ухова Тафеде разканиловно ударственное автономное од Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского уго университета «СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДН сания: 05.09.2023 13:00:08 ПЯТИГОРСКИЙ ИН	о образования Российской Федерации бразовательное учреждение высшего образования РАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» (СКФУ) СТИТУТ (ФИЛИАЛ) СКФУ о института (филиал) СКФУ
	УТВЕРЖДАЮ Директор Пятигорского института (филиал) СКФУ Т.А. Шебзухова «» 20 г.
<u>БД.05 Физи</u> (ЭЛЕКТРОНІ Специальность СПО 08.02.01 Стро Форма об	Й КОМПЛЕКС ДИСЦИПЛИНЫ  ческая культура НЫЙ ДОКУМЕНТ)  ительство и эксплуатация зданий и сооружений  бучения очная план 2021 года
БД.05 Физи (ЭЛЕКТРОНІ Специальность СПО 08.02.01 Стро Форма об Учебный	ческая культура НЫЙ ДОКУМЕНТ)  ительство и эксплуатация зданий и сооружений  бучения очная план 2021 года
БД.05 Физи (ЭЛЕКТРОНІ Специальность СПО 08.02.01 Стро Форма об Учебный	ческая культура НЫЙ ДОКУМЕНТ)  ительство и эксплуатация зданий и сооружений  бучения очная план 2021 года  РАЗРАБОТАНО:
БД.05 Физи (ЭЛЕКТРОНІ Специальность СПО 08.02.01 Стро Форма об Учебный РАССМОТРЕНО:	ческая культура НЫЙ ДОКУМЕНТ)  ительство и эксплуатация зданий и сооружений  бучения очная план 2021 года  РАЗРАБОТАНО:  Преподаватель —
БД.05 Физи (ЭЛЕКТРОНІ Специальность СПО 08.02.01 Стро Форма об Учебный	ческая культура НЫЙ ДОКУМЕНТ)  ительство и эксплуатация зданий и сооружений  бучения очная план 2021 года  РАЗРАБОТАНО:

Председатель УМК института

\_\_\_\_\_ А.Б. Нарыжная

#### Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

# Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» (СКФУ)

## ПЯТИГОРСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ) СКФУ

Колледж Пятигорского института (филиал) СКФУ

<b>YTB</b> ]	ЕРЖДАЮ	0		
Директор Пяти		инст	гитута	
(филиал) СКФУ				
	Т.А. Ше	бзух	ова	
< <u></u>	2	20	Γ.	

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

## <u>БД.05 Физическая культура</u> (ЭЛЕКТРОННЫЙ ДОКУМЕНТ)

Специальность СПО 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

## Форма обучения очная Учебный план 2021 года

РАССМОТРЕНО:	РАЗРАБОТАНО:				
Предметно-цикловой комиссией					
Протокол № от «»	Преподаватель –				
Председатель ПЦК	И.Т. Лоскутова				
И.В. Седашова					
СОГЛАСОВАНО:	«»20г.				
Учебно-методической комиссией					
Протокол № от «»					
Председатель УМК института					
А.Б. Нарыжная					

Пятигорск, 20

#### 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

#### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

#### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы:

Данная дисциплина входит в базовую часть общеобразовательной подготовки, её освоение происходит в 1-2 семестрах.

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

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен **уметь:** 

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
- В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен знать:
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура» составляет:

- 117 академических часов, из них:
- 117 академических часов аудиторные занятия

## 2.1. Учебно-тематический план учебной дисциплины «Физическая культура»

№	Наименование разделов,	стр	ca pa	мостоя аботу с трудо	очая ітельну гудент	Формы текущего контроля успеваемости (по разделам		
п/п	тем учебной дисциплины	Семестр	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	CPC	дисциплины) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)	
1.	Раздел.1 Легкая атлетика Кроссовая подготовка	1		24				
2.	Тема 1.1 Инструктаж по технике безопасности. Методика развития быстроты и выносливости на занятиях по легкой атлетике.			4				
3.	Тема 1.2 Изучение техники бега. Общие основы техники прыжков.			2				
4.	Тема 1.3 Эстафетный бег. Техника метания.			2				
5.	Тема 1.4 Низкий старт, стартовый разбег. Изучение техники бега на короткие дистанции.			2				
6.	Тема 1.5 Высокий старт, бег по повороту, стартовый разгон, ускорение.			2				
7.	Тема 1.6 Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции.			2				
8.	Тема 1.7 Метание мяча на дальность.			2				
9.	Тема 1.8 Встречная эстафета.			2				

