

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна

Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского  
федерального университета

Дата подписания: 06.09.2023 16:28:25

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**

**ОГСЕ 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность      43.02.15      Поварское и кондитерское дело

Форма обучения      очная

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЕ. 04 Физическая культура разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело, утвержденного приказом Минобрнауки России от «09» декабря 2016 года № 1565, примерной основной образовательной программы по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование с учетом направленности на удовлетворение потребностей регионального рынка труда и работодателей.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана:

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

---

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

## **1.Паспорт рабочей программы учебной дисциплины**

### **1.1. Область применения программы.**

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЕ.04 Физическая культура является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы:** Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу, изучается в 3-8 семестрах.

### **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.

### **1.4. Компетенции формируемые в результате освоения дисциплины:**

| <b>Общие компетенции</b> | <b>Показатели оценки результата</b>                                                                                                                                                    |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 03.                   | Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.                                                                                                        |
| ОК 04.                   | Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.                                                                                    |
| ОК 06.                   | Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.                                                   |
| ОК 07.                   | Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.                                                                         |
| ОК 08.                   | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. |

### 1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 162 часа, в том числе:

в форме практической подготовки 0 часов;

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 162 часа;

самостоятельной работы обучающегося 0 часа;

промежуточная аттестация 0 часов.

## 2. Структура и содержание учебной дисциплины

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

| Вид учебной работы                                                                                            | Объем часов |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                                                                  | 162         |
| <b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>                                                                 | -           |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>                                                       | 162         |
| в том числе:                                                                                                  |             |
| лекции                                                                                                        | -           |
| лабораторные работы                                                                                           | -           |
| практические занятия                                                                                          | 162         |
| Контрольные работы (не предусмотрены)                                                                         | -           |
| курсовая работа (проект) (если предусмотрено)                                                                 | -           |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>                                                            | -           |
| в том числе:                                                                                                  |             |
| - подготовка реферата                                                                                         | -           |
| <b>Промежуточная аттестация в форме зачета в 3-7 семестрах, в форме дифференцированный зачет в 8 семестре</b> |             |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**  
**ОГСЕ 04 Физическая культура**

| Наименование разделов и тем                                                                     | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся             | Объем в часах | Уровень освоения |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------|
| 1                                                                                               | 2                                                                                      | 3             | 4                |
|                                                                                                 | <b>3 семестр</b>                                                                       |               |                  |
| <b>Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.</b>                    |                                                                                        |               |                  |
| Тема 1.<br>Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.                    | <b>Содержание учебного материала (не предусмотрено)</b>                                |               | 2                |
|                                                                                                 | Лабораторные работы (не предусмотрены)                                                 |               |                  |
|                                                                                                 | Практические занятия                                                                   | 2             |                  |
|                                                                                                 | 1.Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.                    | 2             |                  |
|                                                                                                 | Контрольные работы (не предусмотрены)                                                  |               |                  |
|                                                                                                 | Самостоятельная работа обучающихся                                                     |               |                  |
| Тема 2.<br>Основное содержание ППФП будущего специалиста; прикладные виды спорта и их элементы. | <b>Содержание учебного материала (не предусмотрено)</b>                                |               | 2,3              |
|                                                                                                 | Лабораторные работы (не предусмотрены)                                                 |               |                  |
|                                                                                                 | Практические занятия                                                                   | 2             |                  |
|                                                                                                 | 1. Основное содержание ППФП будущего специалиста; прикладные виды спорта и их элементы | 2             |                  |
|                                                                                                 | Контрольные работы(не предусмотрены)                                                   |               |                  |
|                                                                                                 | Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)                                  |               |                  |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b>                                                               |                                                                                        |               |                  |
| Тема 3.<br>Инструктаж по                                                                        | <b>Содержание учебного материала (не предусмотрено)</b>                                |               | 2,3              |
|                                                                                                 | Лабораторные работы (не предусмотрены)                                                 |               |                  |

