

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна

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

Дата подписания: 05.09.2023 14:40:41

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**

**Физическая культура**

(ЭЛЕКТРОННЫЙ ДОКУМЕНТ)

**Специальность**

**29.02.04 Конструирование, моделирование и технология швейных  
изделий**

**Форма обучения очная**

**Учебный план 2021 года**

**РАССМОТРЕНО:**

Предметно-цикловой комиссией

Протокол № 8 от « 22 » 03 20 21 г.

Председатель ПЦК

\_\_\_\_\_ И.В.Седашова

**РАЗРАБОТАНО:**

Преподаватель – Лоскутова И.Т.

\_\_\_\_\_ «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**СОГЛАСОВАНО:**

Учебно-методической комиссией

Протокол № 7 от «26» 04. 2021г

Председатель УМК института

\_\_\_\_\_ А.Б. Нарыжная

Пятигорск, 2021

**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**

**Физическая культура**

(ЭЛЕКТРОННЫЙ ДОКУМЕНТ)

**Специальность**

**29.02.04 Конструирование, моделирование и технология швейных изделий**

**Форма обучения очная**  
**Учебный план 2021 года**

**РАССМОТРЕНО:**

Предметно-цикловой комиссией  
Протокол № 8 от « 22 » 03 20 21 г.  
Председатель ПЦК  
\_\_\_\_\_ И.В. Седашова

**РАЗРАБОТАНО:**

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

**СОГЛАСОВАНО:**

Учебно-методической комиссией  
Протокол № 7 от «26» 04. 2021г  
Председатель УМК института  
\_\_\_\_\_ А.Б. Нарыжная

Пятигорск, 2021

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ 3 ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 29.02.04 Конструирование, моделирование и технология швейных изделий.

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

входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл профессиональной подготовки и 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, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

## 1.4. Перечень формируемых компетенций

В результате освоения учебной дисциплины студент должен овладевать:

*Общими компетенциями:*

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ 4 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет:

344 академических часов, из них:

168 академических часов – аудиторные занятия,

176 академических часов – самостоятельная работа.

### 2.1. Учебно-тематический план учебной дисциплины.

| №<br>п/п | Наименование разделов, тем<br>учебной<br>дисциплины                                                | Се<br>мес<br>тр | Виды учебной<br>работы,<br>включая<br>самостоятельную<br>работу студентов<br>и трудоемкость<br>в часах |                                                                                             |                                                                                        |             | Формы<br>текущего контроля<br>успеваемости<br>(по разделам<br>дисциплины)<br>Форма<br>промежуточной<br>аттестации<br>(по семестрам) |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                    |                 | Л<br>е<br>к<br>ц<br>и<br>и                                                                             | П<br>р<br>а<br>к<br>т<br>и<br>ч<br>е<br>с<br>к<br>и<br>е<br>з<br>а<br>н<br>я<br>т<br>и<br>я | Л<br>а<br>б<br>о<br>р<br>а<br>т<br>о<br>р<br>н<br>ы<br>е<br>р<br>а<br>б<br>о<br>т<br>ы | С<br>Р<br>С |                                                                                                                                     |
|          | <b>Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.</b>                       | <b>3</b>        |                                                                                                        | <b>8</b>                                                                                    |                                                                                        | <b>8</b>    | Тестирование на основе контрольных нормативов.                                                                                      |
| 1        | Тема 1.<br>Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.                       | 3               |                                                                                                        | 4                                                                                           |                                                                                        | 4           |                                                                                                                                     |
| 2        | Тема 2.<br>Основное содержание ППФП будущего специалиста;<br>прикладные виды спорта и их элементы. | 3               |                                                                                                        | 4                                                                                           |                                                                                        | 4           |                                                                                                                                     |
|          | <b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b>                                                                  | <b>3<br/>4</b>  |                                                                                                        | <b>46</b>                                                                                   |                                                                                        | <b>46</b>   | <b>Тестирование на основе контрольных нормативов.</b>                                                                               |
| 3        | Тема 3.<br>Инструктаж по технике безопасности. Методика                                            | 3               |                                                                                                        | 4                                                                                           |                                                                                        | 6           |                                                                                                                                     |

