Документ подписан простой электронной подписью Информация о владельце: ФИО: Шеф МАН И БЛЕРОКТВОННАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОГ Должно Федераль постросударственноставтом образовате федерального университета «СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛ Дата подписания: 06.09.2023 16:15:05 Пятигорский институт (фи Уникальный программный ключ: Колледж Пятигорского институ d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a1c8ef96f	пьное учреждение высшего образования БНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
	УТВЕРЖДАЮ
	Директор Пятигорского института (филиал) СКФУ Т.А.Шебзухова
Рабочая программа учебно БД.05 Физическая ку	
Специальность 43.02.14 Гостиничное дело	
Форма обученияочная	

Рабочая учебной дисциплины БД.05 Физическая культура разработана программа основании федерального государственного образовательного стандарта на среднего профессионального образования по специальности 43.02.14 Гостиничное дело, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «09» декабря 2016 года № 1552, ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» мая 2012 года № 413 и примерной основнойобразовательной программы СПО, с учетом направленности на удовлетворение потребностей регионального рынка труда и работодателей.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана: 1 <u>Черникова С.О, преподаватель колледжа Пятигорского института (филиал) СКФУ</u> 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 43.02.14 Гостиничное дело.

Использование рабочей программы учебной дисциплины в дополнительном профессиональном образовании <u>не предусмотрено.</u>

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 $\underline{117}$ часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося $\underline{117}$ часов; самостоятельной работы обучающегося $\underline{0}$ 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)	117
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лабораторные работы	-

практические занятия	117
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
в том числе:	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины <u>БД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</u>

Наименование	Содержание учебного материала,	Объем	Уровень
разделов и тем	лабораторные работы и практические занятия,	часов	освоения
	самостоятельная работа обучающихся, курсовая		
	работа (проект)		
1	2	3	4
	1 семестр	51	
1 Раздел.		24	
Легкая атлетика			
Кроссовая			
подготовка			
Тема 1.1	Содержание учебного материала	-	
Инструктаж по	-	-	
технике	Лабораторные работы (не предусмотрено)	-	_
безопасности.	Практические занятия	4	1
Методика	1. Инструктаж по технике безопасности	2	
развития	2. Методика развития быстроты и выносливости	2	
быстроты и	Контрольные работы (не предусмотрено)	-	
выносливости на	Самостоятельная работа обучающихся (не	-	
занятиях по	предусмотрено)		
легкой атлетике			
Тема 1.2	Содержание учебного материала	-	
Изучение	-	-	
техники бега.	Лабораторные работы (не предусмотрено)	-	
Общие основы	Практические занятия	2	1,2
техники прыжков.	1. Изучение техники бега. Общие основы	2	
прыжков.	техники прыжков		_
	Контрольные работы (не предусмотрено)	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (не	-	
T. 12	предусмотрено)		
Тема 1.3	Содержание учебного материала:	-	
Эстафетный бег.	Лабораторные работы (не предусмотрено)	-	2
1 ехника метания	Практические занятия	2	
	1. Эстафетный бег. Техника метания	2	_
	Контрольные работы (не предусмотрено)	-	_
	Самостоятельная работа обучающихся (не	-	
T 1 4 II V	предусмотрено)		
Тема 1.4 Низкий	Содержание учебного материала	-	
старт, стартовый	Лабораторные работы (не предусмотрено)	-	_
1 -	Практические занятия	2	2
техники бега на	1. Низкий старт, стартовый разбег. Изучение	2	
короткие	техники бега на короткие дистанции.		_
дистанции	Контрольные работы (не предусмотрено)		-
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрено)	-	
Тема 1.5 Высокий	Содержание учебного материала		_
TOMA 1.5 DDICUMIN	содержиние у полого митериала		