|                                                                                                                                                                           |                                                                              |   |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---|-----|
| технике безопасности. Методика развития быстроты и выносливости на занятиях по легкой атлетике. Методика развития быстроты и выносливости на занятиях по легкой атлетике. | Практические занятия                                                         | 6 |     |
|                                                                                                                                                                           | 1. Инструктаж по технике безопасности                                        | 2 |     |
|                                                                                                                                                                           | 2. Методика развития быстроты и выносливости на занятиях по легкой атлетике. | 2 |     |
|                                                                                                                                                                           | 3. Методика развития быстроты и выносливости на занятиях по легкой атлетике. | 2 |     |
|                                                                                                                                                                           | Контрольные работы (не предусмотрены)                                        |   |     |
|                                                                                                                                                                           | Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)                        |   |     |
| Тема 4. Изучение техники бега. Общие основы техники прыжков. Понятие об отталкивании в прыжках                                                                            | <b>Содержание учебного материала (не предусмотрено)</b>                      |   | 2,3 |
|                                                                                                                                                                           | Лабораторные работы (не предусмотрены)                                       |   |     |
|                                                                                                                                                                           | Практические занятия                                                         | 4 |     |
|                                                                                                                                                                           | 1. Изучение техники бега.                                                    | 2 |     |
|                                                                                                                                                                           | 2. Общие основы техники прыжков. Понятие об отталкивании в прыжках           | 2 |     |
|                                                                                                                                                                           | Контрольные работы (не предусмотрены)                                        |   |     |
|                                                                                                                                                                           | Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)                        |   |     |
| Тема 5. Эстафетный бег. Техника метания.                                                                                                                                  | <b>Содержание учебного материала (не предусмотрено)</b>                      |   | 2,3 |
|                                                                                                                                                                           | Лабораторные работы (не предусмотрены)                                       |   |     |
|                                                                                                                                                                           | Практические занятия                                                         | 4 |     |
|                                                                                                                                                                           | 1. Эстафетный бег.                                                           | 2 |     |
|                                                                                                                                                                           | 2. Техника метания                                                           | 2 |     |
|                                                                                                                                                                           | Контрольные работы (не предусмотрены)                                        |   |     |
|                                                                                                                                                                           | Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)                        |   |     |
| Тема 6 Низкий старт, стартовый разбег. Изучение техники бега на короткие дистанции. Высокий                                                                               | <b>Содержание учебного материала (не предусмотрено)</b>                      |   | 2   |
|                                                                                                                                                                           | Лабораторные работы (не предусмотрены)                                       |   |     |
|                                                                                                                                                                           | Практические занятия                                                         | 6 |     |
|                                                                                                                                                                           | 1. Низкий старт, стартовый разбег.                                           | 2 |     |
|                                                                                                                                                                           | 2. Изучение техники бега на короткие дистанции.                              | 2 |     |
|                                                                                                                                                                           | 3. Высокий старт, бег по повороту, стартовый разгон, ускорение.              | 2 |     |

