гармонично развитого организма человека средствами физического воспитания

Общие положения. Сущность и содержание физической культуры. Общекультурные и специфические функции физической культуры. Структурная характеристика: виды и разновидности спорта. Спорт высших достижений. Олимпизм и олимпийское движение. Беларусь на Олимпийских играх.

Цель и задачи ППФП студентов. Структурные компоненты ППФП: виды труда, условия и характер труда, режим труда и отдыха. Методика подбора средств ППФП студентов. Организация и формы ППФП студентов. Профессиональные знания и практические навыки по физической культуре.

Типы телосложения. Пропорции тела. Совершенствование фигуры посредством физических нагрузок. Бодибилдинг. Основы спортивного питания. Допинг и его негативные последствия.

Тема 4. Легкая атлетика

Развитие общей (аэробной) выносливости. Развитие скоростной выносливости. Развитие скоростных качеств. Нормирование нагрузок оздоровительной направленности. Использование метода равномерного непрерывного бега. Совершенствование техники бега.

Тема 5. Гимнастика

Упражнения для общего физического развития и формирования новых двигательных навыков, подготовки к более сложным двигательным действиям. Общеразвивающие упражнения. Бег и ходьба, прыжки, приседания, наклоны, перекаты, кувырки, элементарные упражнения в равновесии, в положении лежа, направленные на развитие силы, гибкости, расслабление и так далее. Упражнения различной сложности, длительности интенсивности.

Тема 6. Атлетическая гимнастика

Упражнения с использованием отягощений для укрепления мышц, увеличения мышечной массы и повышения работоспособности. Методической основой использования средств атлетической гимнастики являются многократные повторения упражнений с малым и средним весом. В занятиях используют общеразвивающие упражнения с гантелями, гириями и другими отягощениями, собственным весом, на спортивных тренажерах и снарядах. Особое внимание уделяется упражнениям для развития силы рук и верхнего плечевого пояса, спины и живота.

Тема 7. Спортивные игры

Общеразвивающие и специальные упражнения игровика. Освоение и совершенствование элементов техники. Основные тактические приемы игры. Товарищеские, контрольные, двусторонние игры. Участие в соревнованиях.

Баскетбол. Стойка, повороты, вышагивание, передвижение. Ведение, ловля и передача мяча. Броски (одной или двумя руками, в прыжке). Выбивание, перехват и блокировка мяча. Обучение тактическим действиям. Командная игра.

Волейбол. Стойка и передвижения. Поддачи мяча: боковая, нижняя, верхняя прямая, через сетку, в зоны. Действия с мячом: прием мяча (сверху, снизу, на месте и с передвижением вперед, назад, влево и вправо), передача мяча (сверху двумя/одной руками) на месте и с передвижением. Командная игра.

Мини-футбол. Ведение мяча. Передача мяча ногой на месте и с передвижением (вперед, назад, влево, вправо). Прием мяча. Отбор мяча. Удары мяча ногой с последующим попаданием в ворота. Перемещения игрока (с мячом и без мяча). Командная игра.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для специальности
1-24 01 02 Правоведение
специализации «Административно-правовая деятельность»
(дневная форма получения высшего образования)

Номер раздела, темы	Название раздела, темы, наименование учебных вопросов	Количество аудиторных часов		Форма контроля знаний
		лекции	практические занятия	
1 семестр				
1	Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республики Беларусь. Здоровый образ жизни – основа профессионального долголетия Цель, задачи и формы организации занятий Зачетные требования и обязанности студентов Здоровье: основные понятия, сущность, содержание, критерии	2		
4	Легкая атлетика - развитие общей (аэробной) выносливости - развитие скоростной выносливости - развитие скоростных качеств - совершенствование техники бега		22	прием контрольных нормативов по физической подготовленности
6	Атлетическая гимнастика - развитие силы различных мышечных групп (рук, ног, брюшного пресса, спины и др.) - развитие силы различных мышечных групп в комплексной форме ее проявления (скоростно-силовые способности, силовая выносливость, взрывная сила)		24	прием контрольных нормативов по физической подготовленности
7	Спортивные игры Волейбол. Стойка и передвижения. Поддачи мяча: боковая, нижняя, верхняя прямая, через сетку, в зоны. Действия с мячом: прием мяча (сверху, снизу, на месте и с передвижением вперед, назад, влево и вправо), передача мяча (сверху двумя/одной руками) на месте и с передвижением. Командная игра		20	проверка уровня технической подготовленности
	Итого в 1 семестре:	2	66	
	Форма текущей аттестации:	зачет		
2 семестр				
7	Спортивные игры Мини-футбол. Ведение мяча. Передача мяча ногой на месте и с передвижением (вперед, назад, влево, вправо). Прием мяча. Отбор мяча. Удары мяча ногой с последующим попаданием в ворота. Перемещения игрока (с мячом и без мяча). Командная игра.		20	проверка уровня технической подготовленности
5	Гимнастика Упражнения для общего физического развития и формирования новых двигательных навыков, подготовки к более сложным двигательным действиям. Общеразвивающие упражнения. Бег и ходьба, прыжки,		10	проверка уровня технической подготовленности