	Concentration				1
	Совершенствование				
	техники эстафетного бега.				
	Тема 1.9		2		
10.	Совершенствование				
10.	техники бега. Кроссовая				
	подготовка.				
	Тема 1.10 Бег на средние		2		
11.	дистанции. Специальные				
11.	беговые упражнения.				
	Прыжковые упражнения.				
	Тема 1.11		2		
12.	Совершенствование				
	техники метания мяча.				
	Раздел 2. Гимнастика		8		
13.					
15.					
	Тема 2.1 Методика		2		
	развития гибкости с				
14.	использованием				
14.	гимнастических				
	упражнений Тема 2.2 Комплекс		2		
	общеразвивающих		2		
	гимнастических				
15.					
	упражнений.				
	Акробатические				
	упражнения. Тема 2.3 Гимнастические		2		
			2		
16.	упражнения: кувырок				
10.	вперед, назад, стойка на				
	голове, колесо - юноши.				
	Подтягивание, отжимание.		- 2		
	Тема 2.4 Гимнастические		2		
	упражнения для развития гибкости и силы.				
17					
17.	Подтягивание: юноши - на				
	высокой перекладине,				
	девушки – на низкой				
	перекладине. Раздел 3. Спортивные	1	19		
18.	наздел <b>5.</b> Спортивные игры (волейбол)	1	17		
10.	игры (воленоол)				
	Тема 3.1 Обучение технике		2	+ + +	
	волейбола. Методика		~		
	формирования умений и				
19.	навыков при обучении				
	технике волейбола.				
	Учебная игра.				
	Тема 3.2 Терминология и		2		
	правила игры в волейбол.		~		
20.	Стойки и передвижения,				
	повороты, остановки.				
21.	Тема 3.3 Комбинации из		2		
<b>∠</b> 1.	тома э.э комоипации из				