|                                                                                         |                                                         |           |              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------|--------------|
| старт, бег по повороту, стартовый разгон, ускорение.                                    | Контрольные работы(не предусмотрены)                    |           |              |
|                                                                                         | Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)   |           |              |
| <b>Итого за 3 семестр</b>                                                               |                                                         | <b>24</b> | <b>зачет</b> |
| Тема 7.<br>Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции.<br>Метание мяча на дальность | <b>Содержание учебного материала (не предусмотрено)</b> |           | 2            |
|                                                                                         | Лабораторные работы (не предусмотрены)                  |           |              |
|                                                                                         | Практические занятия                                    | 4         |              |
|                                                                                         | 1. Кроссовая подготовка                                 | 2         |              |
|                                                                                         | 2. Бег на средние дистанции. Метание мяча на дальность  | 2         |              |
|                                                                                         | Контрольные работы (не предусмотрены)                   |           |              |
| Тема 8.<br>Встречная эстафета.<br>Совершенствование техники эстафетного бега.           | Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)   |           | 2            |
|                                                                                         | <b>Содержание учебного материала (не предусмотрено)</b> |           |              |
|                                                                                         | Лабораторные работы (не предусмотрены)                  |           |              |
|                                                                                         | Практические занятия                                    | 4         |              |
|                                                                                         | 1. Встречная эстафета.                                  | 2         |              |
|                                                                                         | 2. Совершенствование техники эстафетного бега.          | 2         |              |
| Тема 9.<br>Совершенствование техники бега.<br>Кроссовая подготовка.                     | Контрольные работы                                      |           | 2            |
|                                                                                         | Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)   |           |              |
|                                                                                         | <b>Содержание учебного материала (не предусмотрено)</b> |           |              |
|                                                                                         | Лабораторные работы (не предусмотрены)                  |           |              |
|                                                                                         | Практические занятия                                    | 6         |              |
|                                                                                         | 1. Совершенствование техники бега                       | 2         |              |
| Тема 10.<br>Бег на средние дистанции.<br>Специальные беговые упражнения.                | 2. Кроссовая подготовка.                                | 2         | 2,3          |
|                                                                                         | 3. Кроссовая подготовка.                                | 2         |              |
|                                                                                         | Контрольные работы (не предусмотрены)                   |           |              |
|                                                                                         | Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)   |           |              |
|                                                                                         | <b>Содержание учебного материала (не предусмотрено)</b> |           |              |
|                                                                                         | Лабораторные работы (не предусмотрены)                  |           |              |
|                                                                                         | Практические занятия                                    | 4         |              |
|                                                                                         | 1. Бег на средние дистанции                             | 2         |              |
|                                                                                         | 2. Специальные беговые упражнения.Прыжковые упражнения. | 2         |              |

|                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                      |   |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---|-----|
| Прыжковые упражнения.<br>Тема 11.<br>Совершенствование техники метания мяча. Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.<br><b>Раздел 3. Баскетбол.</b>                                                    | Контрольные работы (не предусмотрены)                                                |   | 2,3 |
|                                                                                                                                                                                                                                                  | Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)                                |   |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Содержание учебного материала</b> (не предусмотрено)                              |   |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                  | Лабораторные работы (не предусмотрены)                                               |   |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                  | Практические занятия                                                                 | 4 |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                  | 1. Совершенствование техники метания мяча.                                           | 2 |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                  | 2. Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. | 2 |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                  | Контрольные работы (не предусмотрены)                                                |   |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                  | Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)                                |   |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                      |   |     |
| Тема 12.<br>Инструктаж по технике безопасности.<br>Методика развития ловкости и координации на занятиях по баскетболу. Учебная игра.<br>Тема 13.<br>Ведение мяча. Стойки игрока. Перемещения.<br>Ловля и передача мяча. Броски.<br>Учебная игра. | <b>Содержание учебного материала</b> (не предусмотрено)                              |   | 2   |
|                                                                                                                                                                                                                                                  | Лабораторные работы (не предусмотрены)                                               |   |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                  | Практические занятия                                                                 | 6 |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                  | 1. Инструктаж по технике безопасности.                                               | 2 |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                  | 2. Методика развития ловкости и координации на занятиях по баскетболу.               | 2 |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                  | 3. Учебная игра.                                                                     | 2 |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                  | Контрольные работы (не предусмотрены)                                                |   |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                  | Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)                                |   |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                      |   |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                      |   |     |
| Тема 13.<br>Ведение мяча. Стойки игрока. Перемещения.<br>Ловля и передача мяча. Броски.<br>Учебная игра.                                                                                                                                         | <b>Содержание учебного материала</b> (не предусмотрено)                              |   | 2   |
|                                                                                                                                                                                                                                                  | Лабораторные работы (не предусмотрены)                                               |   |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                  | Практические занятия                                                                 | 4 |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                  | 1. Ведение мяча. Стойки игрока. Перемещения.                                         | 2 |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                  | 2. Перемещения. Ловля и передача мяча. Броски. Учебная игра.                         | 2 |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                  | Контрольные работы (не предусмотрены)                                                |   |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                  | Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)                                |   |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                      |   |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                      |   |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                      |   |     |
| Тема 14.<br>Броски в кольцо.                                                                                                                                                                                                                     | <b>Содержание учебного материала</b> (не предусмотрено)                              |   | 2   |
|                                                                                                                                                                                                                                                  | Лабораторные работы (не предусмотрены)                                               |   |     |