Номер раздела, темы	Название раздела, темы, наименование учебных вопросов	Количество аудиторных часов		Форма контроля знаний
		лекции	практические занятия	
	приседания, наклоны, перекаты, кувырки, элементарные упражнения в равновесии, в положении лежа, направленные на развитие силы, гибкости, расслабление и так далее. Упражнения различной сложности, длительности интенсивности			
6	Атлетическая гимнастика - развитие силы различных мышечных групп (рук, ног, брюшного пресса, спины и др.) - развитие силы различных мышечных групп в комплексной форме ее проявления (скоростно-силовые способности, силовая выносливость, взрывная сила)		18	прием контрольных нормативов по физической подготовленности
4	Легкая атлетика Развитие общей (аэробной) выносливости. Развитие скоростной выносливости. Развитие скоростных качеств. Нормирование нагрузок оздоровительной направленности. Использование метода равномерного непрерывного бега. Совершенствование техники бега.		20	прием контрольных нормативов по физической подготовленности
	Итого во 2 семестре:	0	68	
	Форма текущей аттестации:	зачет		
3 семестр				
2	Естественнонаучные основы физического воспитания и контроль физического состояния организма. Основы методики самостоятельных занятий Понятие о социально-биологических основах физической культуры Классификация физических упражнений Задачи, формы самостоятельных занятий, методика их применения	2		
4	Легкая атлетика - развитие общей (аэробной) выносливости - развитие скоростной выносливости - развитие скоростных качеств - совершенствование техники бега		22	прием контрольных нормативов по физической подготовленности
6	Атлетическая гимнастика - развитие силы различных мышечных групп (рук, ног, брюшного пресса, спины и др.) - развитие силы различных мышечных групп в комплексной форме ее проявления (скоростно-силовые способности, силовая выносливость, взрывная сила)		18	прием контрольных нормативов по физической подготовленности
7	Спортивные игры Баскетбол. Стойка, повороты, вышагивание, передвижение. Ведение, ловля и передача мяча. Броски (одной или двумя руками, в прыжке). Выбивание, перехват и блокировка мяча. Обучение тактическим действиям. Командная игра		22	проверка уровня технической подготовленности
5	Гимнастика Упражнения для общего физического развития и формирования новых двигательных навыков, подготовки		12	проверка уровня технической

Номер раздела, темы	Название раздела, темы, наименование учебных вопросов	Количество аудиторных часов		Форма контроля знаний
		лекции	практические занятия	
	к более сложным двигательным действиям. Общеразвивающие упражнения. Бег и ходьба, прыжки, приседания, наклоны, перекаты, кувырки, элементарные упражнения в равновесии, в положении лежа, направленные на развитие силы, гибкости, расслабление и так далее. Упражнения различной сложности, длительности интенсивности			подготовленности
	Итого в 3 семестре:	2	76	
	Форма текущей аттестации:	зачет		
4 семестр				
7	Спортивные игры Волейбол. Стойка и передвижения. Поддачи мяча: боковая, нижняя, верхняя прямая, через сетку, в зоны. Действия с мячом: прием мяча (сверху, снизу, на месте и с передвижением вперед, назад, влево и вправо), передача мяча (сверху двумя/одной руками) на месте и с передвижением. Командная игра		18	проверка уровня технической подготовленности
5	Гимнастика Упражнения для общего физического развития и формирования новых двигательных навыков, подготовки к более сложным двигательным действиям. Общеразвивающие упражнения. Бег и ходьба, прыжки, приседания, наклоны, перекаты, кувырки, элементарные упражнения в равновесии, в положении лежа, направленные на развитие силы, гибкости, расслабление и так далее. Упражнения различной сложности, длительности интенсивности		14	проверка уровня технической подготовленности
6	Атлетическая гимнастика - развитие силы различных мышечных групп (рук, ног, брюшного пресса, спины и др.) - развитие силы различных мышечных групп в комплексной форме ее проявления (скоростно-силовые способности, силовая выносливость, взрывная сила)		18	прием контрольных нормативов по физической подготовленности
4	Легкая атлетика Развитие общей (аэробной) выносливости. Развитие скоростной выносливости. Развитие скоростных качеств. Нормирование нагрузок оздоровительной направленности. Использование метода равномерного непрерывного бега. Совершенствование техники бега.		18	прием контрольных нормативов по физической подготовленности
	Итого в 4 семестре:	0	68	
	Форма текущей аттестации:	зачет		
5 семестр				
3	Физическая культура и спорт как общественное явление. Международное Олимпийское движение. Профессионально-прикладная физическая подготовка (далее - ППФП). Формирование гармонично развитого организма человека средствами физического воспитания Сущность и содержание физической культуры	2		