	Γ <u></u>		
старт, бег по	Лабораторные работы (не предусмотрено)	-	
повороту,	Практические занятия	2	2
стартовый разгон,		2	
ускорение.	разгон, ускорение.		_
	Контрольные работы (не предусмотрено)	-	_
	Самостоятельная работа обучающихся (не	-	
T 1.6	предусмотрено)		
Тема 1.6	Содержание учебного материала	-	
Кроссовая	Лабораторные работы (не предусмотрено)	-	2
подготовка. Бег	Практические занятия	2	- 2
на средние	1. Кроссовая подготовка. Бег на средние	2	
дистанции.	дистанции. Контрольные работы (не предусмотрено)		-
		<u>-</u>	-
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрено)	-	
Тема 1 7 Метания	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы (не предусмотрено)	<u>-</u>	
мяча на	Практические занятия	2	2
дальность.	1	2	
	1. Метание мяча на дальность Контрольные работы (не предусмотрено)	<u> </u>	-
	Самостоятельная работа обучающихся (не	<u>-</u>	-
	предусмотрено)	-	
Тема 1.8	Содержание учебного материала		
Встречная	Лабораторные работы (не предусмотрено)		
эстафета.	Практические занятия	2	2
Совершенствован	1	2	-
ие техники	техники эстафетного бега.	2	
эстафетного бега			-
octamethoro octa	Самостоятельная работа обучающихся (не	_	
	предусмотрено)		
Тема 1.9	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы (не предусмотрено)	-	
ие техники бега.		2	2
Кроссовая	1. Совершенствование техники бега. Кроссовая	2	
Кроссовая подготовка	1. Совершенствование техники бега. Кроссовая подготовка.	2	
-	<u> </u>	2	
-	подготовка.	2	
подготовка	подготовка. Контрольные работы (не предусмотрено) Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрено)	- -	
-	подготовка. Контрольные работы (не предусмотрено) Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрено) Содержание учебного материала	- - -	
подготовка	подготовка. Контрольные работы (не предусмотрено) Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрено)	- - -	
подготовка Тема 1.10 Бег на	подготовка. Контрольные работы (не предусмотрено) Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрено) Содержание учебного материала Лабораторные работы (не предусмотрено) Практические занятия	- - - 2	2
подготовка Тема 1.10 Бег на средние дистанции. Специальные	подготовка. Контрольные работы (не предусмотрено) Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрено) Содержание учебного материала Лабораторные работы (не предусмотрено) Практические занятия 1. Бег на средние дистанции. Специальные	- - -	2
подготовка Тема 1.10 Бег на средние дистанции.	подготовка. Контрольные работы (не предусмотрено) Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрено) Содержание учебного материала Лабораторные работы (не предусмотрено) Практические занятия 1. Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Прыжковые	- - - 2	2
подготовка Тема 1.10 Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения.	подготовка. Контрольные работы (не предусмотрено) Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрено) Содержание учебного материала Лабораторные работы (не предусмотрено) Практические занятия 1. Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения.	- - - 2	2
подготовка Тема 1.10 Бег на средние дистанции. Специальные беговые	подготовка. Контрольные работы (не предусмотрено) Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрено) Содержание учебного материала Лабораторные работы (не предусмотрено) Практические занятия 1. Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Контрольные работы (не предусмотрено)	- - - 2	2
подготовка Тема 1.10 Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения.	подготовка. Контрольные работы (не предусмотрено) Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрено) Содержание учебного материала Лабораторные работы (не предусмотрено) Практические занятия 1. Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Контрольные работы (не предусмотрено) Самостоятельная работа обучающихся (не	- - - 2	2
подготовка Тема 1.10 Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения.	подготовка. Контрольные работы (не предусмотрено) Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрено) Содержание учебного материала Лабораторные работы (не предусмотрено) Практические занятия 1. Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Контрольные работы (не предусмотрено) Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрено)	- - - 2	2
подготовка Тема 1.10 Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Тема 1.11	подготовка. Контрольные работы (не предусмотрено) Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрено) Содержание учебного материала Лабораторные работы (не предусмотрено) Практические занятия 1. Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Контрольные работы (не предусмотрено) Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрено) Содержание учебного материала	- - - 2	2
подготовка Тема 1.10 Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения.	подготовка. Контрольные работы (не предусмотрено) Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрено) Содержание учебного материала Лабораторные работы (не предусмотрено) Практические занятия 1. Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Контрольные работы (не предусмотрено) Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрено) Содержание учебного материала Лабораторные работы (не предусмотрено)	- - - 2	2
подготовка Тема 1.10 Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Тема 1.11 Совершенствован	подготовка. Контрольные работы (не предусмотрено) Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрено) Содержание учебного материала Лабораторные работы (не предусмотрено) Практические занятия 1. Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Контрольные работы (не предусмотрено) Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрено) Содержание учебного материала Лабораторные работы (не предусмотрено) Практические занятия	- - - 2 2 2	
подготовка Тема 1.10 Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Тема 1.11 Совершенствован ие техники	подготовка. Контрольные работы (не предусмотрено) Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрено) Содержание учебного материала Лабораторные работы (не предусмотрено) Практические занятия 1. Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Контрольные работы (не предусмотрено) Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрено) Содержание учебного материала Лабораторные работы (не предусмотрено) Практические занятия 1. Совершенствование техники метания мяча.	- - - 2 2 2	
подготовка Тема 1.10 Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Тема 1.11 Совершенствован ие техники	подготовка. Контрольные работы (не предусмотрено) Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрено) Содержание учебного материала Лабораторные работы (не предусмотрено) Практические занятия 1. Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Контрольные работы (не предусмотрено) Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрено) Содержание учебного материала Лабораторные работы (не предусмотрено) Практические занятия 1. Совершенствование техники метания мяча. Контрольные работы (не предусмотрено)	- - - 2 2 2	
подготовка Тема 1.10 Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Тема 1.11 Совершенствован ие техники	подготовка. Контрольные работы (не предусмотрено) Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрено) Содержание учебного материала Лабораторные работы (не предусмотрено) Практические занятия 1. Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Контрольные работы (не предусмотрено) Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрено) Содержание учебного материала Лабораторные работы (не предусмотрено) Практические занятия 1. Совершенствование техники метания мяча.	- - - 2 2 2	
подготовка Тема 1.10 Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Тема 1.11 Совершенствован ие техники	Подготовка. Контрольные работы (не предусмотрено) Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрено) Содержание учебного материала Лабораторные работы (не предусмотрено) Практические занятия 1. Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Контрольные работы (не предусмотрено) Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрено) Содержание учебного материала Лабораторные работы (не предусмотрено) Практические занятия 1. Совершенствование техники метания мяча. Контрольные работы (не предусмотрено) Самостоятельная работа обучающихся (не	- - - 2 2 2	
Тема 1.10 Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Тема 1.11 Совершенствован ие техники метания мяча. Раздел 2. Гимнастика	Подготовка. Контрольные работы (не предусмотрено) Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрено) Содержание учебного материала Лабораторные работы (не предусмотрено) Практические занятия 1. Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Контрольные работы (не предусмотрено) Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрено) Содержание учебного материала Лабораторные работы (не предусмотрено) Практические занятия 1. Совершенствование техники метания мяча. Контрольные работы (не предусмотрено) Самостоятельная работа обучающихся (не	2 2 2 2 2 2 2 2 2	