Севоенных элементов техники перемещений.   Тема 3.4 Прием и передача мяча (верхняя и нижняя)   2	Т						
Тема 3.4 Прием и передача мяча (верхняя и нижняя)       2         22. На месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.       2         Тема 3.5 Учебная игра. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: Варианты нападающего удара через сетку с места и с разбега.       2         Тема 3.6 Одиночный блок и вдвоем, страховка. Тактика игры.       2         Тема 3.7 Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач.       2         Тема 3.8 Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.       2         Тема 3.9 Прием и передача мяча. Атакующие удары. Тактика игры. Одиночный блок и вдвоем, страховка       3         27. мача. Атакующие удары. Тактика игры. Одиночный блок и вдвоем, страховка       3         Итого за 1 семестр       1       51         28. итого за 1 семестр       2         Раздел 4. Спортивные игры (баскетбол)       2	Т	ехники перемещений.					
22.   мяча (верхняя и нижняя)   на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.   Тема 3.5 Учебная игра   Верхняя прямая и нижняя подача мяча: Варианты нападающего удара через сетку с места и с разбега.   Тема 3.6 Одиночный блок и вдвоем, страховка.   Тактика игры   2							
22.       на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.         Тема 3.5 Учебная игра. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: Варианты нападающего удара через сетку с места и с разбега.       2         24.       Тема 3.6 Одиночный блок и и вдвоем, страховка. Тактика игры.       2         25.       2 с изменением траектории передач.       2         26.       Тема 3.8 Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.       2         26.       Тема 3.9 Прием и передача мяча. Атакующие удары. Тактика игры. Одиночный блок и вдвоем, страховка       3         27.       Тактика игры. Одиночный блок и вдвоем, страховка       3         Итого за 1 семестр       1       51         28.       Итого да 1 семестбол)       2		Гема 3.4 Прием и передача			2		
В парах, после перемещения, в прыжке.  Тема 3.5 Учебная игра. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: Варианты нападающего удара через сетку с места и с разбега.  Тема 3.6 Одиночный блок 24. и вдвоем, страховка. Тактика игры.  Тема 3.7 Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач.  Тема 3.8 Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.  Тема 3.9 Прием и передача мяча. Атакующие удары. Тактика игры. Одиночный блок и вдвоем, страховка  Итого за 1 семестр 1 51 Зачет  Раздел 4. Спортивные игры (баскетбол) 2	M	ияча (верхняя и нижняя)					
Перемещения, в прыжке.   2	22. н	а месте индивидуально и					
Перемещения, в прыжке.   2	В	парах, после					
Тема 3.5 Учебная игра. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: Варианты нападающего удара через сетку с места и с разбега.       2         24. Тема 3.6 Одиночный блок и вдвоем, страховка. Тактика игры.       2         25. 2 с изменением траектории передач.       2         26. групповые и командные тактические действия. Учебная игра.       2         27. Тема 3.9 Прием и передача мяча. Атакующие удары. Тактика игры. Одиночный блок и вдвоем, страховка       3         27. Тактика игры. Одиночный блок и вдвоем, страховка       3         Итого за 1 семестр       1       51         28. игры (баскетбол)       2	П	еремещения, в прыжке.					
Верхняя прямая и нижняя подача мяча: Варианты нападающего удара через сетку с места и с разбега.					2		
23. подача мяча: Варианты нападающего удара через сетку с места и с разбега.   2		-					
нападающего удара через сетку с места и с разбега.  Тема 3.6 Одиночный блок и вдвоем, страховка. Тактика игры.  Тема 3.7 Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач.  Тема 3.8 Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.  Тема 3.9 Прием и передача мяча. Атакующие удары. Тактика игры. Одиночный блок и вдвоем, страховка  Итого за 1 семестр 1 51 Зачет  Раздел 4. Спортивные игры (баскетбол) 2							
сетку с места и с разбега.       2         24.       Тема 3.6 Одиночный блок и вдвоем, страховка. Тактика игры.       2         25.       Тема 3.7 Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач.       2         26.       Тема 3.8 Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.       2         27.       Тема 3.9 Прием и передача мяча. Атакующие удары. Тактика игры. Одиночный блок и вдвоем, страховка       3         Итого за 1 семестр       1       51       Зачет         28.       Игры (баскетбол)       2		_					
24.       Тема 3.6 Одиночный блок и вдвоем, страховка. Тактика игры.       2         25.       Тема 3.7 Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач.       2         26.       Групповые и командные тактические действия. Учебная игра.       3         27.       Тема 3.9 Прием и передача мяча. Атакующие удары. Тактика игры. Одиночный блок и вдвоем, страховка       3         Итого за 1 семестр       1       51       Зачет         28.       Игры (баскетбол)       2							
24.       и вдвоем, страховка. Тактика игры.       2         25.       Тема 3.7 Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач.       2         26.       Тема 3.8 Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.       3         27.       Тема 3.9 Прием и передача мяча. Атакующие удары. Тактика игры. Одиночный блок и вдвоем, страховка       3         4 Итого за 1 семестр       1       51       3ачет         28.       Раздел 4. Спортивные игры (баскетбол)       2		<u> </u>			2		
Тактика игры.  Тема 3.7 Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач.  Тема 3.8 Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.  Тема 3.9 Прием и передача мяча. Атакующие удары. Тактика игры. Одиночный блок и вдвоем, страховка  Итого за 1 семестр  Раздел 4. Спортивные игры (баскетбол)  2  Тема 3.7 Атакующие удары. Зачет  Зачет  Зачет		• •			_		
Тема 3.7 Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач.   2							
25.   удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач.   2   2   2   2   2   2   2   2   2		-			2		
25.       2 с изменением траектории передач.         Тема 3.8 Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.       2         Тема 3.9 Прием и передача мяча. Атакующие удары. Тактика игры. Одиночный блок и вдвоем, страховка       3         Итого за 1 семестр       1         Раздел 4. Спортивные игры (баскетбол)       2	37	-			4		
передач.       2         26.       Тема 3.8 Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.       3         27.       Тема 3.9 Прием и передача мяча. Атакующие удары. Тактика игры. Одиночный блок и вдвоем, страховка       3         Итого за 1 семестр       1         28.       Раздел 4. Спортивные игры (баскетбол)       2	1/7 1	1					
26.       Тема 3.8 Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.       3         27.       Тема 3.9 Прием и передача мяча. Атакующие удары. Тактика игры. Одиночный блок и вдвоем, страховка       3         Итого за 1 семестр       1         28.       Раздел 4. Спортивные игры (баскетбол)       2		• •					
26. групповые и командные тактические действия. Учебная игра.  Тема 3.9 Прием и передача мяча. Атакующие удары. Тактика игры. Одиночный блок и вдвоем, страховка  Итого за 1 семестр Раздел 4. Спортивные игры (баскетбол)  28. игры (баскетбол)  29. за тема 3.9 Прием и передача за тема 3 за тема 3 за тема 3 за тема 4 за тема 5				+	2		
26.       тактические действия.         Учебная игра.       3         27.       Тема 3.9 Прием и передача мяча. Атакующие удары. Тактика игры. Одиночный блок и вдвоем, страховка       3         Итого за 1 семестр       1       51       Зачет         Раздел 4. Спортивные игры (баскетбол)       2       34					2		
Тактические деиствия.       3         Учебная игра.       3         27.       Тема 3.9 Прием и передача мяча. Атакующие удары. Тактика игры. Одиночный блок и вдвоем, страховка       3         Итого за 1 семестр       1         Раздел 4. Спортивные игры (баскетбол)       34							
27.       Тема 3.9 Прием и передача мяча. Атакующие удары. Тактика игры. Одиночный блок и вдвоем, страховка       3         Итого за 1 семестр       1         Раздел 4. Спортивные игры (баскетбол)       2	T						
27.		-					
Тактика игры. Одиночный блок и вдвоем, страховка  Итого за 1 семестр  Раздел 4. Спортивные игры (баскетбол)  2  Тактика игры. Одиночный блок и вдвоем, страховка  34  28. игры (баскетбол)					3		
Тактика игры. Одиночный блок и вдвоем, страховка       334         Итого за 1 семестр       1         Раздел 4. Спортивные игры (баскетбол)       2							
Итого за 1 семестр         1         51         Зачет           Раздел 4. Спортивные игры (баскетбол)         2         34		1					
28. Игры (баскетбол) 2 34							
28. игры (баскетбол) 2			1				Зачет
		Раздел 4. Спортивные			34		
	28. и	ігры (баскетбол)	2				
Тема 4.1 Методика развития	T	Гема 4.1 Методика развития			2		
29. ловкости и координации на	29. л	овкости и координации на					
занятиях по баскетболу	3	анятиях по баскетболу					
30. Тема 4.2 Ведение мяча. 2	30. T	Гема 4.2 Ведение мяча.			2		
31. Тема 4.3 Стойки игрока. 2					2		
32. Тема 4.4 Перемещения. 2		1			2		
	Т	Гема 4.5 Ловля и передача			2		
1 - 1 I ема 4 5 Ловля и передача I I I Z I I I I I	33.	1			_		
133.		***			2		
33. мяча.	Т	-		+			
33. мяча. 34. Тема 4.6 Броски в кольцо. 2	1 43	* *			_		
33. мяча. 34. Тема 4.6 Броски в кольцо. 2 35. Тема 4.7 Ведение мяча 2	Т				2		
33. мяча. 34. Тема 4.6 Броски в кольцо. 2 35. Тема 4.7 Ведение мяча правой и левой рукой.  Тема 4.8 Остановка 2	1 36				<b>-</b>		
33. мяча.  34. Тема 4.6 Броски в кольцо.  2 тема 4.7 Ведение мяча правой и левой рукой.  36. Тема 4.8 Остановка.		1			1		
33.       мяча.         34.       Тема 4.6 Броски в кольцо.       2         35.       Тема 4.7 Ведение мяча правой и левой рукой.       2         36.       Тема 4.8 Остановка. Перехват мяча.       2		-			+		
33.       мяча.         34.       Тема 4.6 Броски в кольцо.       2         35.       Тема 4.7 Ведение мяча правой и левой рукой.       2         36.       Тема 4.8 Остановка. Перехват мяча.       2         Тема 4.9 Ловля и передача       4							
33.   мяча.   2							
33.   мяча.   2							
33.       мяча.         34.       Тема 4.6 Броски в кольцо.       2         35.       Тема 4.7 Ведение мяча правой и левой рукой.       2         36.       Тема 4.8 Остановка. Перехват мяча.       2         Тема 4.9 Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой на месте и в движении с пассивным       4		1		+	2		
33.   мяча.   2					2		
33.   мяча.   2		-					
33.       мяча.         34.       Тема 4.6 Броски в кольцо.         35.       Тема 4.7 Ведение мяча правой и левой рукой.         36.       Тема 4.8 Остановка. Перехват мяча.         Тема 4.9 Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой на месте и в движении с пассивным сопротивлением.       4         37.       Тема 4.10 Ведение мяча в низкой средней и высокой       2							
33.   мяча.   34.   Тема 4.6 Броски в кольцо.   2     35.   Тема 4.7 Ведение мяча правой и левой рукой.   36.   Тема 4.8 Остановка.   2	39. T	Гема 4.11 Комбинация из			2		

