

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна

Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского  
Федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования  
федерального университета

Дата подписания: 05.09.2023 16:48:38

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

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ДИСЦИПЛИНЫ**

**БД.05 Физическая культура**

**(ЭЛЕКТРОННЫЙ ДОКУМЕНТ)**

**Специальность СПО**

**43.02.14 Гостиничное дело**

**Форма обучения очная**

**Учебный план 2021 года**

**РАССМОТРЕНО:**

Предметно-цикловой комиссией

Протокол №\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_

Председатель ПЦК

\_\_\_\_\_ К.А. Данилова

**РАЗРАБОТАНО:**

Преподаватель –

И.Т. Лоскутова

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**СОГЛАСОВАНО:**

Учебно-методической комиссией

Протокол №\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_

Председатель УМК института

\_\_\_\_\_ А.Б. Нарыжная

Пятигорск, 2021г.

**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  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**БД.05 Физическая культура**  
**(ЭЛЕКТРОННЫЙ ДОКУМЕНТ)**

**Специальность СПО**  
**43.02.14 Гостиничное дело**  
**Форма обучения очная**  
**Учебный план 2021 года**

**РАССМОТРЕНО:**

Предметно-цикловой комиссией  
Протокол №\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_  
Председатель ПЦК  
\_\_\_\_\_ К.А. Данилова

**СОГЛАСОВАНО:**

Учебно-методической комиссией  
Протокол №\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_  
Председатель УМК института  
\_\_\_\_\_ А.Б. Нарыжная

**РАЗРАБОТАНО:**

Преподаватель –  
И.Т. Лоскутова  
\_\_\_\_\_  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

# **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 43.02.14 Гостиничное дело.

## **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»

| №<br>п/п | Наименование разделов,<br>тем учебной<br>дисциплины                                                                                   | Семестр  | Виды учебной работы,<br>включая<br>самостоятельную<br>работу студентов<br>и трудоемкость<br>в часах |                         |                        |     | <b>Формы<br/>текущего контроля<br/>успеваемости<br/>(по разделам<br/>дисциплины)<br/>Форма<br/>промежуточной<br/>аттестации<br/>(по семестрам)</b> |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                       |          | Лекции                                                                                              | Практические<br>занятия | Лабораторные<br>работы | СРС |                                                                                                                                                    |
| 1.       | <b>Раздел.1 Легкая атлетика<br/>Кроссовая подготовка</b>                                                                              | <b>1</b> |                                                                                                     | <b>24</b>               |                        |     | <b>Тестирование на<br/>основе контрольных<br/>нормативов</b>                                                                                       |
| 2.       | Тема 1.1 Инструктаж по<br>технике безопасности.<br>Методика развития<br>быстроты и выносливости<br>на занятиях по легкой<br>атлетике. | 1        |                                                                                                     | 4                       |                        |     |                                                                                                                                                    |
| 3.       | Тема 1.2 Изучение<br>техники бега. Общие<br>основы техники прыжков.                                                                   | 1        |                                                                                                     | 2                       |                        |     |                                                                                                                                                    |
| 4.       | Тема 1.3 Эстафетный бег.<br>Техника метания.                                                                                          | 1        |                                                                                                     | 2                       |                        |     |                                                                                                                                                    |
| 5.       | Тема 1.4 Низкий старт,<br>стартовый разбег.<br>Изучение техники бега на<br>короткие дистанции.                                        | 1        |                                                                                                     | 2                       |                        |     |                                                                                                                                                    |
| 6.       | Тема 1.5 Высокий старт,<br>бег по повороту,<br>стартовый разгон,<br>ускорение.                                                        | 1        |                                                                                                     | 2                       |                        |     |                                                                                                                                                    |
| 7.       | Тема 1.6 Кроссовая<br>подготовка. Бег на средние<br>дистанции.                                                                        | 1        |                                                                                                     | 2                       |                        |     |                                                                                                                                                    |
| 8.       | Тема 1.7 Метание мяча на<br>дальность.                                                                                                | 1        |                                                                                                     | 2                       |                        |     |                                                                                                                                                    |

