| Окумент подписан простой электронной подписью | |
|---|--|
| 1нформация о владельце: DNO: Ше бую НИС ТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРА | ЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕЛЕРАНИИ |
| DNO: Wedywydd Parsalla Arekedlygodd Y KYI YI DDICHIEI O ODFA | остольное информации в уступра образования |
| олжно Федераль Поегросударственное автономное зобразон | зательное учреждение высшего ооразования |
| редерального университета «СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕР Зата подписания: 06.09.2023 16:28:13 Пятигорский институт | |
| цата подписания: 06.09.2023 16:28:13 Пятигорский институт | (филиал) СКФУ |
| /никальный программный ключ: Колледж Пятигорского инст 174ce93cd40e39275c3ba2f58486412a1c8ef96f | итуга (филиал) СКФУ |
| 77 Tee73ed 10e37273e35d2130 100 112d1e0e1701 | |
| | |
| | |
| | УТВЕРЖДАЮ |
| | |
| | Директор Пятигорского института |
| | (филиал) СКФУ |
| | Т.А.Шебзухова |
| | , |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| Daga | 6 |
| Рабочая программа уче | |
| БД.05 ФИЗИЧЕСКА | Я КУЛЬТУРА |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| Специальность43.02.15 Поварское и ко | ндитерское дело |
| | |
| | |
| Форма обучения очная | |
| | |
| | |
| | |

Рабочая программа учебной дисциплины **БД.05 Физическая культура** разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «09» декабря 2016 года № 1565, ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от <u>«17» мая</u> 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 43.02.15 Поварское и кондитерское 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 | - | |
| - 1.0 | предусмотрено) | | |
| Тема 1.3 | Содержание учебного материала: | - | |
| Эстафетный бег. | Лабораторные работы (не предусмотрено) | - | 2 |
| Техника метания | Практические занятия | 2 | |
| | 1. Эстафетный бег. Техника метания | 2 | |
| | Контрольные работы (не предусмотрено) | - | |
| | Самостоятельная работа обучающихся (не | - | |
| | 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 | - | |
| Town 1.5 Dryggreet | предусмотрено) | | |
| тема 1.3 Бысокии | Содержание учебного материала | <u> </u> | |

| оторт бог но | Поборотории за работи (на предусиотрена) | | |
|---------------------------------|--|----------|-----|
| старт, бег по | Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i> Практические занятия | 2 | 2 |
| повороту, | 1 | 2 | - |
| стартовый разгон, ускорение. | разгон, ускорение. | 2 | |
| ускорснис. | Контрольные работы (не предусмотрено) | _ | - |
| | Самостоятельная работа обучающихся (не | _ | - |
| | предусмотрено) | | |
| Тема 1.6 | Содержание учебного материала | - | |
| Кроссовая | Лабораторные работы (не предусмотрено) | - | |
| подготовка. Бег | Практические занятия | 2 | 2 |
| на средние | 1. Кроссовая подготовка. Бег на средние | 2 | |
| дистанции. | дистанции. | | |
| | Контрольные работы (не предусмотрено) | - | - |
| | Самостоятельная работа обучающихся (не | - | |
| | предусмотрено) | | |
| Тема 1.7 Метание | Содержание учебного материала | - | |
| мяча на | Лабораторные работы (не предусмотрено) | - | |
| дальность. | Практические занятия | 2 | 2 |
| | 1. Метание мяча на дальность | 2 | |
| | Контрольные работы (не предусмотрено) | - | _ |
| | Самостоятельная работа обучающихся (не | - | |
| | предусмотрено) | | |
| Тема 1.8 | Содержание учебного материала | - | |
| Встречная | Лабораторные работы (не предусмотрено) | - | |
| эстафета. | Практические занятия | 2 | 2 |
| Совершенствован | * * * | 2 | |
| ие техники | техники эстафетного бега. | | |
| эстафетного бега | | - | _ |
| | Самостоятельная работа обучающихся (не | - | |
| T 1.0 | предусмотрено) | | |
| Тема 1.9 | Содержание учебного материала | - | |
| | Лабораторные работы (не предусмотрено) | - | |
| | Практические занятия | 2 | . Z |
| Кроссовая | 1. Совершенствование техники бега. Кроссовая | 2 | |
| подготовка | подготовка. Контрольные работы (не предусмотрено) | | - |
| | Самостоятельная работа обучающихся (не | - | - |