i	<del>-</del>		1		1	1	
57.	физическая подготовка						
	Раздел 6. Общая	2		6			
	игроков.						
	без изменений позиций						
56.	позиционного нападения:						
	для удара. Изучение						
	Тема 5.13 Выбор позиции			2			
	защитников.						
55.	сопротивлением						
	Тема 5.12 Ведение мяча с			2			
	передач в движении.						
54.	Тема 5.11 Отработка			2			
	защите и нападении.			2			
53.	тактических действий в						
	индивидуальных			_			
	Тема 5.10 Изучение			2			
	стопы.						
52.	внутренней стороной						
	Тема 5.9 Удар по мячу			2			
51.	учебная игра.						
<i>E</i> 1	Тема 5.8 Двусторонняя			2			
30.	«квадрат».						
50.	Тема 5.7 Упражнение			2			
	воротам.						
49.	последующим ударом по						
	Тема 5.6 Остановка мяча с			2			
	передвижения с мячом.						
48.	Тема 5.5 Отработка техники			2			
	кругу правой и левой ногой.			2			
47.	Тема 5.4 Ведение мяча по			\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \			
40.	Тема 5.3 Игра в стенку.			2			
46.	17			2			
45.	в футболе.						
	Тема 5.2 Удары и передачи			2			
	занятиях по футболу.						
44.	ловкости и выносливости на						
	Тема 5.1 Методика развития			2			
43.	, ,						
4.0	Раздел 5. Футбол	2		26			
42.	Учебная игра в баскетбол.						
	свободного нападения.						
	Тема 4.14 Тактика			4			 _
	(Проводится на стадионе)						
41.	и защите через заслон.						
	двух игроков в нападении						
	Тема 4.13 Взаимодействие			4			
	в игровых взаимодействиях			<u> </u>			
40.	нападение и личная защита						
40	Тема 4.12 Позиционное			2			
	бросок.			2			
	ловля, передача, ведение,						
I	освоенных элементов:						