-			
_	Лабораторные работы (не предусмотрено)	-	
с использованием	Практические занятия	2	1,2
гимнастических	1. Методика развития гибкости с использованием	2	
упражнений.	гимнастических упражнений.		
	Контрольные работы (не предусмотрено)	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (не	-	
T 22.10	предусмотрено)		
Тема 2.2 Комплекс	1 1	-	
общеразвивающих гимнастических	T T T	- 2	2
упражнений.	Практические занятия	2	
Акробатические	1. Комплекс общеразвивающих гимнастических	2	
упражнения.	упражнений. Акробатические упражнения Контрольные работы (не предусмотрено)		
	Самостоятельная работа обучающихся (не	-	
	предусмотрено)	-	
Тема 2.3	Содержание учебного материала		_
Гимнастические	Лабораторные работы (не предусмотрено)		-
упражнения:	Практические занятия	2	2
кувырок вперед,		2	
назад, стойка на	1. Гимнастические упражнения: кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши.	2	
голове, колесо -	Подтягивание, отжимание.		
юноши.	Контрольные работы (не предусмотрено)	_	
Подтягивание,	Самостоятельная работа обучающихся (не	_	
отжимание.	предусмотрено)		
Тема 2.4			
Гема 2.4 Гимнастические	Содержание учебного материала	-	
упражнения для	Лабораторные работы (не предусмотрено)	-	2
развития гибкости	Практические занятия	2	
и силы.	1. Гимнастические упражнения для развития гибкости	2	
Подтягивание:	и силы. Подтягивание: юноши - на высокой		
юноши - на	перекладине, девушки – на низкой перекладине. Контрольные работы (не предусмотрено)	_	
высокой	Самостоятельная работа обучающихся (не		
перекладине,	предусмотрено)	-	
девушки – на	npeoyemompeno)		
низкой			
перекладине.		10	
Раздел 3. Спортивные игры		19	
(волейбол)			
	Содержание учебного материала	-	
технике волейбола.		_	
Методика	Практические занятия	2	1,2
формирования	1. Обучение технике волейбола. Методика	2	,
умений и навыков	формирования умений и навыков при обучении	2	
при обучении	технике волейбола. Учебная игра		
технике волейбола.	Контрольные работы (не предусмотрено)	-	
Учебная игра	Самостоятельная работа обучающихся (не	-	
	предусмотрено)		
Тема 3.2	Содержание учебного материала	-	
Терминология и	Лабораторные работы (не предусмотрено)	-	
правила игры в	Практические занятия	2	2
волейбол. Стойки и	1. Терминология и правила игры в волейбол. Стойки	2	
передвижения,	и передвижения, повороты, остановки.		
повороты,	Контрольные работы (не предусмотрено)	-	
остановки.	Самостоятельная работа обучающихся (не	-	
	предусмотрено)		
Тема 3.3	Содержание учебного материала.	-	