| | предусмотрено) | - | |
| Тема 1.10 Бег на | | - | |
| средние | Лабораторные работы (не предусмотрено) | _ | |
| дистанции. | Практические занятия | 2 | 2 |
| Специальные | 1. Бег на средние дистанции. Специальные | 2 | _ |
| беговые | беговые упражнения. Прыжковые | <i>-</i> | |
| упражнения. | упражнения. | | |
| Прыжковые | Контрольные работы (не предусмотрено) | - | - |
| упражнения. | Самостоятельная работа обучающихся (не | - | - |
| упражнения. | предусмотрено) | | |
| Тема 1.11 | Содержание учебного материала | • | |
| Совершенствован | Лабораторные работы (не предусмотрено) | - | |
| ие техники | Практические занятия | 2 | 2 |
| метания мяча. | 1. Совершенствование техники метания мяча. | 2 | |
| | Контрольные работы (не предусмотрено) | - | |
| | Самостоятельная работа обучающихся (не | - | |
| | предусмотрено) | | |
| Раздел 2. | | 8 | |
| Гимнастика | | | |
| Eller to O. I. Mama warren | Содержание учебного материала | _ | 1 |

| | , | | |
|--------------------------------------|--|----------|----------|
| | 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 221/ | предусмотрено) | | |
| Тема 2.2 Комплекс | 1 1 | - | |
| общеразвивающих гимнастических | T T T | - | 2 |
| упражнений. | Практические занятия | 2 | 2 |
| Акробатические | 1. Комплекс общеразвивающих гимнастических | 2 | |
| упражнения. | упражнений. Акробатические упражнения | | |
| J Pro | Контрольные работы (не предусмотрено) | - | |
| | Самостоятельная работа обучающихся (не | - | |
| Тема 2.3 | предусмотрено) | | |
| Гимнастические | Содержание учебного материала | - | - |
| упражнения: | Лабораторные работы (не предусмотрено) | - 2 | 2 |
| кувырок вперед, | Практические занятия | 2 | 2 |
| назад, стойка на | 1. Гимнастические упражнения: кувырок вперед, | 2 | |
| голове, колесо - | назад, стойка на голове, колесо - юноши. | | |
| юноши. | Подтягивание, отжимание. Контрольные работы (не предусмотрено) | | |
| Подтягивание, | Самостоятельная работа обучающихся (не | - | |
| отжимание. | предусмотрено) | - | |
| T. 2.4 | | | |
| Тема 2.4 | Содержание учебного материала | - | |
| Гимнастические | Лабораторные работы (не предусмотрено) | | 2 |
| упражнения для развития гибкости | Практические занятия | 2 | 2 |
| и силы. | 1. Гимнастические упражнения для развития гибкости | 2 | |
| Подтягивание: | и силы. Подтягивание: юноши - на высокой | | |
| юноши - на | перекладине, девушки – на низкой перекладине. | | |
| высокой | Контрольные работы (не предусмотрено) | | |
| перекладине, | Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрено) | - | |
| девушки – на | преоусмотрено) | | |
| низкой | | | |
| перекладине. | | | |
| Раздел 3. | | 19 | |
| Спортивные игры | | | |
| (волейбол) | Содержание учебного материала | _ | |
| тема 3.1 Обучение технике волейбола. | | <u>-</u> | |
| Методика | Практические занятия | 2 | 1,2 |
| формирования | - | 2 | 1,2 |
| умений и навыков | 1. Обучение технике волейбола. Методика 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. | <i>-</i> | |
| повороты, | Контрольные работы (не предусмотрено) | | |
| остановки. | Самостоятельная работа обучающихся (не | _ | |
| | предусмотрено) | | |
| Тема 3.3 | Содержание учебного материала. | - | |
| L | 1 1 | | <u> </u> |

| I/ a 6 | Teganomory and any (company) | | |
|------------------------------------|--|----------|-----|
| Комбинации из освоенных | Лабораторные работы (не предусмотрено) | 2 | 2 |
| элементов техники | Практические занятия | | 2 |
| 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) | | 2 | 2,3 |
| на месте | 1. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на | | ,- |
| индивидуально и в | месте индивидуально и в парах, после | 2 | |
| парах, после | перемещения, в прыжке. | | |
| перемещения, в | Контрольные работы (не предусмотрено) | - | |
| прыжке. | Самостоятельная работа обучающихся (не | _ | |
| | предусмотрено) | | |
| Тема 3.5 Учебная | Содержание учебного материала | | |
| игра. Верхняя | Лабораторные работы (не предусмотрено) | _ | |