Номер раздела, темы	Название раздела, темы, наименование учебных вопросов	Количество аудиторных часов		Форма контроля знаний
		лекции	практические занятия	
	Цель и задачи ППФП студентов Организация и формы ППФП студентов			
4	Легкая атлетика Развитие общей (аэробной) выносливости. Развитие скоростной выносливости. Развитие скоростных качеств. Нормирование нагрузок оздоровительной направленности. Использование метода равномерного непрерывного бега. Совершенствование техники бега.		12	прием контрольных нормативов по физической подготовленности
6	Атлетическая гимнастика - развитие силы различных мышечных групп (рук, ног, брюшного пресса, спины и др.) - развитие силы различных мышечных групп в комплексной форме ее проявления (скоростно-силовые способности, силовая выносливость, взрывная сила)		12	прием контрольных нормативов по физической подготовленности
7	Спортивные игры Мини-футбол. Ведение мяча. Передача мяча ногой на месте и с передвижением (вперед, назад, влево, вправо). Прием мяча. Отбор мяча. Удары мяча ногой с последующим попаданием в ворота. Перемещения игрока (с мячом и без мяча). Командная игра		12	проверка уровня технической подготовленности
	Итого в 5 семестре:	2	36	
	Форма текущей аттестации:	зачет		
6 семестр				
5	Гимнастика Упражнения для общего физического развития и формирования новых двигательных навыков, подготовки к более сложным двигательным действиям. Общеразвивающие упражнения. Бег и ходьба, прыжки, приседания, наклоны, перекаты, кувырки, элементарные упражнения в равновесии, в положении лежа, направленные на развитие силы, гибкости, расслабление и так далее. Упражнения различной сложности, длительности интенсивности		6	проверка уровня технической подготовленности
7	Спортивные игры Волейбол. Стойка и передвижения. Поддачи мяча: боковая, нижняя, верхняя прямая, через сетку, в зоны. Действия с мячом: прием мяча (сверху, снизу, на месте и с передвижением вперед, назад, влево и вправо), передача мяча (сверху двумя/одной руками) на месте и с передвижением. Командная игра		18	проверка уровня технической подготовленности
6	Атлетическая гимнастика - развитие силы различных мышечных групп (рук, ног, брюшного пресса, спины и др.) - развитие силы различных мышечных групп в комплексной форме ее проявления (скоростно-силовые способности, силовая выносливость, взрывная сила)		10	прием контрольных нормативов по физической подготовленности
	Итого в 6 семестре:	0	34	
	Форма текущей аттестации:	зачет		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для специальности
1-24 01 02 Правоведение
специализации «Административно-правовая деятельность»
(факультативные занятия)
(дневная форма получения высшего образования)

Номер раздела, темы	Название раздела, темы, наименование учебных вопросов	Количество аудиторных часов		Форма контроля знаний
		лекции	практические занятия	
5 семестр				
4	Легкая атлетика Развитие общей (аэробной) выносливости. Развитие скоростной выносливости. Развитие скоростных качеств. Нормирование нагрузок оздоровительной направленности. Использование метода равномерного непрерывного бега. Совершенствование техники бега.		14	прием контрольных нормативов по физической подготовленности
6	Атлетическая гимнастика - развитие силы различных мышечных групп (рук, ног, брюшного пресса, спины и др.) - развитие силы различных мышечных групп в комплексной форме ее проявления (скоростно-силовые способности, силовая выносливость, взрывная сила)		12	прием контрольных нормативов по физической подготовленности
7	Спортивные игры Волейбол. Стойка и передвижения. Поддачи мяча: боковая, нижняя, верхняя прямая, через сетку, в зоны. Действия с мячом: прием мяча (сверху, снизу, на месте и с передвижением вперед, назад, влево и вправо), передача мяча (сверху двумя/одной руками) на месте и с передвижением. Командная игра		12	проверка уровня технической подготовленности
	Итого в 5 семестре:		38	
6 семестр				
5	Гимнастика Упражнения для общего физического развития и формирования новых двигательных навыков, подготовки к более сложным двигательным действиям. Общеразвивающие упражнения. Бег и ходьба, прыжки, приседания, наклоны, перекаты, кувырки, элементарные упражнения в равновесии, в положении лежа, направленные на развитие силы, гибкости, расслабление и так далее. Упражнения различной сложности, длительности интенсивности		6	проверка уровня технической подготовленности
6	Атлетическая гимнастика - развитие силы различных мышечных групп (рук, ног, брюшного пресса, спины и др.) - развитие силы различных мышечных групп в комплексной форме ее проявления (скоростно-силовые способности, силовая выносливость, взрывная сила)		10	прием контрольных нормативов по физической подготовленности

Номер раздела, темы	Название раздела, темы, наименование учебных вопросов	Количество аудиторных часов		Форма контроля знаний
		лекции	практические занятия	
7	Спортивные игры Волейбол. Стойка и передвижения. Поддачи мяча: боковая, нижняя, верхняя прямая, через сетку, в зоны. Действия с мячом: прием мяча (сверху, снизу, на месте и с передвижением вперед, назад, влево и вправо), передача мяча (сверху двумя/одной руками) на месте и с передвижением. Командная игра		18	проверка уровня технической подготовленности
	Итого в 6 семестре:	0	34	

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Основная литература

1. Горовой, В.А. Теория и методика физического воспитания в схемах и таблицах: пособие / В.А. Горовой, М.И. Масло. – 2-е изд. – Мозырь: МГПУ им. И.П. Шамякина, 2016. – 119 с.
2. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: учеб пособие / Ю.И. Гришина. – Ростов н/Д: Феникс, 2019. – 480 с.
3. Коледа, В.А. Основы физической культуры: учеб. пособие / В.А. Коледа, В.Н. Дворак. – Минск, 2016. – 191 с.