Комбинации из	Лабораторные работы (не предусмотрено)		
освоенных	Практические занятия	2	2
элементов техники перемещений	1. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений	2	
	Контрольные работы (не предусмотрено)	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (не	-	
	предусмотрено)		
Тема 3.4 Прием и	Содержание учебного материала	-	
передача мяча	Лабораторные работы (не предусмотрено)	-	
(верхняя и нижняя)	Практические занятия	2	2,3
на месте	1. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на	2	
индивидуально и в парах, после	месте индивидуально и в парах, после		
перемещения, в	перемещения, в прыжке.		
прыжке.	Контрольные работы (не предусмотрено)	-	4
	Самостоятельная работа обучающихся (не	-	
T 2.5 V6	предусмотрено)		
Тема 3.5 Учебная игра. Верхняя	Содержание учебного материала		
прямая и нижняя	Лабораторные работы (не предусмотрено)	-	2 2
подача мяча:	Практические занятия	2	2,3
Варианты	1. Учебная игра. Верхняя прямая и нижняя подача	2	
нападающего удара	мяча: Варианты нападающего удара через сетку с места и с разбега.		
через сетку с места			
и с разбега.	Самостоятельная работа обучающихся (не		
	предусмотрено)	-	
Тема 3.6	Содержание учебного материала		
Одиночный блок и		_	
вдвоем, страховка.	oracoparopristo parocita (no neco jemente)	2	2,3
Тактика игры.	1. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Тактика	2	
	игры.	_	
	Контрольные работы (не предусмотрено)	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (не	-	
	предусмотрено)		
Тема 3.7	Содержание учебного материала	-	
Атакующие удары		-	
по ходу из зон 4, 3,	Практические занятия	2	2
2 с изменением	1. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с	2	
траектории	изменением траектории передач.		
передач.	Контрольные работы (не предусмотрено)	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (не	-	
	предусмотрено)		
Тема 3.8	Содержание учебного материала	-	
Индивидуальные,	Лабораторные работы (не предусмотрено)		
групповые и командные	Практические занятия	2	2
тактические	1 Индивидуальные, групповые и командные	2	
действия. Учебная	тактические действия. Учебная игра.		
игра.	Контрольные работы (не пребусмотрено)	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (не	-	
Тема 3 0 Призм и	предусмотрено) Содержание учебного материала	_	
передача мяча.	Лабораторные работы (не предусмотрено)	<u>-</u> -	
Атакующие удары.		3	2,3
Тактика игры.	Tipukin reckire summin	3	2,3
Одиночный блок и	Прием и передача мяча. Атакующие удары. Тактика игры. Одиночный блок и вдвоем,	3	
вдвоем, страховка	страховка.		
	Контрольные работы (не предусмотрено)	_	
	Самостоятельная работа обучающихся (не	-	
	own of the proof of the man (no		