|    |                                                                                                                                                     |          |  |           |  |           |                                                |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|-----------|--|-----------|------------------------------------------------|
|    | развития быстроты и выносливости на занятиях по легкой атлетике.                                                                                    |          |  |           |  |           |                                                |
| 4  | Тема 4.<br>Изучение техники бега. Общие основы техники прыжков. Понятие об отталкивании в прыжках                                                   | 3        |  | 4         |  | 4         |                                                |
| 5  | Тема 5.<br>Эстафетный бег. Техника метания.                                                                                                         | 3        |  | 4         |  | 4         |                                                |
| 6  | Тема 6<br>Низкий старт, стартовый разбег. Изучение техники бега на короткие дистанции. Высокий старт, бег по повороту, стартовый разгон, ускорение. | 3        |  | 4         |  | 3         |                                                |
|    | <b>Итого за 3 семестр</b>                                                                                                                           | <b>3</b> |  | <b>24</b> |  | <b>25</b> | <b>Зачет</b>                                   |
| 7  | Тема 7.<br>Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Метание мяча на дальность.                                                               | 4        |  | 6         |  | 6         |                                                |
| 8  | Тема 8.<br>Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега.                                                                          | 4        |  | 6         |  | 6         |                                                |
| 9  | Тема 9.<br>Совершенствование техники бега. Кроссовая подготовка.                                                                                    | 4        |  | 6         |  | 6         |                                                |
| 10 | Тема 10.<br>Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения.                                                         | 4        |  | 6         |  | 6         |                                                |
| 11 | Тема 11.<br>Совершенствование техники метания мяча. Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.               | 4        |  | 6         |  | 5         |                                                |
|    | <b>Раздел 3. Баскетбол.</b>                                                                                                                         | 4<br>5   |  | 28        |  | 31        | Тестирование на основе контрольных нормативов. |
| 12 | Тема 12.<br>Инструктаж по технике безопасности. Методика развития ловкости и координации на занятиях по баскетболу. Учебная игра.                   | 4        |  | 4         |  | 6         |                                                |
|    | <b>Итого за 4 семестр</b>                                                                                                                           |          |  | <b>34</b> |  | <b>35</b> | <b>Зачет</b>                                   |

|    |                                                                                                                                                                |   |  |           |  |           |                                                |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|-----------|--|-----------|------------------------------------------------|
| 13 | Тема 13.<br>Ведение мяча. Стойки игрока.<br>Перемещения. Ловля и передача мяча. Броски. Учебная игра.                                                          | 5 |  | 4         |  | 5         |                                                |
| 14 | Тема 14.<br>Броски в кольцо. Ведение мяча правой и левой рукой.<br>Остановка. Перехват мяча.<br>Учебная игра баскетбол.                                        | 5 |  | 6         |  | 6         |                                                |
| 15 | Тема 15.<br>Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой на месте и в движении с пассивным сопротивлением. Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке. | 5 |  | 4         |  | 4         |                                                |
| 16 | Тема 16.<br>Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях               | 5 |  | 6         |  | 6         |                                                |
| 17 | Тема 17.<br>Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон.<br>Тактика свободного нападения.<br>Учебная игра в баскетбол.                       | 5 |  | 4         |  | 4         |                                                |
|    | <b>Итого за 5 семестр</b>                                                                                                                                      |   |  | <b>24</b> |  | <b>25</b> | <b>Зачет</b>                                   |
|    | <b>Раздел 4. Гимнастика.</b>                                                                                                                                   |   |  | <b>24</b> |  | <b>26</b> | Тестирование на основе контрольных нормативов. |
| 18 | Тема 18.<br>Методика развития гибкости с использованием гимнастических упражнений.<br>Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой.              | 6 |  | 4         |  | 6         |                                                |
| 19 | Тема 19.<br>Комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений.<br>Акробатические упражнения.                                                                  | 6 |  | 4         |  | 4         |                                                |
| 20 | Тема 20.<br>Гимнастические упражнения: кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши.<br>Подтягивание, отжимание.                                    | 6 |  | 4         |  | 4         |                                                |
| 21 | Тема 21.<br>Гимнастические упражнения                                                                                                                          | 6 |  | 6         |  | 6         |                                                |