|                                                                                                                                                                                                |                                                                                                       |           |       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------|
| Ведение мяча правой и левой рукой.<br>Остановка. Перехват мяча. Учебная игра баскетбол.                                                                                                        | Практические занятия                                                                                  | 4         | 2,3   |
|                                                                                                                                                                                                | 1. Броски в кольцо. Ведение мяча правой и левой рукой.                                                | 2         |       |
|                                                                                                                                                                                                | 2. Остановка. Перехват мяча. Учебная игра баскетбол.                                                  | 2         |       |
|                                                                                                                                                                                                | Контрольные работы (не предусмотрены)                                                                 |           |       |
|                                                                                                                                                                                                | Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)                                                 |           |       |
| Тема 15.<br>Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой на месте и в движении с пассивным сопротивлением.<br>Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке.<br><b>Итого за 4 семестр</b> | <b>Содержание учебного материала</b> (не предусмотрено)                                               |           | зачет |
|                                                                                                                                                                                                | Лабораторные работы (не предусмотрены)                                                                |           |       |
|                                                                                                                                                                                                | Практические занятия                                                                                  | 4         |       |
|                                                                                                                                                                                                | 1. Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой на месте и в движении с пассивным сопротивлением. | 2         |       |
|                                                                                                                                                                                                | 2. Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке.                                                    | 2         |       |
|                                                                                                                                                                                                | Контрольные работы (не предусмотрены)                                                                 |           |       |
|                                                                                                                                                                                                | Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)                                                 |           |       |
|                                                                                                                                                                                                |                                                                                                       | <b>40</b> |       |
| Тема 16.<br>Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.<br>Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях<br><br><b>Раздел 4.<br/>Гимнастика.</b>    | <b>Содержание учебного материала</b> (не предусмотрено)                                               |           | 2     |
|                                                                                                                                                                                                | Лабораторные работы (не предусмотрены)                                                                |           |       |
|                                                                                                                                                                                                | Практические занятия                                                                                  | 6         |       |
|                                                                                                                                                                                                | 1. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.                               | 2         |       |
|                                                                                                                                                                                                | 2. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях                                    | 2         |       |
|                                                                                                                                                                                                | 3. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях                                    | 2         |       |
|                                                                                                                                                                                                | Контрольные работы(не предусмотрены)                                                                  |           |       |
|                                                                                                                                                                                                | Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)                                                 |           |       |
| Тема 17.<br>Взаимодействие двух игроков в нападении                                                                                                                                            | <b>Содержание учебного материала</b> (не предусмотрено)                                               |           | 2,3   |
|                                                                                                                                                                                                | Лабораторные работы (не предусмотрены)                                                                |           |       |
|                                                                                                                                                                                                | Практические занятия                                                                                  | 6         |       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                        |           |                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------|
| <p>и защите через заслон.<br/>Тактика свободного нападения. Учебная игра в баскетбол.</p> <p><b>Тема 18.</b></p> <p>Методика развития гибкости с использованием гимнастических упражнений.<br/>Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой.</p> <p><b>Тема 19.</b></p> <p>Комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений.<br/>Акробатические упражнения.</p> <p><b>Тема 20.</b></p> <p>Гимнастические упражнения: кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши.<br/>Подтягивание, отжимание.</p> <p><b>Итого за 5 семестр</b></p> | 1. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон.                      | 2         | <p>2.3</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>зачет</p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2. Тактика свободного нападения. Учебная игра в баскетбол.                             | 2         |                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3. Тактика свободного нападения. Учебная игра в баскетбол.                             | 2         |                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Контрольные работы (не предусмотрены)                                                  |           |                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Содержание учебного материала (не предусмотрено)</b>                                |           |                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Лабораторные работы (не предусмотрены)                                                 |           |                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Практические занятия                                                                   | 4         |                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1. Методика развития гибкости с использованием гимнастических упражнений.              | 2         |                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2. Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой.                         | 2         |                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Контрольные работы (не предусмотрены)                                                  |           |                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)                                  |           |                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Содержание учебного материала (не предусмотрено)</b>                                |           |                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Лабораторные работы (не предусмотрены)                                                 |           |                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Практические занятия                                                                   | 4         |                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1. Комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений.                                 | 2         |                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2. Акробатические упражнения.                                                          | 2         |                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Контрольные работы (не предусмотрены)                                                  |           |                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)                                  |           |                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Содержание учебного материала (не предусмотрено)</b>                                |           |                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Лабораторные работы (не предусмотрены)                                                 |           |                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Практические занятия                                                                   | 4         |                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1. Гимнастические упражнения: кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. | 2         |                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2. Подтягивание, отжимание.                                                            | 2         |                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Контрольные работы (не предусмотрены)                                                  |           |                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)                                  |           |                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Итого за 5 семестр</b>                                                              | <b>24</b> |                                           |