58.	Тема 6.1 Техника выполнения упражнений силового характера.	2	
59.	Тема 6.2 Техника выполнения скоростно- силовых упражнений на подвижность	2	
60.	Тема 6.3 Техника выполнения скоростно- силовых упражнений на координацию.	2	
61.	Итого за 2 семестр	66	Дифференцированный зачет, индивидуальный проект
	итого:	117	Зачет, диф. зачет, индивидуальный проект

## 2.2. Наименование и краткое содержание лекций

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом.

## 2.3. Наименование и краткое содержание лабораторных работ

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом.

## 2.4. Наименование и краткое содержание практических (семинарских) занятий

№	Наименование разделов и тем дисциплины, их краткое содержание	Использование активных и интерактивных форм	Часы
1.	Раздел.1 Легка атлетика		
	Кроссовая подготовка		
	Тема 1.1 Инструктаж по технике безопасности.		
	Методика развития быстроты и выносливости на		
	занятиях по легкой атлетике.		2 2
	1. Инструктаж по технике безопасности.		2
	2. Методика развития быстроты и выносливости		
	на занятиях по легкой атлетике.		
2.	Тема 1.2 Изучение техники бега. Общие основы		2
	техники прыжков.		
3.	Тема 1.3 Эстафетный бег. Техника метания.		2
4.	Тема 1.4 Низкий старт, стартовый разбег. Изучение		2
	техники бега на короткие дистанции.		
5.	Тема 1.5 Высокий старт, бег по повороту, стартовый		2
	разгон, ускорение.		
6.	Тема 1.6 Кроссовая подготовка. Бег на средние		2
	дистанции.		
7.	Тема 1.7 Метание мяча на дальность.		2
8.	Тема 1.8 Встречная эстафета. Совершенствование		2
	техники эстафетного бега.		