|    |                                                                                                                                                                                                                |   |  |           |  |           |                                               |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|-----------|--|-----------|-----------------------------------------------|
|    | для развития гибкости и силы.<br>Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.                                                                                                |   |  |           |  |           |                                               |
| 22 | Тема 22.<br>Упражнения для коррекции осанки, зрения. Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики. Комплекс упражнений физкультпаузы и физкультминутки.                                           | 6 |  | 6         |  | 6         |                                               |
|    | <b>Раздел 5. Футбол.</b>                                                                                                                                                                                       |   |  | 32        |  | 33        | Тестирование на основе контрольных нормативов |
| 23 | Тема 23.<br>Инструктаж по технике безопасности. Методика развития ловкости и выносливости на занятиях по футболу. Учебная игра. (Проводится на стадионе).                                                      | 6 |  | 4         |  | 4         | .                                             |
| 24 | Тема 24.<br>Удары и передачи в футболе. Игра в стенку. Ведение мяча по кругу правой и левой ногой. Учебная игра.                                                                                               | 6 |  | 6         |  | 5         |                                               |
|    | <b>Итого за 6 семестр</b>                                                                                                                                                                                      |   |  | <b>34</b> |  | <b>35</b> | <b>Зачет</b>                                  |
| 25 | Тема 25.<br>Отработка техники передвижения с мячом, остановка мяча с последующим ударом по воротам. Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.                                                           | 7 |  | 6         |  | 6         |                                               |
| 26 | Тема 26.<br>Ведение мяча по кругу правой и левой ногой. Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Отработка ударов по мячу, комбинации ударов. Двусторонняя учебная игра.                           | 7 |  | 6         |  | 6         |                                               |
| 27 | Тема 27.<br>Отработка паса щечкой в парах. Удар по мячу внутренней стороной стопы. Изучение индивидуальных тактических действий в защите и нападении. Отработка передач в движении. Двусторонняя учебная игра. | 7 |  | 4         |  | 6         |                                               |
| 28 | Тема 28.                                                                                                                                                                                                       | 7 |  | 6         |  | 6         |                                               |

|    |                                                                                                                                                                                          |   |  |           |  |           |                                                      |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|-----------|--|-----------|------------------------------------------------------|
|    | Ведение мяча с сопротивлением защитников. Выбор позиции для удара. Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков. Двусторонняя учебная игра.                            |   |  |           |  |           |                                                      |
|    | <b>Раздел 6. Волейбол.</b>                                                                                                                                                               |   |  | <b>30</b> |  | <b>32</b> | <b>Тестирование на основе контрольных нормативов</b> |
| 29 | Тема 29.<br>Инструктаж по технике безопасности. Обучение технике волейбола. Методика формирования умений и навыков при обучении технике волейбола. Учебная игра.                         | 7 |  | 6         |  | 6         |                                                      |
| 30 | Тема 30.<br>Терминология и правила игры в волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Подача прием и передача мяча. Учебная игра.                                              | 7 |  | 6         |  | 6         |                                                      |
|    | <b>Итого за 7 семестр</b>                                                                                                                                                                |   |  | <b>34</b> |  | <b>36</b> | <b>Зачет</b>                                         |
| 31 | Тема 31.<br>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. | 8 |  | 6         |  | 6         |                                                      |
| 32 | Тема 32.<br>Учебная игра. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: Варианты нападающего удара через сетку с места и с разбега. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Тактика игры.             | 8 |  | 4         |  | 6         |                                                      |
| 33 | Тема 33.<br>Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.                            | 8 |  | 4         |  | 4         |                                                      |
| 34 | Тема 34.<br>Прием и передача мяча. Атакующие удары. Тактика                                                                                                                              | 8 |  | 4         |  | 4         |                                                      |



