

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна

Должность: Должность государственного автономного образовательного учреждения высшего образования

федерального университета

Дата подписания: 06.09.2023 15:16:01

Уникальный программный ключ:

d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a1c8ef96f

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Пятигорский институт (филиал) СКФУ

Колледж Пятигорского института (филиал) СКФУ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Пятигорского института

(филиал) СКФУ

Т.А.Шебзухова

Рабочая программа учебной дисциплины

БД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 30.02.04. Коммерция (по отраслям)

Форма обучения очная

Пятигорск

Рабочая программа учебной дисциплины **БД.05. Физическая культура** разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «15» мая 2014 года № 539, ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» мая 2012 года № 413 и примерной основной образовательной программы СПО, с учетом направленности на удовлетворение потребностей регионального рынка труда и работодателей.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана:

1 Черникова С.О, преподаватель колледжа Пятигорского института (филиал) СКФУ

фамилия, имя, отчество, ученая степень, ученое звание, место работы преподавателя

2

фамилия, имя, отчество, ученая степень, ученое звание, место работы преподавателя

3

фамилия, имя, отчество, ученая степень, ученое звание, место работы преподавателя

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы СПО в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.04 Коммерция (по отраслям).

Использование рабочей программы учебной дисциплины в дополнительном профессиональном образовании не предусмотрено.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является базовой дисциплиной общеобразовательной подготовки, её освоение происходит в 1-2 семестре.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни

Личностные результаты освоения общеобразовательной дисциплины:

ЛР 03. Готовность к служению Отечеству, его защите.

ЛР.05.Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.

ЛР 06. Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

ЛР 07. Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно – исследовательской, проектной и других видах деятельности.

ЛР 11. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

ЛР 12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;
самостоятельной работы обучающегося 59 часов.

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лабораторные работы	-

практические занятия	117
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
в том числе:	-
Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки	20
Выполнение нормативов	39
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

БД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
1 семестр		75	
1 Раздел. Легкая атлетика Кроссовая подготовка			
Тема 1.1 Инструктаж по технике безопасности. Методика развития быстроты и выносливости на занятиях по легкой атлетике	Содержание учебного материала Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i> Практические занятия 1. Инструктаж по технике безопасности 2. Методика развития быстроты и выносливости Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i> Самостоятельная работа обучающихся. Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки	- - 4 2 2 - 2	1
Тема 1.2 Изучение техники бега. Общие основы техники прыжков.	Содержание учебного материала Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i> Практические занятия 1. Изучение техники бега. Общие основы техники прыжков Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i> Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>	- - 2 2 - -	1,2
Тема 1.3 Эстафетный бег. Техника метания	Содержание учебного материала: Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i> Практические занятия 1. Эстафетный бег. Техника метания Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i> Самостоятельная работа обучающихся Кросс, упражнения для рук и плечевого пояса.	- - 2 2 - 2	2
Тема 1.4 Низкий старт, стартовый разбег. Изучение техники бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i> Практические занятия 1. Низкий старт, стартовый разбег. Изучение техники бега на короткие дистанции. Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i> Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>	- - 2 2 - -	2

	<i>предусмотрено)</i>		
Тема 1.5 Высокий старт, бег по повороту, стартовый разгон, ускорение.	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	2
	Практические занятия	2	
	1. Высокий старт, бег по повороту, стартовый разгон, ускорение.	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся Бег на 100 м, беговые и прыжковые упражнения.	2	
Тема 1.6 Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	2
	Практические занятия	2	
	1. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции.	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>	-	
Тема 1.7 Метание мяча на дальность.	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	2
	Практические занятия	2	
	1. Метание мяча на дальность	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся Бег на 1000 м., упражнения для рук и плечевого пояса.	2	
Тема 1.8 Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	2
	Практические занятия	2	
	1. Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега.	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>	-	
Тема 1.9 Совершенствование техники бега. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	2
	Практические занятия	2	
	1. Совершенствование техники бега. Кроссовая подготовка.	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся Бег на 2000 м	2	
Тема 1.10 Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения.	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	2
	Практические занятия	2	
	1. Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения.	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>	-	
Тема 1.11 Совершенствование техники метания мяча.	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	2
	Практические занятия	2	
	1. Совершенствование техники метания мяча.	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.	2	