	предусмотрено)		
	2 семестр	66	
Раздел 4.	2 centerp	34	
Спортивные игры		54	
(баскетбол)			
	Содержание учебного материала	-	
развития ловкости		-	
и координации на	Практические занятия	2	2
занятиях по	1. Методика развития ловкости и координации на	2	
баскетболу	занятиях по баскетболу.		
	Контрольные работы (не предусмотрено)	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (не	-	
	предусмотрено)		
Тема 4.2 Ведение	Содержание учебного материала	-	
мяча	Лабораторные работы (не предусмотрено)	_	
	Практические занятия	2	2
	1 Ведение мяча.	2	
	Контрольные работы (не предусмотрено)	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (не	-	
	предусмотрено)		
	Содержание учебного материала	-	
игрока.	Лабораторные работы (не предусмотрено)	-	
	Практические занятия	2	2
	1. Стойки игрока.	2	
	Контрольные работы (не предусмотрено)		
	Самостоятельная работа обучающихся (не	-	
	предусмотрено)		
Тема 4.4	Содержание учебного материала	-	
Перемещения.	Лабораторные работы (не предусмотрено)	<u>-</u>	
	Практические занятия	2	
	1. Перемещения.	2	
	Контрольные работы (не предусмотрено)	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (не	-	
Т. 45 П	предусмотрено)		
Тема 4.5 Ловля и	Содержание учебного материала	-	
передача мяча.	Лабораторные работы (не предусмотрено)	-	_
	Практические занятия	2	2
	1. Ловля и передача мяча.	2	
	Контрольные работы (не предусмотрено)	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (не	-	
Тома 4.6 Гразму р	предусмотрено)		
_	Содержание учебного материала	-	
кольцо.	Лабораторные работы (не предусмотрено)	-	2
	Практические занятия	2	
	1. Броски в кольцо.	2	
	Контрольные работы (не предусмотрено)		
	Самостоятельная работа обучающихся (не	-	
Тема 4.7 Ведение	предусмотрено)		
мяча правой и	Содержание учебного материала Лабораторные работы (не предусмотрено)	-	-
левой рукой.		2	2
mezon pynon.	Практические занятия		
	1. Ведение мяча правой и левой рукой.	2	-
	Контрольные работы (не предусмотрено)		-
	Самостоятельная работа обучающихся (не	-	
Tewa 18		_	
Тема 4.8	предусмотрено) Содержание учебного материала	-	