|                                                                                                                                                                            |                                                                                         |   |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---|-----|
| <b>Тема 21.</b><br>Гимнастические упражнения для развития гибкости и силы. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.                  | Содержание учебного материала (не предусмотрено)                                        |   | 2,3 |
|                                                                                                                                                                            | Лабораторные работы (не предусмотрены)                                                  |   |     |
|                                                                                                                                                                            | Практические занятия                                                                    | 6 |     |
|                                                                                                                                                                            | 1. Гимнастические упражнения для развития гибкости и силы.                              | 2 |     |
|                                                                                                                                                                            | 2. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.       | 2 |     |
|                                                                                                                                                                            | 3. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.       | 2 |     |
|                                                                                                                                                                            | Контрольные работы (не предусмотрены)                                                   |   |     |
|                                                                                                                                                                            | Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)                                   |   |     |
|                                                                                                                                                                            | Содержание учебного материала (не предусмотрено)                                        |   |     |
|                                                                                                                                                                            | Лабораторные работы (не предусмотрены)                                                  |   |     |
| <b>Тема 22.</b><br>Упражнения для коррекции осанки, зрения. Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики. Комплекс упражнений физкультпаузы и физкультминутки | Практические занятия                                                                    | 6 | 2,3 |
|                                                                                                                                                                            | 1. Упражнения для коррекции осанки, зрения.                                             | 2 |     |
|                                                                                                                                                                            | 2. Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики.                           | 2 |     |
|                                                                                                                                                                            | 3. Комплекс упражнений физкультпаузы и физкультминутки                                  | 2 |     |
|                                                                                                                                                                            | Контрольные работы (не предусмотрены)                                                   |   |     |
|                                                                                                                                                                            | Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)                                   |   |     |
|                                                                                                                                                                            |                                                                                         |   |     |
| <b>Раздел 5. Волейбол.</b><br><b>Тема 23.</b><br>Инструктаж по технике безопасности. Обучение технике волейбола. Методика формирования                                     | Содержание учебного материала (не предусмотрено)                                        |   | 2   |
|                                                                                                                                                                            | Лабораторные работы (не предусмотрены)                                                  |   |     |
|                                                                                                                                                                            | Практические занятия                                                                    | 6 |     |
|                                                                                                                                                                            | 1. Инструктаж по технике безопасности.                                                  | 2 |     |
|                                                                                                                                                                            | 2. Обучение технике волейбола.                                                          | 2 |     |
|                                                                                                                                                                            | 3. Методика формирования умений и навыков при обучении технике волейбола. Учебная игра. | 2 |     |