Раздел 2. Гимнастика			
Тема 2.1 Методика развития гибкости с использованием гимнастических упражнений.	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	1,2
	Практические занятия	2	
	1. Методика развития гибкости с использованием гимнастических упражнений.	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики	2	
Тема 2.2 Комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений. Акробатические упражнения.	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	2
	Практические занятия	2	
	1. Комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений. Акробатические упражнения	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>	-	
Тема 2.3 Гимнастические упражнения: кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Подтягивание, отжимание.	Содержание учебного материала	-	-
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	2
	Практические занятия	2	
	1. Гимнастические упражнения: кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Подтягивание, отжимание.	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов упражнений вводной гимнастики	2	
Тема 2.4 Гимнастические упражнения для развития гибкости и силы. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	2
	Практические занятия	2	
	1. Гимнастические упражнения для развития гибкости и силы. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>	-	
Раздел 3. Спортивные игры (волейбол)			
Тема 3.1 Обучение технике волейбола. Методика формирования умений и навыков при обучении технике волейбола. Учебная игра	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	1,2
	Практические занятия	2	
	1. Обучение технике волейбола. Методика формирования умений и навыков при обучении технике волейбола. Учебная игра.	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся Стойка и перемещение волейболиста	2	
Тема 3.2 Терминология и правила игры в волейбол. Стойки и передвижения,	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	2
	Практические занятия	2	
	1. Терминология и правила игры в волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	2	

повороты, остановки.	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>		-	
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>		-	
Тема 3.3 Комбинации из освоенных элементов техники перемещений	Содержание учебного материала.		-	2
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>		-	
	Практические занятия		2	
	1.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>		-	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение передачи мяча на месте вверх над собой.		2	
Тема 3.4 Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.	Содержание учебного материала		-	2,3
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>		-	
	Практические занятия		2	
	1.	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>		-	
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>		-	
Тема 3.5 Учебная игра. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: Варианты нападающего удара через сетку с места и с разбега.	Содержание учебного материала		-	2,3
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>		-	
	Практические занятия		2	
	1.	Учебная игра. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: Варианты нападающего удара через сетку с места и с разбега.	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>		-	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение передачи мяча на месте вверх над собой		2	
Тема 3.6 Одиночный блок и вдвоем, страховка. Тактика игры.	Содержание учебного материала		-	2,3
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>		-	
	Практические занятия		2	
	1.	Одиночный блок и вдвоем, страховка. Тактика игры.	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>		-	
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>		-	
Тема 3.7 Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач.	Содержание учебного материала		-	2
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>		-	
	Практические занятия		2	
	1.	Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач.	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>		-	
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>		-	
Тема 3.8 Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Содержание учебного материала		-	2
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>		-	
	Практические занятия		2	
	1	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>		-	
	Самостоятельная работа обучающихся Упражнения для рук и плечевого пояса. Прыжки.		2	
Тема 3.9 Прием и передача мяча.	Содержание учебного материала		-	
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>		-	

Атакующие удары. Тактика игры. Одиночный блок и вдвоем, страховка	Практические занятия		3	2,3
	1	Прием и передача мяча. Атакующие удары. Тактика игры. Одиночный блок и вдвоем, страховка.	3	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>		-	
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>		-	
	2 семестр		101	
Раздел 4. Спортивные игры (баскетбол)				
Тема 4.1 Методика развития ловкости и координации на занятиях по баскетболу	Содержание учебного материала		-	2
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>		-	
	Практические занятия		2	
	1.	Методика развития ловкости и координации на занятиях по баскетболу.	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>		-	
	Самостоятельная работа обучающихся Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения		2	
Тема 4.2 Ведение мяча	Содержание учебного материала		-	2
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>		-	
	Практические занятия		2	
	1	Ведение мяча.	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>		-	
	Самостоятельная работа обучающихся Стойка и перемещения баскетболиста. Ведение мяча.		2	
Тема 4.3 Стойки игрока.	Содержание учебного материала		-	2
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>		-	
	Практические занятия		2	
	1.	Стойки игрока.	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>		-	
	Самостоятельная работа обучающихся Броски в кольцо.		2	
Тема 4.4 Перемещения.	Содержание учебного материала		-	2
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>		-	
	Практические занятия		2	
	1.	Перемещения.	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>		-	
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>		-	
Тема 4.5 Ловля и передача мяча.	Содержание учебного материала		-	2
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>		-	
	Практические занятия		2	
	1.	Ловля и передача мяча.	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>		-	
	Самостоятельная работа обучающихся Передачи		2	
Тема 4.6 Броски в кольцо.	Содержание учебного материала		-	2
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>		-	
	Практические занятия		2	
	1.	Броски в кольцо.	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>		-	
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>		-	