| прямая и нижняя | Практические занятия | 2 | 2,3 |
| подача мяча: | 1. Учебная игра. Верхняя прямая и нижняя подача | 2 | -,0 |
| Варианты | мяча: Варианты нападающего удара через сетку с | 2 | |
| нападающего удара | мяча. Барианты нападающего удара через сетку с места и с разбега. | | |
| через сетку с места | Контрольные работы (не предусмотрено) | | |
| и с разбега. | Самостоятельная работа обучающихся (не | | |
| | предусмотрено) | - | |
| Тема 3.6 | Содержание учебного материала | | |
| Одиночный блок и | | | |
| вдвоем, страховка. | | 2 | 2,3 |
| Тактика игры. | Tipukin reckine summin | 2 | 2,3 |
| | 1. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Тактика | 2 | |
| | игры. Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i> | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся (не | <u>-</u> | |
| | предусмотрено) | - | |
| Тема 3.7 | Содержание учебного материала | | |
| Атакующие удары | 1 1 | <u>-</u> | |
| по ходу из зон 4, 3, | | 2 | 2 |
| 2 с изменением | TIPAKTI TECKTE SALIZITIZ | 2 | |
| траектории | 1. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с | 2 | |
| передач. | изменением траектории передач. | | |
| • | Контрольные работы (не предусмотрено) Самостоятельная работа обучающихся (не | <u>-</u> | |
| | предусмотрено) | - | |
| Тема 3.8 | Содержание учебного материала | | |
| Индивидуальные, | Лабораторные работы (не предусмотрено) | - | |
| групповые и | | 2 | 2 |
| командные | Практические занятия | | 2 |
| тактические | 1 Индивидуальные, групповые и командные | 2 | |
| действия. Учебная | тактические действия. Учебная игра. | | |
| игра. | Контрольные работы (не пребусмотрено) | - | |
| | Самостоятельная работа обучающихся (не | - | |
| Томо 2 О Почести | предусмотрено) | | |
| _ | Содержание учебного материала | - | |
| передача мяча. Атакующие удары. | Лабораторные работы (не предусмотрено) | - | 2.2 |
| Тактика игры. | | 3 | 2,3 |
| Одиночный блок и | Прием и передача мяча. Атакующие удары. | 3 | |
| вдвоем, страховка | тактика игры. Одиночный олок и вдвоем, | | |
| ,,,, | страховка. | | |
| | Контрольные работы (не предусмотрено) | - | |
| | Самостоятельная работа обучающихся (не | - | |

| | 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) | | |
| | Содержание учебного материала | - | |
| Тема 4.2 Ведение | Лабораторные работы (не предусмотрено) | _ | |
| мяча | Практические занятия | 2 | 2 |
| | 1 Ведение мяча. | | _ |
| | Контрольные работы (не предусмотрено) | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся (не | | |
| | предусмотрено) | _ | |
| Тема 4.3 Стойки | Содержание учебного материала | | |
| игрока. | Лабораторные работы (не предусмотрено) | | |
| m poku. | Практические занятия | 2 | 2 |
| | <u> </u> | | |
| | 1. Стойки игрока. | 2 | |
| | Контрольные работы (не предусмотрено) | - | |
| | Самостоятельная работа обучающихся (не | - | |
| T 4.4 | предусмотрено) | | |
| Тема 4.4 | Содержание учебного материала | - | |
| Перемещения. | Лабораторные работы (не предусмотрено) | - | |
| | Практические занятия | 2 | |
| | 1. Перемещения. | 2 | |
| | Контрольные работы (не предусмотрено) | - | |
| | Самостоятельная работа обучающихся (не | - | |
| | 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 | - | |
| | предусмотрено) | | |
| _ | Содержание учебного материала | - | |
| кольцо. | Лабораторные работы (не предусмотрено) | - | |
| | Практические занятия | 2 | 2 |
| | 1. Броски в кольцо. | 2 | |
| | Контрольные работы (не предусмотрено) | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся (не | - | |
| | предусмотрено) | | |
| Тема 4.7 Ведение | Содержание учебного материала | - | - |
| мяча правой и | Лабораторные работы (не предусмотрено) | - | |
| левой рукой. | Практические занятия | 2 | 2 |
| | 1. Ведение мяча правой и левой рукой. | 2 | |
| | Контрольные работы (не предусмотрено) | - | |
| | Самостоятельная работа обучающихся (не | _ | |
| | предусмотрено) | | |