Дополнительная литература

1. Электронный учебно-методический комплекс по учебной дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка» // Государственный регистр информационного ресурса (регистрационное свидетельство № 1141203061 от 13.07.2012).
2. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. 3-е изд. – М. : Совет. спорт, 2009. – 200 с.
3. Маришук, В. Л. Педагогика физической подготовки и спорта : учеб. пособие для вузов / В.Л. Маришук, Н.В. Ромененко, В.Л. Пашута. – СПб. : Воен. ин-т физ. культуры, 2004. – 399 с.
4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л.П. Матвеев. — СПб., 2004. – 160 с.
5. Менхин, Ю. В. Физическое воспитание: теория, методика, практика : учеб. пособие / Ю.В. Менхин. – М. : Спорт. кн., 2006. – 312 с.
6. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи : Науч.-метод. пособие / В.А. Кабачков, С.А. Полиевский, А.Э. Буров. – М. : Совет. спорт, 2010. – 296 с.
7. Профессионально-прикладная физическая подготовка: учебник, / Е.Л. Абрамович [и др.] ; под общ. ред. В.В. Леонова; учреждение образования «Акад. М-ва внутр. дел Респ. Беларусь». – Минск: Академия МВД 2019.– 275, [1] с.

Нормативные правовые акты¹

1. Закон Республики Беларусь от 04.01.2014 N 125-З «О физической культуре и спорте».
2. Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 29.09.2020 N 31 «Об утверждении Положения о государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь».

¹ Нормативные правовые акты используются в действующей редакции на момент изучения учебной дисциплины

Перечень используемых средств диагностики результатов учебной деятельности

Для диагностики компетенций обучающихся используются следующие формы:

прием контрольных нормативов по физической и технической подготовленности;

зачет.

Оценка уровня физической подготовленности обучающихся осуществляется по результатам выполнения контрольных упражнений и оценочным шкалам Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь (таблицы 1 и 2), а основным критерием для оценки успеваемости по практическому разделу программы является положительная динамика показателей.

Таблица 1

Нормативы уровня физической подготовленности для девушек и юношей 17–18 лет

Контрольные упражнения	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ДЕВУШКИ										
Прыжок в длину с места, см	150 и менее	155	165	170	175	178	180	190	196	202 и более
Наклон вперед, см	4 и менее	7	9	11	13	15	17	19	22	25 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	2 и менее	4	5	7	9	10	12	15	20	22 и более
Поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 60 с, раз	32 и менее	38	42	45	47	49	50	52	58	60 и более
Челночный бег 4 × 9 м, с	12,7 и более	11,8	11,5	11,3	11,1	10,8	10,7	10,5	10,2	10,0 и менее
Бег 30 м, с	6,3 и более	6,1	5,8	5,6	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,8 и менее
Бег 1500 м, с	8,31 и более	8,29	8,28	7,03	7,01	6,48	6,17	5,48	4,48	4,05 и менее
ЮНОШИ										
Прыжок в длину с места, см	190 и менее	205	210	220	225	230	235	240	250	260 и более
Наклон вперед, см	-3 и менее	2	5	7	10	13	14	16	19	21 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	20 и менее	22	24	26	30	34	38	42	48	52 и более
Подтягивание на высокой перекладине, раз	3 и менее	4	5	7	9	10	13	14	17	25 и более
Поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 60 с, раз	33 и менее	38	40	42	46	49	51	60	63	73 и более
Челночный бег 4 × 9 м, с	11,8 и более	10,6	10,3	10,00	9,8	9,6	9,4	9,2	8,9	8,64 и менее
Бег 30 м, с	5,50 и более	5,04	4,90	4,81	4,70	4,55	4,50	4,40	4,30	4,05 и менее
Бег 3000 м, с	17,01 и более	16,02	15,29	14,45	14,05	13,05	12,04	12,01	11,33	11,05 и менее