Остановка.	Лабораторные работы (не предусмотрено)		
Перехват мяча.	Практические занятия	2	2
	1. Остановка. Перехват мяча.	2	-
	Контрольные работы (не предусмотрено)		-
	Самостоятельная работа обучающихся (не	-	-
	предусмотрено)	-	
Тема 4.9 Ловля и	Содержание учебного материала	_	
передача мяча	Лабораторные работы (не предусмотрено)		
двумя руками и	Практические занятия	4	2,3
одной рукой на	1	2	- 2,3
месте и в движении		2	
с пассивным сопротивлением	2. Ловля и передача мяча двумя руками и одной	2	
Сопротивлением	рукой в движении с пассивным сопротивлением		
	Контрольные работы (не предусмотрено)	<u>-</u>	_
	Самостоятельная работа обучающихся (не	-	
	предусмотрено)		
	Содержание учебного материала	-	
мяча в низкой	Лабораторные работы (не предусмотрено)	-	
средней и высокой	Практические занятия	2	2
стойке.	1. Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке.	2	-
	Контрольные работы (не предусмотрено)	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (не	-	-
	предусмотрено)		
Тема 4.11	Содержание учебного материала	-	
Комбинация из	Лабораторные работы (не предусмотрено)	_	
освоенных	Практические занятия	2	2,3
элементов: ловля,	1. Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке.	2	-
передача, ведение,	Контрольные работы (не предусмотрено)		-
бросок.	Самостоятельная работа обучающихся (не	-	-
	предусмотрено)	-	
Тема 4.12	Содержание учебного материала		
Позиционное	Лабораторные работы (не предусмотрено)	-	
	Практические занятия	2	2,3
защита в игровых			- 2,3
взаимодействиях	1. Позиционное нападение и личная защита в	2	
	игровых взаимодействиях.		-
	Контрольные работы (не предусмотрено)	-	-
	Самостоятельная работа обучающихся (не		
Тема 4.13	предусмотрено)		
Взаимодействие	Содержание учебного материала	-	
двух игроков в	Лабораторные работы (не предусмотрено)	-	2.2
нападении и	Практические занятия	4	2,3
защите через	1. Взаимодействие двух игроков в нападении и	2	
заслон	защите и защите через заслон	2	
	2. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите и защите через заслон	2	
	Контрольные работы (не предусмотрено)		-
	Самостоятельная работа обучающихся (не	_	
	предусмотрено)		
Тема 4 14 Тактика	Содержание учебного материала	-	2.3
свободного	Лабораторные работы (не предусмотрено)	-	2.0
нападения.	Практические занятия	4	2,3
Учебная игра в	<u> </u>	2	-
баскетбол.		2	-
	1		-
	Контрольные работы (не предусмотрено)	-	-
	Самостоятельная работа обучающихся (не	-	
	предусмотрено)		

Раздел 5. Футбол		26	
	Содержание учебного материала	-	
развития ловкости		_	
и выносливости на		2	1,2
занятиях по	1. Методика развития ловкости и выносливости на		_ ′
футболу. (занятиях по футболу. (Проводится на стадионе)	2	
Проводится на	Контрольные работы (не предусмотрено)	_	_
стадионе)	Самостоятельная работа обучающихся (не		
	предусмотрено)	-	
Тема 5.2 Удары и	Содержание учебного материала		
передачи в	Лабораторные работы (не предусмотрено)		
футболе.		2	- 2
φή100316.	Практические занятия		
	1. Удары и передачи в футболе.	2	
	Контрольные работы (не предусмотрено)		_
	Самостоятельная работа обучающихся (не	-	
	предусмотрено)		
Тема 5.3 Игра в	Содержание учебного материала	-	
стенку.	Лабораторные работы (не предусмотрено)	-	
	Практические занятия	2	2
	1. Игра в стенку.	2	
	Контрольные работы (не предусмотрено)	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (не	-	
	предусмотрено)		
Тема 5.4 Ведение	Содержание учебного материала	-	
мяча по кругу	Лабораторные работы (не предусмотрено)	-	
правой и левой	Практические занятия	2	2
ногой.	1. Ведение мяча по кругу правой и левой ногой.	2	
	Контрольные работы (не предусмотрено)		
	Самостоятельная работа обучающихся (не		_
	предусмотрено)		
Тема 5 5 Отработка	а Содержание учебного материала	_	
техники	Лабораторные работы (не предусмотрено)		
передвижения с	Практические занятия	2	2
мячом.			
	1. Отработка техники передвижения с мячом.	2	
	Контрольные работы (не предусмотрено)	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (не	-	
T. 5.6.0	предусмотрено)		
	а Содержание учебного материала	-	
мяча с	Лабораторные работы (не предусмотрено)		_
последующим	Практические занятия	2	2
ударом по воротам	1. Остановка мяча с последующим ударом по	2	
	воротам.		
	Контрольные работы (не предусмотрено)	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (не	-	
	предусмотрено)		
Тема 5.7	Содержание учебного материала	-	
Упражнение	Лабораторные работы (не предусмотрено)	-	
«квадрат».	Практические занятия	2	2,3
	1. Остановка мяча с последующим ударом по	2	
	воротам.		
	Контрольные работы (не предусмотрено)	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (не	-	
	предусмотрено)		
Тема 5.8	Содержание учебного материала	-	
Двусторонняя	Лабораторные работы (не предусмотрено)	_	
учебная игра.	Практические занятия	2	2,3
- 1	Tapantin teenite sanatina		-,-