| Тема 4.8 | 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. Ловля и передача мяча двумя руками и одной | 2 | ,0 |
| месте и в движении | | 2 | |
| с пассивным | 2. Ловля и передача мяча двумя руками и одной | 2 | |
| сопротивлением | рукой в движении с пассивным сопротивлением | | _ |
| | Контрольные работы (не предусмотрено) | - | |
| | 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) | - | |
| нападение и личная | Практические занятия | 2 | 2,3 |
| защита в игровых | 1. Позиционное нападение и личная защита в | 2 | - |
| взаимодействиях | игровых взаимодействиях. | | |
| | Контрольные работы (не предусмотрено) | - | - |
| | Самостоятельная работа обучающихся (не | | |
| | предусмотрено) | | |
| Тема 4.13 | Содержание учебного материала | - | |
| Взаимодействие | Лабораторные работы (не предусмотрено) | - | |
| двух игроков в | Практические занятия | 4 | 2,3 |
| нападении и | 1. Взаимодействие двух игроков в нападении и | 2 | |
| защите через | защите и защите через заслон | | |
| заслон | 2. Взаимодействие двух игроков в нападении и | 2 | |
| | защите и защите через заслон | | |
| | Контрольные работы (не предусмотрено) | - | |
| | Самостоятельная работа обучающихся (не | - | |
| Torro 4.14 T | предусмотрено) | | 2.2 |
| 1ема 4.14 1актика свободного | Содержание учебного материала | - | 2.3 |
| нападения. | Лабораторные работы (не предусмотрено) | - | 2.2 |
| нападения. Учебная игра в | Практические занятия | 4 | 2,3 |
| баскетбол. | 1. Тактика свободного нападения | 2 | - |
| 5.00 TO 501. | 2. Применение тактики свободного нападения в игре | 2 | |
| | 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 | 2 | |
| 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. | Практические занятия | 2 | 2 |
| | 1. Удары и передачи в футболе. | 2 | |
| | Контрольные работы (не предусмотрено) | <u> </u> | _ |
| | | <u>-</u> | 4 |
| | Самостоятельная работа обучающихся (не | - | |
| Taya 5 2 Mena n | предусмотрено) | | |
| Тема 5.3 Игра в | Содержание учебного материала | | |
| стенку. | Лабораторные работы (не предусмотрено) | - | _ 2 |
| | 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 | аСодержание 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 | _ | |
| | предусмотрено) | | |
| Тема 5.6 Остановка | аСодержание учебного материала | - | |
| мяча с | Лабораторные работы (не предусмотрено) | _ | |
| последующим | Практические занятия | 2 | 2 |
| ударом по воротам | | <u>2</u> | _ |
| | воротам. | 2 | |
| | 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 |
| , 4 | , * T | 2 | |
| | 1. Остановка мяча с последующим ударом по воротам. | <u> </u> | |
| | Контрольные работы (не предусмотрено) | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся (не | - | |
| | предусмотрено) | - | |
| Тема 5.8 | преоусмотрено) Содержание учебного материала | | |
| Двусторонняя | · · · | - | |
| учебная игра. | Лабораторные работы (не предусмотрено) | | 2,3 |
| J 100Han Hi pu. | Практические занятия | 2 | 2,3 |

| | 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 |
| 3,1,1,1,1,1,1,1,1,1,1,1,1,1,1,1,1,1,1,1 | 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 | The Free (The Free) | - | 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 | C | | |
| 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. Temma Banconicina Jupanicinii Ciarebere | 2 | |
| | характера. Контроли и на работи (на прадуснотрана) | | |
| | Контрольные работы (не предусмотрено) | - | |
| | Самостоятельная работа обучающихся(не | - | |
| Тема 6.2 Техника | предусмотрено) Содержание учебного материала | _ | |
| выполнения | Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i> | <u>-</u> | |
| скоростно - | | <u>-</u> | 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 стадионе) | 2 | |
| (Проводится на | Контрольные работы (не предусмотрено) | - | |
| стадионе) | Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрено) | - | |
| Промежуточная с | аттестация 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 | * * |
| 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.