|  |                                                                                                                     |  |  |            |  |            |                                        |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|------------|--|------------|----------------------------------------|
|  | игры. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. |  |  |            |  |            |                                        |
|  | <b>Итого за 8 семестр</b>                                                                                           |  |  | <b>18</b>  |  | <b>20</b>  | <b>Дифференцированный зачет</b>        |
|  | <b>ИТОГО:</b>                                                                                                       |  |  | <b>168</b> |  | <b>176</b> | <b>Зачет, дифференцированный зачет</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.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Тема 1. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. |                                              | 2<br>2      |
| 2  | Тема 2. Основное содержание ППФП будущего специалиста; прикладные виды спорта и их элементы.                                                           |                                              | 2<br>2      |
| 3  | Раздел 2. Легкая атлетика. Тема 3. Инструктаж по технике безопасности. Методика развития быстроты и выносливости на занятиях по легкой атлетике.       |                                              | 2<br>2      |
| 4  | Тема 4. Изучение техники бега. Общие основы техники прыжков. Понятие об отталкивании в прыжках                                                         |                                              | 2<br>2      |
| 5  | Тема 5. Эстафетный бег. Техника метания.                                                                                                               |                                              | 2<br>2      |
| 6  | Тема 6. Низкий старт, стартовый разбег. Изучение техники бега на короткие дистанции. Высокий старт, бег по повороту, стартовый разгон, ускорение.      |                                              | 2<br>2      |
|    | <b>Итого за 3 семестр</b>                                                                                                                              |                                              | 24          |
| 7  | Тема 7. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Метание мяча на дальность.                                                                     |                                              | 2<br>2<br>2 |
| 8  | Тема 8. Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега.                                                                                |                                              | 2<br>2<br>2 |
| 9  | Тема 9. Совершенствование техники бега. Кроссовая подготовка.                                                                                          |                                              | 2<br>2<br>2 |
| 10 | Тема 10.                                                                                                                                               |                                              | 2           |

|    |                                                                                                                                                                                    |  |             |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------|
|    | Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения.                                                                                                    |  | 2<br>2      |
| 11 | Тема 11.<br>Совершенствование техники метания мяча.<br>Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.                                           |  | 2<br>2<br>2 |
| 12 | <b>Раздел 3. Баскетбол. Тема 12.</b><br>Инструктаж по технике безопасности. Методика развития ловкости и координации на занятиях по баскетболу. Учебная игра.                      |  | 2<br>2      |
|    | <b>Итого за 4 семестр</b>                                                                                                                                                          |  | 34          |
| 13 | Тема 13.<br>Ведение мяча. Стойки игрока. Перемещения. Ловля и передача мяча. Броски. Учебная игра.                                                                                 |  | 2<br>2      |
| 14 | Тема 14.<br>Броски в кольцо. Ведение мяча правой и левой рукой. Остановка. Перехват мяча. Учебная игра баскетбол.                                                                  |  | 2<br>2<br>2 |
| 15 | Тема 15.<br>Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой на месте и в движении с пассивным сопротивлением. Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке.                     |  | 2<br>2      |
| 16 | Тема 16.<br>Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях                                   |  | 2<br>2<br>2 |
| 17 | Тема 17.<br>Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон. Тактика свободного нападения. Учебная игра в баскетбол.                                                 |  | 2<br>2      |
|    | <b>Итого за 5 семестр</b>                                                                                                                                                          |  | 24          |
| 18 | <b>Раздел 4. Гимнастика. Тема 18.</b><br>Методика развития гибкости с использованием гимнастических упражнений. Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой.        |  | 2<br>2      |
| 19 | Тема 19.<br>Комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений. Акробатические упражнения.                                                                                         |  | 2<br>2      |
| 20 | Тема 20.<br>Гимнастические упражнения: кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Подтягивание, отжимание.                                                           |  | 2<br>2      |
| 21 | Тема 21.<br>Гимнастические упражнения для развития гибкости и силы. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.                                 |  | 2<br>2<br>2 |
| 22 | Тема 22.<br>Упражнения для коррекции осанки, зрения. Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики. Комплекс упражнений физкультпаузы и физкультминутки.               |  | 2<br>2<br>2 |
| 23 | <b>Раздел 5. Футбол. Тема 23.</b><br>Инструктаж по технике безопасности. Методика развития ловкости и выносливости на занятиях по футболу. Учебная игра. (Проводится на стадионе). |  | 2<br>2      |
| 24 | Тема 24.<br>Удары и передачи в футболе. Игра в стенку. Ведение мяча по кругу правой и левой ногой. Учебная игра.                                                                   |  | 2<br>2<br>2 |
|    | <b>Итого за 6 семестр</b>                                                                                                                                                          |  | 34          |
| 25 | Тема 25.<br>Отработка техники передвижения с мячом, остановка мяча с последующим ударом по воротам.<br>Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.                            |  | 2<br>2<br>2 |