Тема 4.7 Ведение мяча правой и левой рукой.	Содержание учебного материала	-	-
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	2
	Практические занятия	2	
	1. Ведение мяча правой и левой рукой.	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся Игра в стритбол.	2	
Тема 4.8 Остановка. Перехват мяча.	Содержание учебного материала	-	2
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Практические занятия	2	
	1. Остановка. Перехват мяча.	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>	-	
Тема 4.9 Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой на месте и в движении с пассивным сопротивлением	Содержание учебного материала	-	2,3
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Практические занятия	4	
	1. Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой на месте	2	
	2. Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой в движении с пассивным сопротивлением	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся Ведение мяча. Броски в кольцо. Передачи	2	
Тема 4.10 Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке.	Содержание учебного материала	-	2
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Практические занятия	2	
	1. Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке.	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся Ведение мяча. Броски в кольцо. Игра в стритбол.	2	
Тема 4.11 Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	Содержание учебного материала	-	2,3
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Практические занятия	2	
	1. Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке.	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся Стойка и перемещения баскетболиста. Ведение мяча. Броски в кольцо.	2	
Тема 4.12 Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	Содержание учебного материала	-	2,3
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Практические занятия	2	
	1. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>	-	
Тема 4.13 Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон	Содержание учебного материала	-	2,3
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Практические занятия	4	
	1. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите и защите через заслон	2	
	2. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите и защите через заслон	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	

	Броски в кольцо. Передачи. Игра в стритбол		
Тема 4.14 Тактика свободного нападения. Учебная игра в баскетбол.	Содержание учебного материала	-	2,3
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	2,3
	Практические занятия	4	
	1. Тактика свободного нападения	2	
	2. Применение тактики свободного нападения в игре	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся Броски в кольцо. Передачи. Игра в стритбол	2	
Раздел 5. Футбол			
Тема 5.1 Методика развития ловкости и выносливости на занятиях по футболу. (Проводится на стадионе)	Содержание учебного материала	-	1,2
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Практические занятия	2	
	1. Методика развития ловкости и выносливости на занятиях по футболу. (Проводится на стадионе)	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся Ведение мяча. Игра в футбол	2	
Тема 5.2 Удары и передачи в футболе.	Содержание учебного материала	-	2
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Практические занятия	2	
	1. Удары и передачи в футболе.	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>	-	
Тема 5.3 Игра в стенку.	Содержание учебного материала	-	2
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Практические занятия	2	
	1. Игра в стенку.	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>	-	
Тема 5.4 Ведение мяча по кругу правой и левой ногой.	Содержание учебного материала	-	2
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Практические занятия	2	
	1. Ведение мяча по кругу правой и левой ногой.	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>	-	
Тема 5.5 Отработка техники передвижения с мячом.	Содержание учебного материала	-	2
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Практические занятия	2	
	1. Отработка техники передвижения с мячом.	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся Жонглирование мячом. Игра в футбол.	2	
Тема 5.6 Остановка мяча с последующим ударом по воротам.	Содержание учебного материала	-	2
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Практические занятия	2	
	1. Остановка мяча с последующим ударом по воротам.	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся Удары по воротам. Игра в футбол	2	
Тема 5.7	Содержание учебного материала	-	