|                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                   |   |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----|
| <p>умений и навыков при обучении технике волейбола. Учебная игра.</p> <p><b>Тема 24.</b></p> <p>Терминология и правила игры в волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Поддача прием и передача мяча. Учебная игра.</p> | Контрольные работы (не предусмотрены)                                                                             |   | 2,3 |
|                                                                                                                                                                                                                                      | Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)                                                             |   |     |
|                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Содержание учебного материала (не предусмотрено)</b>                                                           |   |     |
|                                                                                                                                                                                                                                      | Лабораторные работы (не предусмотрены)                                                                            |   |     |
|                                                                                                                                                                                                                                      | Практические занятия                                                                                              | 4 |     |
|                                                                                                                                                                                                                                      | 1. Терминология и правила игры в волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.                            | 2 |     |
|                                                                                                                                                                                                                                      | 2. Поддача прием и передача мяча. Учебная игра.                                                                   | 2 |     |
|                                                                                                                                                                                                                                      | Контрольные работы (не предусмотрены)                                                                             |   |     |
|                                                                                                                                                                                                                                      | Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)                                                             |   |     |
|                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Содержание учебного материала (не предусмотрено)</b>                                                           |   |     |
| <p><b>Тема 25.</b></p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Учебная игра.</p>                           | Лабораторные работы (не предусмотрены)                                                                            |   | 2,3 |
|                                                                                                                                                                                                                                      | Практические занятия                                                                                              | 6 |     |
|                                                                                                                                                                                                                                      | 1. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.                                                         | 2 |     |
|                                                                                                                                                                                                                                      | 2. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.        | 2 |     |
|                                                                                                                                                                                                                                      | 3. Учебная игра.                                                                                                  | 2 |     |
|                                                                                                                                                                                                                                      | Контрольные работы (не предусмотрены)                                                                             |   |     |
|                                                                                                                                                                                                                                      | Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)                                                             |   |     |
|                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Содержание учебного материала (не предусмотрено)</b>                                                           |   |     |
|                                                                                                                                                                                                                                      | Лабораторные работы (не предусмотрены)                                                                            |   |     |
|                                                                                                                                                                                                                                      | Практические занятия                                                                                              | 6 |     |
| <p><b>Тема 26.</b></p> <p>Учебная игра. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: Варианты нападающего удара через сетку с места и</p>                                                                                                    | 1. Учебная игра. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: Варианты нападающего удара через сетку с места и с разбега. | 2 | 2,3 |
|                                                                                                                                                                                                                                      | 2. Одиночный блок и вдвоем, страховка.                                                                            | 2 |     |
|                                                                                                                                                                                                                                      | 3. Тактика игры.                                                                                                  | 2 |     |
|                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                   |   |     |
|                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                   |   |     |