|    |                                                                                                                                                                                                               |  |             |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------|
| 26 | Тема 26.<br>Ведение мяча по кругу правой и левой ногой.<br>Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Отработка ударов по мячу, комбинации ударов. Двусторонняя учебная игра.                       |  | 2<br>2<br>2 |
| 27 | Тема 27.<br>Отработка паса щечкой в парах Удар по мячу внутренней стороной стопы. Изучение индивидуальных тактических действий в защите и нападении. Отработка передач в движении. Двусторонняя учебная игра. |  | 2<br>2      |
| 28 | Тема 28.<br>Ведение мяча с сопротивлением защитников. Выбор позиции для удара. Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков. Двусторонняя учебная игра.                                     |  | 2<br>2<br>2 |
| 29 | <b>Раздел 6. Волейбол. Тема 29.</b><br>Инструктаж по технике безопасности. Обучение технике волейбола. Методика формирования умений и навыков при обучении технике волейбола. Учебная игра.                   |  | 2<br>2<br>2 |
| 30 | Тема 30.<br>Терминология и правила игры в волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Поддача прием и передача мяча. Учебная игра.                                                                  |  | 2<br>2<br>2 |
|    | <b>Итого за 7 семестр</b>                                                                                                                                                                                     |  | 34          |
| 31 | Тема 31.<br>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.                      |  | 2<br>2<br>2 |
| 32 | Тема 32.<br>Учебная игра. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: Варианты нападающего удара через сетку с места и с разбега. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Тактика игры.                                  |  | 2<br>2      |
| 33 | Тема 33.<br>Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.                                                 |  | 2<br>2      |
| 34 | Тема 34.<br>Прием и передача мяча. Атакующие удары. Тактика игры. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.                               |  | 2<br>2      |
|    | <b>Итого за 8 семестр</b>                                                                                                                                                                                     |  | 18          |
|    | <b>ИТОГО</b>                                                                                                                                                                                                  |  | <b>168</b>  |