|     |                                                                                                                                                                           |          |  |           |  |  |                                                      |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|-----------|--|--|------------------------------------------------------|
| 9.  | Тема 1.8 Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега.                                                                                                  | 1        |  | 2         |  |  |                                                      |
| 10. | Тема 1.9 Совершенствование техники бега. Кроссовая подготовка.                                                                                                            | 1        |  | 2         |  |  |                                                      |
| 11. | Тема 1.10 Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения.                                                                                 | 1        |  | 2         |  |  |                                                      |
| 12. | Тема 1.11 Совершенствование техники метания мяча.                                                                                                                         | 1        |  | 2         |  |  |                                                      |
| 13. | <b>Раздел 2. Гимнастика</b>                                                                                                                                               | <b>1</b> |  | <b>8</b>  |  |  | <b>Тестирование на основе контрольных нормативов</b> |
| 14. | Тема 2.1 Методика развития гибкости с использованием гимнастических упражнений                                                                                            | 1        |  | 2         |  |  |                                                      |
| 15. | Тема 2.2 Комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений. Акробатические упражнения.                                                                                   | 1        |  | 2         |  |  |                                                      |
| 16. | Тема 2.3 Гимнастические упражнения: кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Подтягивание, отжимание.                                                     | 1        |  | 2         |  |  |                                                      |
| 17. | Тема 2.4 Гимнастические упражнения для развития гибкости и силы. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. (Проводится на стадионе). | 1        |  | 2         |  |  |                                                      |
| 18. | <b>Раздел 3. Спортивные игры (волейбол)</b>                                                                                                                               | <b>1</b> |  | <b>19</b> |  |  | <b>Тестирование на основе контрольных нормативов</b> |
| 19. | Тема 3.1 Обучение технике волейбола. Методика формирования умений и навыков при обучении технике волейбола. Учебная игра.                                                 | 1        |  | 2         |  |  |                                                      |
| 20. | Тема 3.2 Терминология и правила игры в волейбол. Стойки и передвижения,                                                                                                   | 1        |  | 2         |  |  |                                                      |

|     |                                                                                                                         |          |  |           |  |  |                                                      |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|-----------|--|--|------------------------------------------------------|
|     | повороты, остановки.                                                                                                    |          |  |           |  |  |                                                      |
| 21. | Тема 3.3 Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.                                                         | 1        |  | 2         |  |  |                                                      |
| 22. | Тема 3.4 Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.        | 1        |  | 2         |  |  |                                                      |
| 23. | Тема 3.5 Учебная игра. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: Варианты нападающего удара через сетку с места и с разбега. | 1        |  | 2         |  |  |                                                      |
| 24. | Тема 3.6 Одиночный блок и вдвоем, страховка. Тактика игры.                                                              | 1        |  | 2         |  |  |                                                      |
| 25. | Тема 3.7 Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач.                                        | 1        |  | 2         |  |  |                                                      |
| 26. | Тема 3.8 Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.                                      | 1        |  | 2         |  |  |                                                      |
| 27. | Тема 3.9 Прием и передача мяча. Атакующие удары. Тактика игры. Одиночный блок и вдвоем, страховка                       | 1        |  | 3         |  |  |                                                      |
|     | <b>Итого за 1 семестр</b>                                                                                               | <b>1</b> |  | <b>51</b> |  |  | <b>Зачет</b>                                         |
| 28. | <b>Раздел 4. Спортивные игры (баскетбол)</b>                                                                            | <b>2</b> |  | <b>34</b> |  |  | <b>Тестирование на основе контрольных нормативов</b> |
| 29. | Тема 4.1 Методика развития ловкости и координации на занятиях по баскетболу                                             | 2        |  | 2         |  |  |                                                      |
| 30. | Тема 4.2 Ведение мяча.                                                                                                  | 2        |  | 2         |  |  |                                                      |
| 31. | Тема 4.3 Стойки игрока.                                                                                                 | 2        |  | 2         |  |  |                                                      |
| 32. | Тема 4.4 Перемещения.                                                                                                   | 2        |  | 2         |  |  |                                                      |
| 33. | Тема 4.5 Ловля и передача мяча.                                                                                         | 2        |  | 2         |  |  |                                                      |
| 34. | Тема 4.6 Броски в кольцо.                                                                                               | 2        |  | 2         |  |  |                                                      |
| 35. | Тема 4.7 Ведение мяча правой и левой рукой.                                                                             | 2        |  | 2         |  |  |                                                      |
| 36. | Тема 4.8 Остановка. Перехват мяча.                                                                                      | 2        |  | 2         |  |  |                                                      |
| 37. | Тема 4.9 Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой на месте и в движении с пассивным сопротивлением.             | 2        |  | 4         |  |  |                                                      |
| 38. | Тема 4.10 Ведение мяча в низкой средней и высокой                                                                       | 2        |  | 2         |  |  |                                                      |