|                                                                                                                                                                                       |                                                                           |           |              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------|
| с разбега. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Тактика игры.                                                                                                                          | Контрольные работы (не предусмотрены)                                     |           |              |
|                                                                                                                                                                                       | Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)                     |           |              |
| <b>Итого за 6 семестр</b>                                                                                                                                                             |                                                                           | <b>34</b> | <b>зачет</b> |
| <b>Тема 27.</b><br>Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.                  | <b>Содержание учебного материала (не предусмотрено)</b>                   |           | 2,3          |
|                                                                                                                                                                                       | Лабораторные работы (не предусмотрены)                                    |           |              |
|                                                                                                                                                                                       | Практические занятия                                                      | 6         |              |
|                                                                                                                                                                                       | 1. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач | 2         |              |
|                                                                                                                                                                                       | 2. . Индивидуальные, групповые и командные тактические действия.          | 2         |              |
|                                                                                                                                                                                       | 3. Учебная игра                                                           | 2         |              |
|                                                                                                                                                                                       | Контрольные работы (не предусмотрены)                                     |           |              |
|                                                                                                                                                                                       | Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)                     |           |              |
|                                                                                                                                                                                       | <b>Содержание учебного материала (не предусмотрено)</b>                   |           |              |
|                                                                                                                                                                                       | Лабораторные работы (не предусмотрены)                                    |           |              |
| <b>Тема 28.</b><br>Прием и передача мяча. Атакующие удары. Тактика игры. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра | Практические занятия                                                      | 6         | 2,3          |
|                                                                                                                                                                                       | 1. Прием и передача мяча. Атакующие удары.                                | 2         |              |
|                                                                                                                                                                                       | 2. Тактика игры. Одиночный блок и вдвоем, страховка.                      | 2         |              |
|                                                                                                                                                                                       | 3. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия.            | 2         |              |
|                                                                                                                                                                                       | Учебная игра.                                                             |           |              |
|                                                                                                                                                                                       | Контрольные работы (не предусмотрены)                                     |           |              |
|                                                                                                                                                                                       | Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)                     |           |              |
|                                                                                                                                                                                       | <b>Содержание учебного материала (не предусмотрено)</b>                   |           |              |
|                                                                                                                                                                                       | Лабораторные работы (не предусмотрены)                                    |           |              |
|                                                                                                                                                                                       | Практические занятия                                                      | 6         |              |
| <b>Раздел 6. Футбол.</b>                                                                                                                                                              |                                                                           |           | 2            |
| <b>Тема 29.</b><br>Инструктаж по технике безопасности.                                                                                                                                | <b>Содержание учебного материала (не предусмотрено)</b>                   |           |              |
|                                                                                                                                                                                       | Лабораторные работы (не предусмотрены)                                    |           |              |
|                                                                                                                                                                                       | Практические занятия                                                      | 6         |              |
|                                                                                                                                                                                       | 1. Инструктаж по технике безопасности.                                    | 2         |              |