Упражнение «квадрат».	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	2,3
	Практические занятия	2	
	1. Остановка мяча с последующим ударом по воротам.	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>	-	
Тема 5.8 Двусторонняя учебная игра.	Содержание учебного материала	-	2,3
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Практические занятия	2	
	1. Двусторонняя учебная игра	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>	-	
Тема 5.9 Удар по мячу внутренней стороной стопы.	Содержание учебного материала	-	2,3
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Практические занятия	2	
	1. Удар по мячу внутренней стороной стопы.	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Выполнение передач мяча. Игра в футбол		
Тема 5.10 Изучение индивидуальных тактических действий в защите и нападении.	Содержание учебного материала	-	1,2
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	2
	Практические занятия	2	
	1. Изучение индивидуальных тактических действий в защите и нападении	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>	-	
Тема 5.11 Отработка передач в движении.	Содержание учебного материала	-	2
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Практические занятия	2	
	1. Отработка передач в движении.	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 5.12 Ведение мяча с сопротивлением защитников.	Содержание учебного материала	-	2
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	2
	Практические занятия	2	
	1. Ведение мяча с сопротивлением защитников.	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 5.13 Выбор позиции для удара. Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков.	Содержание учебного материала	-	2,3
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Практические занятия	2	
	1. Выбор позиции для удара. Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков.	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	3	
Раздел 6. Общая физическая подготовка	Передания мяча. Удары. Игра в футбол.		
Тема 6.1 Техника выполнения	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	

упражнений силового характера	Практические занятия		2	2,3
	1.	Техника выполнения упражнений силового характера.	2	
	Контрольные работы (не предусмотрено)		-	
	Самостоятельная работа обучающихся(не предусмотрено)		-	
Тема 6.2 Техника выполнения скоростно - силовых упражнений на подвижность	Содержание учебного материала		-	2,3
	Лабораторные работы (не предусмотрено)		-	
	Практические занятия		2	
	1.	Техника выполнения скоростно -силовых упражнений на подвижность.	2	
	Контрольные работы (не предусмотрено)		-	
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрено)		-	
Тема 6.3 Техника выполнения скоростно - силовых упражнений на координацию. (Проводится на стадионе)	Содержание учебного материала		-	2,3
	Лабораторные работы (не предусмотрено)		-	
	Практические занятия		2	
	1.	Техника выполнения скоростно -силовых упражнений на координацию. (Проводится на стадионе)	2	
	Контрольные работы (не предусмотрено)		-	
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрено)		-	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета				
Всего:			176	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. Условия реализации учебной дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия:

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Спортивный зал

Спортивный инвентарь, тренажеры

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, интернет - ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Небытова Л.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова. — Электрон. текстовые данные. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2019. — 269 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75608.html>

2. Никифоров В.И. Физическая культура. Легкая атлетика [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.И. Никифоров. — Электрон. текстовые данные. — Самара: Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2019. — 75 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/71899.html>

3. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын,. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, 2020. — 120 с. — 978-5-4488-0038-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>

Дополнительные источники:

1. Татарова С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов [Электронный ресурс] / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. — Электрон. текстовые данные. — М.: Научный консультант, 2018. — 211 с. — 978-5-9909615-6-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75150.html>

2. Тычинин Н.В. Физическая культура в техническом вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов. — Электрон. текстовые данные. — Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2021. — 100 с. — 978-5-00032-242-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70820.html>

3.Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. - М.: Спорт, 2019. - 281 с.: ил. - Библиогр: с. 241-246. - ISBN 978-5-906839-23-7

Интернет-источники:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.

2. Федеральный портал «Российское образование»:
Web: <http://www.edu.ru>.

3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>

4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru

5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования на основе контрольных нормативов, индивидуальных проектов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. Личностные результаты освоения общеобразовательной дисциплины: ЛР 03. Готовность к служению Отечеству, его защите. ЛР.05. Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности. ЛР 06. Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания,	Тестирование на основе контрольных нормативов индивидуальный проект

находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

ЛР 07. Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно – исследовательской, проектной и других видах деятельности.

ЛР 11. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

ЛР 12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.