Таблица 2

Нормативы уровня физической подготовленности для девушек и юношей 19–22 лет

Контрольные упражнения	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ДЕВУШКИ										
Прыжок в длину с места, см	140 и менее	150	160	165	170	174	180	184	190	205 и более
Наклон вперед, см	3 и менее	7	11	12	14	16	19	20	24	28 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	2 и менее	4	5	6	8	10	12	13	17	21 и более
Поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 60 с, раз	23 и менее	30	34	37	40	42	45	47	51	56 и более
Челночный бег 4×9 м, с	13,16 и Более	12,60	12,13	11,90	11,65	11,20	11,00	10,80	10,60	10,0 и менее
Бег 30 м, с	7,90 и Более	6,50	6,18	6,00	5,70	5,50	5,45	5,40	5,20	5,00 и менее
Бег 1500 м, с	9,32 и Более	9,27	8,49	8,03	8,00	7,53	7,25	7,21	7,00	6,30 и менее
ЮНОШИ										
Прыжок в длину с места, см	190 и менее	205	218	222	230	233	240	245	255	265 и более
Наклон вперед, см	0 и менее	4	7	9	11	13	15	17	21	30 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	20 и менее	24	27	30	35	40	44	47	55	70 и более
Подтягивание на высокой перекладине, раз	4 и менее	6	9	10	11	13	15	16	20	33 и более
Поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 60 с, раз	32 и менее	35	39	41	44	46	48	51	55	60 и более
Челночный бег 4 × 9 м, с	12,96 и Более	10,80	10,28	10,00	9,80	9,60	9,40	9,28	9,10	8,9 и менее
Бег 30 м, с	5,60 и более	5,20	5,00	4,90	4,70	4,60	4,55	4,50	4,40	4,20 и менее
Бег 3000 м, с	17,02 и более	13,17	13,00	12,10	12,00	11,26	11,06	11,04	11,03	11,01 и менее

Критерии оценивания результатов учебной деятельности

Для оценки учебных достижений обучающихся используются критерии, рекомендованные Министерством образования Республики Беларусь.

ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

по учебной дисциплине «Физическая культура»
по специальности 1-24 01 02 «Правоведение»
специализации Административно-правовая деятельность

Название учебной дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)

Начальники (заведующие) кафедр:

_____ Ф.И.О.
(подпись)

_____ Ф.И.О.
(подпись)

_____ Ф.И.О.
(подпись)

УТВЕРЖДАЮ

Первый заместитель начальника
учреждения образования «Академия
Министерства внутренних дел
Республики Беларусь»
полковник милиции

А.В.Башан

. .2022

ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ К УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЕ

по учебной дисциплине «Физическая культура»
по специальности 1-24 01 02 «Правоведение»
специализации Административно-правовая деятельность

№№ пп	Дополнения и изменения	Основание

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры профессионально-прикладной физической подготовки (протокол № _____ от _____._____.2022)

Начальник кафедры
профессионально-прикладной
физической подготовки
полковник милиции

О.И.Белевич

Одобрены и рекомендованы к утверждению научно-методическим советом учреждения образования «Академия Министерства внутренних дел Республики Беларусь» (протокол № _____ от _____._____.2022).

УТВЕРЖДАЮ

Первый заместитель начальника
учреждения образования «Академия
Министерства внутренних дел
Республики Беларусь»
полковник милиции

А.В.Башан

. .2023

**ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ К УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЕ
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
по учебной дисциплине «Физическая культура»
для специальности 1-24 01 02 «Правоведение»
специализации 1-24 01 02 18 Административно-правовая деятельность**

№ п/п	Дополнения и изменения	Основание
1.	Начиная с набора 2023 года код специальности считать следующим: 6-05-0421-01 «Правоведение»	Утверждение ОКРБ 011-2022 «Специальности и квалификации»
2.	Титульный лист учебной программы дополнить профилизацией «Государственно-правовая деятельность»	В связи с внесением изменением в учебный план
3.	Подраздел «Общее количество часов и количество аудиторных часов, отводимое на изучение учебной дисциплины в соответствии с учебным планом учреждения высшего образования по специальности» раздела «Пояснительная записка» изложить в новой редакции согласно приложению 1	В связи с внесением изменением в учебный план
4.	Раздел «Учебно-методическая карта учебной дисциплины» изложить в новой редакции согласно приложению 2	В связи с внесением изменением в учебный план

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры профессионально-прикладной физической подготовки (протокол № 9 от 30.03.2023).

Начальник кафедры
профессионально-прикладной
физической подготовки
полковник милиции

О.И.Белевич

Одобрены и рекомендованы к утверждению научно-методическим советом учреждения образования «Академия Министерства внутренних дел Республики Беларусь» (протокол № _____ от _____. ____ 2023).

Общее количество часов и количество аудиторных часов, отводимое на изучение учебной дисциплины в соответствии с учебным планом учреждения высшего образования по специальности

На изучение учебной дисциплины в соответствии с учебным планом по специальности 1-24 01 02 «Правоведение» специализации «Административно-правовая деятельность» *(для набора 2022 года)* предусмотрено – 334 часа, в том числе:

Дневная форма получения высшего образования

Общее количество часов – 334, из которых лекции – 6 часов, практические занятия – 328 часов.

Распределение общего и аудиторного времени по семестрам и видам занятий составляет:

1 семестр: общее количество часов – 68, из которых лекции – 2 часа, практические занятия – 66 часов.

2 семестр: общее количество часов – 68, из которых практические занятия – 68 часа.

3 семестр: общее количество часов – 68, из которых лекции – 2 часа, практические занятия – 66 часов.

4 семестр: общее количество часов – 64, из которых практические занятия – 64 часа.