	1. Двусторонняя учебная игра	2	
	Контрольные работы (не предусмотрено)	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (не	-	
	предусмотрено)		
	Содержание учебного материала	-	
мячу внутренней	Лабораторные работы (не предусмотрено)	-	
стороной стопы.	Практические занятия	2	2,3
	1. Удар по мячу внутренней стороной стопы.	2	
	Контрольные работы (не предусмотрено)	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (не	-	
	предусмотрено)		
Тема 5.10 Изучение	Содержание учебного материала	-	1,2
индивидуальных	Лабораторные работы (не предусмотрено)	-	
тактических	Практические занятия	2	2
действий в защите	1. Изучение индивидуальных тактических действий в	2	
и нападении.	защите и нападении		
	Контрольные работы (не предусмотрено)	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (не	-	
	предусмотрено)		
Тема 5.11	Содержание учебного материала	-	
Отработка передач		-	
в движении.	Практические занятия	2	2
	1. Отработка передач в движении.	2	
	Контрольные работы (не предусмотрено)		
	Самостоятельная работа обучающихся (не		
	предусмотрено)	-	
Тема 5.12 Веление	Содержание учебного материала		2
мяча с	Лабораторные работы (не предусмотрено)	<u>-</u>	2
сопротивлением		2	2
защитников.	Практические занятия	2	2
,	1. Ведение мяча с сопротивлением защитников.	<u> </u>	
	Контрольные работы (не предусмотрено)	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (не	-	
T 5 12 D 5	предусмотрено)		
	Содержание учебного материала	-	
позиции для удара. Изучение	(T - 7 - 7 - 7 - 7 - 7 - 7 - 7 - 7 - 7 -	-	2.2
позиционного	Практические занятия	2	2,3
нападения: без	1. Выбор позиции для удара. Изучение позиционного	2	
изменений позиций	нападения: без изменений позиций игроков.		
игроков.	контрольные расоты (не преоусмотрено)	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (не	-	
	предусмотрено)		
Раздел 6. Общая		6	
физическая			
Подготовка	Conomicano		
Тема 6.1 Техника	Содержание учебного материала	-	
выполнения упражнений	Лабораторные работы (не предусмотрено)	-	2.2
силового характера	Практические занятия	2	2,3
силового характера	1. Textime Benedition ynpakitetiin etsiebere	2	
	характера.		
	Контрольные работы (не предусмотрено)	-	
	Самостоятельная работа обучающихся(не	-	
Тема 6.2 Техника	предусмотрено) Содержание учебного материала	_	
выполнения	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
скоростно -		- 2	2.2
силовых	Практические занятия	2	2,3
упражнений на	1. Техника выполнения скоростно -силовых	2	
J 1	упражнений на подвижность.		

подвижность	Контрольные работы (не предусмотрено)	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (не	-	
	предусмотрено)		
Тема 6.3 Техника	Содержание учебного материала	-	
выполнения	Лабораторные работы (не предусмотрено)	-	
скоростно -	Практические занятия	2	2,3
силовых упражнений на координацию.	1. Техника выполнения скоростно -силовых упражнений на координацию. (Проводится на	2	-
(Проводится на	стадионе) Контрольные работы (не предусмотрено)	-	
стадионе)	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрено)	-	
Промежуточная с	иттестация в форме дифференцированного зачета		
	Всего:	117	

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	Формы и методы контроля и оценки
умения, усвоенные знания)	результатов обучения
В результате освоения учебной дисциплины	1
обучающийся должен уметь:	Тестирование на основе контрольных нормативов
-использовать физкультурно-	индивидуальный проект
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 физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков. ЛР 12. Бережное, ответственное компетентное отношение к физическому и психологическому

здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.