|     |                                                                                                    |   |  |    |  |  |                                                      |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|----|--|--|------------------------------------------------------|
|     | стойке.                                                                                            |   |  |    |  |  |                                                      |
| 39. | Тема 4.11 Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.                     | 2 |  | 2  |  |  |                                                      |
| 40. | Тема 4.12 Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях                          | 2 |  | 2  |  |  |                                                      |
| 41. | Тема 4.13 Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон.                           | 2 |  | 4  |  |  |                                                      |
| 42. | Тема 4.14 Тактика свободного нападения. Учебная игра в баскетбол.                                  | 2 |  | 4  |  |  |                                                      |
| 43. | <b>Раздел 5. Футбол</b>                                                                            | 2 |  | 26 |  |  | <b>Тестирование на основе контрольных нормативов</b> |
| 44. | Тема 5.1 Методика развития ловкости и выносливости на занятиях по футболу.                         | 2 |  | 2  |  |  |                                                      |
| 45. | Тема 5.2 Удары и передачи в футболе.                                                               | 2 |  | 2  |  |  |                                                      |
| 46. | Тема 5.3 Игра в стенку.                                                                            | 2 |  | 2  |  |  |                                                      |
| 47. | Тема 5.4 Ведение мяча по кругу правой и левой ногой.                                               | 2 |  | 2  |  |  |                                                      |
| 48. | Тема 5.5 Отработка техники передвижения с мячом.                                                   | 2 |  | 2  |  |  |                                                      |
| 49. | Тема 5.6 Остановка мяча с последующим ударом по воротам.                                           | 2 |  | 2  |  |  |                                                      |
| 50. | Тема 5.7 Упражнение «квадрат».                                                                     | 2 |  | 2  |  |  |                                                      |
| 51. | Тема 5.8 Двусторонняя учебная игра.                                                                | 2 |  | 2  |  |  |                                                      |
| 52. | Тема 5.9 Удар по мячу внутренней стороной стопы.                                                   | 2 |  | 2  |  |  |                                                      |
| 53. | Тема 5.10 Изучение индивидуальных тактических действий в защите и нападении.                       | 2 |  | 2  |  |  |                                                      |
| 54. | Тема 5.11 Отработка передач в движении.                                                            | 2 |  | 2  |  |  |                                                      |
| 55. | Тема 5.12 Ведение мяча с сопротивлением защитников.                                                | 2 |  | 2  |  |  |                                                      |
| 56. | Тема 5.13 Выбор позиции для удара. Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков. | 2 |  | 2  |  |  |                                                      |
| 57. | <b>Раздел 6. Общая</b>                                                                             | 2 |  | 6  |  |  | <b>Тестирование на</b>                               |

|     |                                                                          |          |   |            |   |  |                                                        |
|-----|--------------------------------------------------------------------------|----------|---|------------|---|--|--------------------------------------------------------|
|     | <b>физическая подготовка</b>                                             |          |   |            |   |  | <b>основе контрольных нормативов</b>                   |
| 58. | Тема 6.1 Техника выполнения упражнений силового характера.               | 2        |   | 2          |   |  |                                                        |
| 59. | Тема 6.2 Техника выполнения скоростно-силовых упражнений на подвижность  | 2        |   | 2          |   |  |                                                        |
| 60. | Тема 6.3 Техника выполнения скоростно-силовых упражнений на координацию. | 2        |   | 2          |   |  |                                                        |
| 61. | <b>Итого за 2 семестр</b>                                                | <b>2</b> |   | <b>66</b>  |   |  | <b>Дифференцированный зачет, индивидуальный проект</b> |
|     | <b>ИТОГО:</b>                                                            |          | - | <b>117</b> | - |  | <b>Зачет, диф. зачет, индивидуальный проект</b>        |