9.	Тема 1.9 Совершенствование техники бега. Кроссовая	2
1.0	подготовка.	
10.	Тема 1.10 Бег на средние дистанции. Специальные	2
	беговые упражнения. Прыжковые упражнения.	
11.	Тема 1.11 Совершенствование техники метания мяча.	2
12.	Раздел 2. Гимнастика	2
	Тема 2.1 Методика развития гибкости с	
	использованием гимнастических упражнений	
13.	Тема 2.2 Комплекс общеразвивающих гимнастических	2
	упражнений. Акробатические упражнения.	
14.	Тема 2.3 Гимнастические упражнения: кувырок вперед,	2
	назад, стойка на голове, колесо - юноши.	
	Подтягивание, отжимание.	
15.	Тема 2.4 Гимнастические упражнения для развития	2
	гибкости и силы. Подтягивание: юноши - на высокой	
1.0	перекладине, девушки – на низкой перекладине.	
16.	Раздел 3. Спортивные игры (волейбол)	2
	Тема 3.1 Обучение технике волейбола. Методика	
	формирования умений и навыков при обучении	
17	технике волейбола. Учебная игра.	
17.	Тема 3.2 Терминология и правила игры в волейбол.	2
10	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	
18.	Тема 3.3 Комбинации из освоенных элементов техники	2
10	перемещений.	
19.	Тема 3.4 Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на	2
	месте индивидуально и в парах, после перемещения, в	
20	прыжке.	
20.	Тема 3.5 Учебная игра. Верхняя прямая и нижняя	2
	подача мяча: Варианты нападающего удара через сетку	
21	с места и с разбега.	
21.	Тема 3.6 Одиночный блок и вдвоем, страховка.	2
22.	Тактика игры.	
22.	Тема 3.7 Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с	2
23.	изменением траектории передач.	
23.	Тема 3.8 Индивидуальные, групповые и командные	2
24.	тактические действия. Учебная игра.	2
<b>24</b> .	Тема 3.9 Прием и передача мяча. Атакующие удары.	3
25.	Тактика игры. Одиночный блок и вдвоем, страховка	51
26.	Итого за 1 семестр	2
20.	Раздел 4. Спортивные игры (баскетбол)	2
	Тема 4.1 Методика развития ловкости и координации на	
27.	занятиях по баскетболу	2
28.	Тема 4.2 Ведение мяча.	2 2
29.	Тема 4.3 Стойки игрока.	2
30.	Тема 4.4 Перемещения.	2
31.	Тема 4.5 Ловля и передача мяча.	2
32.	Тема 4.6 Броски в кольцо.	
33.	Тема 4.7 Ведение мяча правой и левой рукой.	2
34.	Тема 4.8 Остановка. Перехват мяча.	2
54.	Тема 4.9 Ловля и передача мяча двумя руками и одной	2
	рукой на месте и в движении с пассивным	2 2
	сопротивлением.	