5 семестр: общее количество часов – 36, из которых лекции – 2 часа, практические занятия – 34 часа.

6 семестр: общее количество часов – 30, из которых практические занятия – 30 часов.

Форма промежуточной аттестации по учебной дисциплине: зачет в 1-6 семестрах.

Также, на изучение учебной дисциплины в соответствии с учебным планом по специальности 1-24 01 02 «Правоведение» специализации «Административно-правовая деятельность», предусмотрены факультативные занятия в количестве 66 часов, в том числе:

5 семестр: общее количество часов – 36, из которых лекции – 2 часа, практические занятия – 34 часов.

6 семестр: общее количество часов – 30, из которых практические занятия – 30 часов.

На изучение учебной дисциплины в соответствии с учебным планом по специальности 6-05-0421-01 «Правоведение» профилизации «Государственно-правовая деятельность» *(с набора 2023 года)* предусмотрено – 338 часов, в том числе:

дневная форма получения высшего образования –

общее количество часов – 338, из которых лекции – 6 часов, практические занятия – 332 часов.

Распределение общего и аудиторного времени по семестрам и видам занятий составляет:

1 семестр: общее количество часов – 68, из которых лекции – 2 часа, практические занятия – 66 часов.

2 семестр: общее количество часов – 72, из которых практические занятия – 72 часа.

3 семестр: общее количество часов – 68, из которых лекции – 2 часа, практические занятия – 66 часов.

4 семестр: общее количество часов – 64, из которых практические занятия – 64 часа.

5 семестр: общее количество часов – 36, из которых лекции – 2 часа, практические занятия – 34 часа.

6 семестр: общее количество часов – 30, из которых практические занятия – 30 часов.

Форма промежуточной аттестации по учебной дисциплине: зачет в 1-6 семестрах.

Также, на изучение учебной дисциплины в соответствии с учебным планом по специальности 6-05-0421-01 «Правоведение» профилизации «Государственно-правовая деятельность» предусмотрены факультативные занятия в количестве 66 часов, в том числе:

5 семестр: общее количество часов – 36, из которых практические занятия – 36 часов.

6 семестр: общее количество часов – 30, из которых практические занятия – 30 часов.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для специальности
1-24 01 02 Правоведение
специализации 1-24 01 02 18 «Административно-правовая деятельность»
6-05-0421-01 Правоведение (с набора 2023)
профилизации «Государственно-правовая деятельность»
(дневная форма получения общего высшего образования)

Номер раздела, темы	Название раздела, темы, наименование учебных вопросов	Количество аудиторных часов		Форма контроля знаний
		лекции	практические занятия	
1 семестр				
1	Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республики Беларусь. Здоровый образ жизни – основа профессионального долголетия Цель, задачи и формы организации занятий Зачетные требования и обязанности студентов Здоровье: основные понятия, сущность, содержание, критерии	2		
4	Легкая атлетика - развитие общей (аэробной) выносливости - развитие скоростной выносливости - развитие скоростных качеств - совершенствование техники бега		22	прием контрольных нормативов по физической подготовленности
6	Атлетическая гимнастика - развитие силы различных мышечных групп (рук, ног, брюшного пресса, спины и др.) - развитие силы различных мышечных групп в комплексной форме ее проявления (скоростно-силовые способности, силовая выносливость, взрывная сила)		24	прием контрольных нормативов по физической подготовленности
7	Спортивные игры Волейбол. Стойка и передвижения. Поддачи мяча: боковая, нижняя, верхняя прямая, через сетку, в зоны. Действия с мячом: прием мяча (сверху, снизу, на месте и с передвижением вперед, назад, влево и вправо), передача мяча (сверху двумя/одной руками) на месте и с передвижением. Командная игра		20	проверка уровня технической подготовленности
	Итого в 1 семестре:	2	66	
	Форма промежуточной аттестации:	зачет		
2 семестр				
7	Спортивные игры Мини-футбол. Ведение мяча. Передача мяча ногой на месте и с передвижением (вперед, назад, влево, вправо). Прием мяча. Отбор мяча. Удары мяча ногой		20	проверка уровня технической подготовленности