## 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. | <b>Раздел.1 Легкая атлетика</b><br><b>Кроссовая подготовка</b><br>Тема 1.1 Инструктаж по технике безопасности. Методика развития быстроты и выносливости на занятиях по легкой атлетике.<br>1. Инструктаж по технике безопасности.<br>2. Методика развития быстроты и выносливости на занятиях по легкой атлетике. |                                             | 2<br>2 |
| 2. | Тема 1.2 Изучение техники бега. Общие основы техники прыжков.                                                                                                                                                                                                                                                      |                                             | 2      |
| 3. | Тема 1.3 Эстафетный бег. Техника метания.                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                             | 2      |
| 4. | Тема 1.4 Низкий старт, стартовый разбег. Изучение техники бега на короткие дистанции.                                                                                                                                                                                                                              |                                             | 2      |
| 5. | Тема 1.5 Высокий старт, бег по повороту, стартовый разгон, ускорение.                                                                                                                                                                                                                                              |                                             | 2      |
| 6. | Тема 1.6 Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции.                                                                                                                                                                                                                                                           |                                             | 2      |
| 7. | Тема 1.7 Метание мяча на дальность.                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                             | 2      |
| 8. | Тема 1.8 Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега.                                                                                                                                                                                                                                           |                                             | 2      |



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

|     |                                                                                                                                                            |  |            |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------|
|     | 1. Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой на месте<br>2. Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой в движении с пассивным сопротивлением. |  |            |
| 35. | Тема 4.10 Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке.                                                                                                  |  | 2          |
| 36. | Тема 4.11 Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.                                                                             |  | 2          |
| 37. | Тема 4.12 Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях                                                                                  |  | 2          |
| 38. | Тема 4.13 Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон.                                                                                   |  | 2<br>2     |
| 39. | Тема 4.14 Тактика свободного нападения. Учебная игра в баскетбол.<br>1. Тактика свободного нападения.<br>2. Применение тактики свободного нападения в игре |  | 2<br>2     |
| 40. | <b>Раздел 5. Футбол</b><br>Тема 5.1 Методика развития ловкости и выносливости на занятиях по футболу.                                                      |  | 2          |
| 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 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 действий в защите и нападении.                                                                               |  | 2          |
| 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 позиционного нападения: без изменений позиций игроков.                                                         |  | 2          |
| 53. | <b>Раздел 6. Общая физическая подготовка</b><br>Тема 6.1 Техника выполнения упражнений силового характера.                                                 |  | 2          |
| 54. | Тема 6.2 Техника выполнения скоростно-силовых упражнений на подвижность                                                                                    |  | 2          |
| 55. | Тема 6.3 Техника выполнения скоростно-силовых упражнений на координацию.                                                                                   |  | 2          |
|     | <b>Итого за 2 семестр</b>                                                                                                                                  |  | <b>66</b>  |
|     | <b>Итого</b>                                                                                                                                               |  | <b>117</b> |

**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: <http://www.iprbookshop.ru/75608.html>
2. Никифоров В.И. Физическая культура. Легкая атлетика [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.И. Никифоров. — Электрон. текстовые данные. — Самара: Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016. — 75 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/71899.html>
3. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын,. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, 2017. — 120 с. — 978-5-4488-0038-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>

###### **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: <http://www.iprbookshop.ru/75150.html>
2. Тычинин Н.В. Физическая культура в техническом вузе [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов. — Электрон. текстовые данные. — Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. — 100 с. — 978-5-00032-242-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70820.html>
3. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. - М.: Спорт, 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](http://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, индивидуальных проектов, тестирования на основе контрольных нормативов.

| <b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>                      | <b>Перечень подтверждаемых компетенций</b> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| <p>В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен <b>уметь</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li></ul> <p>В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен <b>знать</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>- основы здорового образа жизни.</li></ul> | <p>Тестирование на основе контрольных нормативов</p> <p>индивидуальный проект</p> |                                            |