	1. Ловля и передача мяча двумя руками и одной	
	рукой на месте	
	2. Ловля и передача мяча двумя руками и одной	
35.	рукой в движении с пассивным сопротивлением.	2
33.	Тема 4.10 Ведение мяча в низкой средней и высокой	2
36.	стойке.	2
30.	Тема 4.11 Комбинация из освоенных элементов: ловля,	2
37.	передача, ведение, бросок.	2
37.	Тема 4.12 Позиционное нападение и личная защита в	2
38.	игровых взаимодействиях	2
36.	Тема 4.13 Взаимодействие двух игроков в нападении и	2 2
	защите через заслон. (Проводится на стадионе)	_
39.	Toyo 414 Toyong or of o word word your Vyofyon your	
37.	Тема 4.14 Тактика свободного нападения. Учебная игра в баскетбол.	2
	в оаскетоол.  1. Тактика свободного нападения.	2 2
	<ol> <li>1. Тактика свообдного нападения.</li> <li>2. Применение тактики свободного нападения в</li> </ol>	
	_	
40.	игре Раздел 5. Футбол	2
	Тема 5.1 Методика развития ловкости и выносливости	_
	на занятиях по футболу.	
41.	Тема 5.2 Удары и передачи в футболе.	2
42.	Тема 5.3 Игра в стенку.	2
43.	Тема 5.4 Ведение мяча по кругу правой и левой ногой.	2
44.	Тема 5.5 Отработка техники передвижения с мячом.	2
45.	Тема 5.6 Остановка мяча с последующим ударом по	2
	воротам.	2
46.	Тема 5.7 Упражнение «квадрат».	2
47.	Тема 5.8 Двусторонняя учебная игра.	2
48.	Тема 5.9 Удар по мячу внутренней стороной стопы.	2
49.	Тема 5.10 Изучение индивидуальных тактических	2
	действий в защите и нападении.	2
70		
50.	Тема 5.11 Отработка передач в движении.	2
51.	Тема 5.12 Ведение мяча с сопротивлением защитников.	2
52.	Тема 5.13 Выбор позиции для удара. Изучение	2
	позиционного нападения: без изменений позиций	
52	игроков.	
53.	Раздел 6. Общая физическая подготовка	2
	Тема 6.1 Техника выполнения упражнений силового	
	характера.	
54.	Toy ( 2 Toy y y y 2 Toy	2
J4.	Тема 6.2 Техника выполнения скоростно-силовых	2
55.	упражнений на подвижность	
33.	Тема 6.3 Техника выполнения скоростно-силовых	2
	упражнений на координацию.	66
	Итого за 2 семестр	117
	Итого	11/

# **2.5.** Виды и содержание самостоятельной работы студента; формы контроля Данный вид работы не предусмотрен учебным планом.

## 3. ФОРМА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

1 семестр - Зачет

2 семестр – дифференцированный зачет, индивидуальный проект.

Дифференцированный зачет проводится в виде сдачи нормативов для оценки физической подготовленности студентов

## 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 4.1. Рекомендуемая литература

#### 4.1.1. Основная литература:

1.Небытова Л.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова. — Электрон. текстовые данные. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 269 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/75608.html">http://www.iprbookshop.ru/75608.html</a>

- 2. Никифоров В.И. Физическая культура. Легкая атлетика [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.И. Никифоров. Электрон. текстовые данные. Самара: Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016. 75 с. 2227-8397. Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/71899.html">http://www.iprbookshop.ru/71899.html</a>
- 3. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын,. Электрон. текстовые данные. Саратов: Профобразование, 2017. 120 с. 978-5-4488-0038-2. Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/70294.html">http://www.iprbookshop.ru/70294.html</a>

#### 4.1.2. Дополнительная литература:

- 1.Татарова С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов [Электронный ресурс] / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. Электрон. текстовые данные. М.: Научный консультант, 2017. 211 с. 978-5-9909615-6-2. Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/75150.html">http://www.iprbookshop.ru/75150.html</a>
- 2. Тычинин Н.В. Физическая культура в техническом вузе [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов. Электрон. текстовые данные. Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. 100 с. 978-5-00032-242-0. Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/70820.html">http://www.iprbookshop.ru/70820.html</a>
- 1.Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. М.: Спорт, 2016. 281 с.: ил. Библиогр.: с. 241-246. ISBN 978-5-906839-23-7;

#### 4.1.3. Методическая литература:

- 1. Методические указания для практических занятий
- 2. Методические указания для самостоятельных занятий

#### 4.1.4. Интернет-ресурсы:

- 1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: http://minstm.gov.ru.
- 2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: http://www.edu.ru.
- 3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml
- 4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru
- 5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: http://goup32441.narod.ru.

#### 4.2. Программное обеспечение:

Видеоматериалы по легкой атлетике и спортивным играм.

#### 4.3. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий Спортивный зал Спортивный инвентарь, тренажеры

### 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные	Формы и методы	Перечень
умения, усвоенные знания)	контроля и оценки	подтверждаемых
	результатов	компетенций
	обучения	
В результате освоения учебной	Тестирование на основе	
дисциплины «Физическая культура»	контрольных	
обучающийся должен уметь:	нормативов	
- использовать физкультурно-	индивидуальный	
оздоровительную деятельность для	проект	
укрепления здоровья, достижения		
жизненных и профессиональных целей.		
В результате освоения учебной		
дисциплины «Физическая культура»		
обучающийся должен знать:		
- о роли физической культуры в		
общекультурном, профессиональном и		
социальном развитии человека;		
- основы здорового образа жизни.		