Номер раздела, темы	Название раздела, темы, наименование учебных вопросов	Количество аудиторных часов		Форма контроля знаний
		лекции	практические занятия	
	с последующим попаданием в ворота. Перемещения игрока (с мячом и без мяча). Командная игра.			
5	Гимнастика Упражнения для общего физического развития и формирования новых двигательных навыков, подготовки к более сложным двигательным действиям. Общеразвивающие упражнения. Бег и ходьба, прыжки, приседания, наклоны, перекаты, кувырки, элементарные упражнения в равновесии, в положении лежа, направленные на развитие силы, гибкости, расслабление и так далее. Упражнения различной сложности, длительности интенсивности		10	проверка уровня технической подготовленности
6	Атлетическая гимнастика - развитие силы различных мышечных групп (рук, ног, брюшного пресса, спины и др.) - развитие силы различных мышечных групп в комплексной форме ее проявления (скоростно-силовые способности, силовая выносливость, взрывная сила)		18 (20 ¹)	прием контрольных нормативов по физической подготовленности
4	Легкая атлетика Развитие общей (аэробной) выносливости. Развитие скоростной выносливости. Развитие скоростных качеств. Нормирование нагрузок оздоровительной направленности. Использование метода равномерного непрерывного бега. Совершенствование техники бега.		20 (22 ¹)	прием контрольных нормативов по физической подготовленности
	Итого во 2 семестре:		68 (72 ¹)	
Форма промежуточной аттестации:		зачет		
3 семестр				
2	Естественнонаучные основы физического воспитания и контроль физического состояния организма. Основы методики самостоятельных занятий Понятие о социально-биологических основах физической культуры Классификация физических упражнений Задачи, формы самостоятельных занятий, методика их применения	2		
4	Легкая атлетика - развитие общей (аэробной) выносливости - развитие скоростной выносливости - развитие скоростных качеств - совершенствование техники бега		20	прием контрольных нормативов по физической подготовленности
6	Атлетическая гимнастика - развитие силы различных мышечных групп (рук, ног, брюшного пресса, спины и др.)		18	прием контрольных нормативов по

¹ Для специальности 6-05-0421-01 Правоведение профилизации «Государственно-правовая деятельность» (с набора 2023)

Номер раздела, темы	Название раздела, темы, наименование учебных вопросов	Количество аудиторных часов		Форма контроля знаний
		лекции	практические занятия	
	- развитие силы различных мышечных групп в комплексной форме ее проявления (скоростно-силовые способности, силовая выносливость, взрывная сила)			физической подготовленности
7	Спортивные игры Баскетбол. Стойка, повороты, вышагивание, передвижение. Ведение, ловля и передача мяча. Броски (одной или двумя руками, в прыжке). Выбивание, перехват и блокировка мяча. Обучение тактическим действиям. Командная игра		16	проверка уровня технической подготовленности
5	Гимнастика Упражнения для общего физического развития и формирования новых двигательных навыков, подготовки к более сложным двигательным действиям. Общеразвивающие упражнения. Бег и ходьба, прыжки, приседания, наклоны, перекаты, кувырки, элементарные упражнения в равновесии, в положении лежа, направленные на развитие силы, гибкости, расслабление и так далее. Упражнения различной сложности, длительности интенсивности		12	проверка уровня технической подготовленности
	Итого в 3 семестре:	2	66	
	Форма промежуточной аттестации:	зачет		
4 семестр				
7	Спортивные игры Волейбол. Стойка и передвижения. Поддачи мяча: боковая, нижняя, верхняя прямая, через сетку, в зоны. Действия с мячом: прием мяча (сверху, снизу, на месте и с передвижением вперед, назад, влево и вправо), передача мяча (сверху двумя/одной руками) на месте и с передвижением. Командная игра		16	проверка уровня технической подготовленности
5	Гимнастика Упражнения для общего физического развития и формирования новых двигательных навыков, подготовки к более сложным двигательным действиям. Общеразвивающие упражнения. Бег и ходьба, прыжки, приседания, наклоны, перекаты, кувырки, элементарные упражнения в равновесии, в положении лежа, направленные на развитие силы, гибкости, расслабление и так далее. Упражнения различной сложности, длительности интенсивности		14	проверка уровня технической подготовленности
6	Атлетическая гимнастика - развитие силы различных мышечных групп (рук, ног, брюшного пресса, спины и др.) - развитие силы различных мышечных групп в комплексной форме ее проявления (скоростно-силовые способности, силовая выносливость, взрывная сила)		16	прием контрольных нормативов по физической подготовленности
4	Легкая атлетика Развитие общей (аэробной) выносливости. Развитие		18	прием контрольных

Номер раздела, темы	Название раздела, темы, наименование учебных вопросов	Количество аудиторных часов		Форма контроля знаний
		лекции	практические занятия	
	скоростной выносливости. Развитие скоростных качеств. Нормирование нагрузок оздоровительной направленности. Использование метода равномерного непрерывного бега. Совершенствование техники бега.			нормативов по физической подготовленности
	Итого в 4 семестре:		64	
	Форма промежуточной аттестации:	зачет		
5 семестр				
3	Физическая культура и спорт как общественное явление. Международное Олимпийское движение. Профессионально-прикладная физическая подготовка (далее - ППФП). Формирование гармонично развитого организма человека средствами физического воспитания Сущность и содержание физической культуры Цель и задачи ППФП студентов Организация и формы ППФП студентов	2		
4	Легкая атлетика Развитие общей (аэробной) выносливости. Развитие скоростной выносливости. Развитие скоростных качеств. Нормирование нагрузок оздоровительной направленности. Использование метода равномерного непрерывного бега. Совершенствование техники бега.		12	прием контрольных нормативов по физической подготовленности
6	Атлетическая гимнастика - развитие силы различных мышечных групп (рук, ног, брюшного пресса, спины и др.) - развитие силы различных мышечных групп в комплексной форме ее проявления (скоростно-силовые способности, силовая выносливость, взрывная сила)		12	прием контрольных нормативов по физической подготовленности
7	Спортивные игры Мини-футбол. Ведение мяча. Передача мяча ногой на месте и с передвижением (вперед, назад, влево, вправо). Прием мяча. Отбор мяча. Удары мяча ногой с последующим попаданием в ворота. Перемещения игрока (с мячом и без мяча). Командная игра		12	проверка уровня технической подготовленности
	Итого в 5 семестре:	2	34	
	Форма промежуточной аттестации:	зачет		
6 семестр				
5	Гимнастика Упражнения для общего физического развития и формирования новых двигательных навыков, подготовки к более сложным двигательным действиям. Общеразвивающие упражнения. Бег и		6	проверка уровня технической подготовленности