|                                                                                                                                                             |                                                                                                     |           |              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------|
| Методика развития ловкости и выносливости на занятиях по футболу. Учебная игра.                                                                             | 2. Методика развития ловкости и выносливости на занятиях по футболу.                                | 2         | 2,3          |
|                                                                                                                                                             | 3. Учебная игра.                                                                                    | 2         |              |
|                                                                                                                                                             | Контрольные работы (не предусмотрены)                                                               |           |              |
|                                                                                                                                                             | Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)                                               |           |              |
|                                                                                                                                                             | <b>Содержание учебного материала (не предусмотрено)</b>                                             |           |              |
| <b>Тема 30.</b><br>Удары и передачи в футболе. Игра в стенку. Ведение мяча по кругу правой и левой ногой. Учебная игра                                      | Лабораторные работы (не предусмотрены)                                                              |           | 2,3          |
|                                                                                                                                                             | Практические занятия                                                                                | 6         |              |
|                                                                                                                                                             | 1. Удары и передачи в футболе.                                                                      | 2         |              |
|                                                                                                                                                             | 2. Игра в стенку.                                                                                   | 2         |              |
|                                                                                                                                                             | 3. Ведение мяча по кругу правой и левой ногой. Учебная игра                                         | 2         |              |
|                                                                                                                                                             | Контрольные работы (не предусмотрены)                                                               |           |              |
|                                                                                                                                                             | Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)                                               |           |              |
| <b>Итого за 7 семестр</b>                                                                                                                                   |                                                                                                     | <b>24</b> | <b>зачет</b> |
| <b>Тема 31.</b><br>Отработка техники передвижения с мячом, остановка мяча с последующим ударом по воротам. Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра. | <b>Содержание учебного материала (не предусмотрено)</b>                                             |           | 2,3          |
|                                                                                                                                                             | Лабораторные работы (не предусмотрены)                                                              |           |              |
|                                                                                                                                                             | Практические занятия                                                                                | 4         |              |
|                                                                                                                                                             | 1. Отработка техники передвижения с мячом, остановка мяча с последующим ударом по воротам.          | 2         |              |
|                                                                                                                                                             | 2. Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.                                                 | 2         |              |
|                                                                                                                                                             | Контрольные работы (не предусмотрены)                                                               |           |              |
|                                                                                                                                                             | Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)                                               |           |              |
| <b>Тема 32.</b><br>Ведение мяча по кругу правой и левой ногой. Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Отработка ударов по мячу,               | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                |           | 2,3          |
|                                                                                                                                                             | Лабораторные работы (не предусмотрены)                                                              |           |              |
|                                                                                                                                                             | Практические занятия                                                                                | 4         |              |
|                                                                                                                                                             | 1. Ведение мяча по кругу правой и левой ногой. Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой. | 2         |              |
|                                                                                                                                                             | 2. Отработка ударов по мячу, комбинации ударов. Двусторонняя учебная игра.                          | 2         |              |
|                                                                                                                                                             | Контрольные работы (не предусмотрены)                                                               |           |              |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                |            |                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------------------------|
| <p>комбинации ударов.<br/>Двусторонняя учебная игра.<br/><b>Тема 33.</b><br/>Отработка паса щечкой в парах Удар по мячу внутренней стороной стопы.<br/>Изучение индивидуальных тактических действий в защите и нападении.<br/>Отработка передач в движении.<br/>Двусторонняя учебная игра.<br/><b>Тема 34.</b><br/>Ведение мяча с сопротивлением защитников. Выбор позиции для удара.<br/>Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков.<br/>Двусторонняя учебная игра.</p> | Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)                                                                          |            | 2,3                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                           |            |                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Лабораторные работы (не предусмотрены)                                                                                         |            |                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Практические занятия                                                                                                           | 4          |                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1. Отработка паса щечкой в парах Удар по мячу внутренней стороной стопы.                                                       | 2          |                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите и нападении. Отработка передач в движении. Двусторонняя учебная игра. | 2          |                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Контрольные работы (не предусмотрены)                                                                                          |            |                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)                                                                          |            |                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                           |            |                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Лабораторные работы (не предусмотрены)                                                                                         |            |                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Практические занятия                                                                                                           | 4          | 2,3                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1. Ведение мяча с сопротивлением защитников. Выбор позиции для удара.                                                          | 2          |                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2. Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков. Двусторонняя учебная игра.                                  | 2          |                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Контрольные работы (не предусмотрены)                                                                                          |            |                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)                                                                          |            |                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Итого за 8 семестр</b>                                                                                                      | <b>16</b>  |                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                  | <b>-</b>   |                                 |
| <b>Всего:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                | <b>162</b> | <b>Дифференцированный зачет</b> |

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 программы учебной дисциплины

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Спортивный зал.

Спортивный инвентарь.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения.

**Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

##### Основные источники:

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын, . — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, 2018. — 120 с. — 978-5-4488-0038-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>

2. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. - Москва : Спорт, 2018. - 281 с.: ил. - Библиогр.: с. 241-246. - ISBN 978-5-906839-23-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372>

3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. <https://www.biblio-online.ru/viewer/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9#page/1>

##### Дополнительные источники:

1. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта : учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. - 2-е изд. - Москва : Спорт, 2019. - 432 с. - ISBN 978-5-906839-97-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475389>

2. Небытова, Л.А. Физическая культура: учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь: СКФУ, 2019. - 269 с.: ил. - Библиогр.: с. 263-267. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844>

### 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.

| <b>Результаты обучения<br/>(освоенные умения, усвоенные<br/>знания)</b>                                                            | <b>Формы и методы контроля и<br/>оценки</b> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:                                                                 | Тестирование<br>Зачет                       |
| - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.   |                                             |
| В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:                                                                         |                                             |
| - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>- основы здорового образа жизни |                                             |