Номер раздела, темы	Название раздела, темы, наименование учебных вопросов	Количество аудиторных часов		Форма контроля знаний
		лекции	практические занятия	
	ходьба, прыжки, приседания, наклоны, перекаты, кувырки, элементарные упражнения в равновесии, в положении лежа, направленные на развитие силы, гибкости, расслабление и так далее. Упражнения различной сложности, длительности интенсивности			
7	Спортивные игры Волейбол. Стойка и передвижения. Поддачи мяча: боковая, нижняя, верхняя прямая, через сетку, в зоны. Действия с мячом: прием мяча (сверху, снизу, на месте и с передвижением вперед, назад, влево и вправо), передача мяча (сверху двумя/одной руками) на месте и с передвижением. Командная игра		14	проверка уровня технической подготовленности
6	Атлетическая гимнастика - развитие силы различных мышечных групп (рук, ног, брюшного пресса, спины и др.) - развитие силы различных мышечных групп в комплексной форме ее проявления (скоростно-силовые способности, силовая выносливость, взрывная сила)		10	прием контрольных нормативов по физической подготовленности
	Итого в 6 семестре:		30	
	Форма промежуточной аттестации:	зачет		
	Общее количество по учебной дисциплине	6	328 (332) ²	

² Для специальности 6-05-0421-01 Правоведение профиликации «Государственно-правовая деятельность» (с набора 2023)

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
 для специальности
1-24 01 02 Правоведение
 специализации 1-24 01 02 18 «Административно-правовая деятельность»
 6-05-0421-01 Правоведение (с набора 2023)
 профилизации «Государственно-правовая деятельность»
 (дневная форма получения общего высшего образования)

Номер раздела, темы	Название раздела, темы, наименование учебных вопросов	Количество аудиторных часов		Форма контроля знаний
		лекции	практические занятия	
5 семестр				
4	Легкая атлетика Развитие общей (аэробной) выносливости. Развитие скоростной выносливости. Развитие скоростных качеств. Нормирование нагрузок оздоровительной направленности. Использование метода равномерного непрерывного бега. Совершенствование техники бега.		14	прием контрольных нормативов по физической подготовленности
6	Атлетическая гимнастика - развитие силы различных мышечных групп (рук, ног, брюшного пресса, спины и др.) - развитие силы различных мышечных групп в комплексной форме ее проявления (скоростно-силовые способности, силовая выносливость, взрывная сила)		12	прием контрольных нормативов по физической подготовленности
7	Спортивные игры Волейбол. Стойка и передвижения. Поддачи мяча: боковая, нижняя, верхняя прямая, через сетку, в зоны. Действия с мячом: прием мяча (сверху, снизу, на месте и с передвижением вперед, назад, влево и вправо), передача мяча (сверху двумя/одной руками) на месте и с передвижением. Командная игра		12	проверка уровня технической подготовленности
	Итого в 5 семестре:		36	
6 семестр				
5	Гимнастика Упражнения для общего физического развития и формирования новых двигательных навыков, подготовки к более сложным двигательным действиям. Общеразвивающие упражнения. Бег и ходьба, прыжки, приседания, наклоны, перекаты, кувырки, элементарные упражнения в равновесии, в положении лежа, направленные на развитие силы, гибкости, расслабление и так далее. Упражнения различной сложности, длительности интенсивности		6	проверка уровня технической подготовленности
6	Атлетическая гимнастика - развитие силы различных мышечных групп (рук, ног, брюшного пресса, спины и др.) - развитие силы различных мышечных групп в		10	прием контрольных нормативов по физической

Номер раздела, темы	Название раздела, темы, наименование учебных вопросов	Количество аудиторных часов		Форма контроля знаний
		лекции	практические занятия	
	комплексной форме ее проявления (скоростно-силовые способности, силовая выносливость, взрывная сила)			подготовленности
7	Спортивные игры Волейбол. Стойка и передвижения. Поддачи мяча: боковая, нижняя, верхняя прямая, через сетку, в зоны. Действия с мячом: прием мяча (сверху, снизу, на месте и с передвижением вперед, назад, влево и вправо), передача мяча (сверху двумя/одной руками) на месте и с передвижением. Командная игра		18	проверка уровня технической подготовленности
	Итого в 6 семестре:		30	