## 2.5. Виды и содержание самостоятельной работы студента; формы контроля.

| № | Наименование разделов и тем дисциплины, их краткое содержание; вид самостоятельной работы                                                                                                                                                                                   | Форма контроля                                | Зачетные единицы (часы) |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------|
| 1 | <b>Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Тема 1.</b><br>Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. Вид самостоятельной работы. Использование физических упражнений в режиме учебной и производственной деятельности. | Тестирование на основе контрольных нормативов | 4                       |
| 2 | Тема 2.                                                                                                                                                                                                                                                                     | Тестирование на основе                        | 4                       |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                               |           |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------|
|    | Основное содержание ППФП будущего специалиста; прикладные виды спорта и их элементы.<br>Вид самостоятельной работы.<br>Индивидуальный выбор системы упражнений повышения работоспособности.                                                                                | контрольных нормативов                        |           |
| 3  | Раздел 2. Легкая атлетика. Тема 3.<br>Инструктаж по технике безопасности.<br>Методика развития быстроты и выносливости на занятиях по легкой атлетике.<br>Вид самостоятельной работы.<br>Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. | Тестирование на основе контрольных нормативов | 6         |
| 4  | Тема 4.<br>Изучение техники бега. Общие основы техники прыжков. Понятие об отталкивании в прыжках<br>Вид самостоятельной работы.<br>Бег на 100 м, беговые и прыжковые упражнения.                                                                                          | Тестирование на основе контрольных нормативов | 4         |
| 5  | Тема 5.<br>Эстафетный бег. Техника метания.<br>Вид самостоятельной работы.<br>Кросс, упражнения для рук и плечевого пояса.                                                                                                                                                 | Тестирование на основе контрольных нормативов | 4         |
| 6  | Тема 6<br>Низкий старт, стартовый разбег. Изучение техники бега на короткие дистанции.<br>Высокий старт, бег по повороту, стартовый разгон, ускорение.<br>Вид самостоятельной работы.<br>Бег на 100 м, беговые упражнения.                                                 | Тестирование на основе контрольных нормативов | 3         |
|    | <b>Итого</b>                                                                                                                                                                                                                                                               |                                               | <b>25</b> |
| 7  | Тема 7.<br>Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Метание мяча на дальность.<br>Вид самостоятельной работы.<br>Бег на 1000 м., упражнения для рук и плечевого пояса.                                                                                              | Тестирование на основе контрольных нормативов | 6         |
| 8  | Тема 8.<br>Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега.<br>Вид самостоятельной работы.<br>Бег на короткую дистанцию.                                                                                                                                    | Тестирование на основе контрольных нормативов | 6         |
| 9  | Тема 9.<br>Совершенствование техники бега.<br>Кроссовая подготовка.<br>Вид самостоятельной работы.<br>Бег на 2000 м.                                                                                                                                                       | Тестирование на основе контрольных нормативов | 6         |
| 10 | Тема 10.<br>Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения.<br>Вид самостоятельной работы.<br>Специальные беговые упражнения.<br>Прыжковые упражнения.                                                                                     | Тестирование на основе контрольных нормативов | 6         |
| 11 | Тема 11.<br>Совершенствование техники метания мяча. Составление и выполнение комплексов упражнений специальной                                                                                                                                                             | Тестирование на основе контрольных нормативов | 5         |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                               |           |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------|
|    | физической подготовки.<br>Вид самостоятельной работы.<br>Выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.                                                                                                                                                      |                                               |           |
|    | <b>Раздел 3. Баскетбол. Тема 12.</b><br>Инструктаж по технике безопасности.<br>Методика развития ловкости и координации на занятиях по баскетболу.<br>Учебная игра.<br>Вид самостоятельной работы.<br>Стойка и перемещения баскетболиста.<br>Ведение мяча.                        | Тестирование на основе контрольных нормативов | 6         |
|    | <b>Итого</b>                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                               | <b>35</b> |
| 13 | Тема 13.<br>Ведение мяча. Стойки игрока.<br>Перемещения. Ловля и передача мяча.<br>Броски. Учебная игра.<br>Вид самостоятельной работы.<br>Броски в кольцо. Передачи. Игра в стритбол.                                                                                            | Тестирование на основе контрольных нормативов | 5         |
| 14 | Тема 14.<br>Броски в кольцо. Ведение мяча правой и левой рукой. Остановка. Перехват мяча.<br>Учебная игра баскетбол.<br>Вид самостоятельной работы.<br>Ведение мяча. Броски в кольцо. Игра в стритбол.                                                                            | Тестирование на основе контрольных нормативов | 6         |
| 15 | Тема 15.<br>Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой на месте и в движении с пассивным сопротивлением. Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке.<br>Вид самостоятельной работы.<br>Ведение мяча. Броски в кольцо. Передачи.                                         | Тестирование на основе контрольных нормативов | 4         |
| 16 | Тема 16.<br>Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.<br>Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях<br>Вид самостоятельной работы.<br>Стойка и перемещения баскетболиста.<br>Ведение мяча. Броски в кольцо.                       | Тестирование на основе контрольных нормативов | 6         |
| 17 | Тема 17.<br>Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон. Тактика свободного нападения. Учебная игра в баскетбол.<br>Вид самостоятельной работы.<br>Броски в кольцо. Передачи. Игра в стритбол.                                                                  | Тестирование на основе контрольных нормативов | 4         |
|    | <b>Итого</b>                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                               | <b>25</b> |
| 18 | <b>Раздел 4. Гимнастика. Тема 18.</b><br>Методика развития гибкости с использованием гимнастических упражнений. Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой.<br>Вид самостоятельной работы.<br>Выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики. | Тестирование на основе контрольных нормативов | 6         |
| 19 | Тема 19.<br>Комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений.<br>Акробатические упражнения.<br>Вид самостоятельной работы.<br>Выполнение комплексов упражнений                                                                                                                  | Тестирование на основе контрольных нормативов | 4         |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                               |           |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------|
|    | вводной гимнастики.                                                                                                                                                                                                                                                        |                                               |           |
| 20 | Тема 20.<br>Гимнастические упражнения: кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Подтягивание, отжимание. Вид самостоятельной работы. Выполнение комплексов упражнений физкультпаузы, физкультминутки.                                                      | Тестирование на основе контрольных нормативов | 4         |
| 21 | Тема 21.<br>Гимнастические упражнения для развития гибкости и силы. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. Вид самостоятельной работы. Выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики.                         | Тестирование на основе контрольных нормативов | 6         |
| 22 | Тема 22.<br>Упражнения для коррекции осанки, зрения. Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики. Комплекс упражнений физкультпаузы и физкультминутки. Вид самостоятельной работы. Выполнение комплексов упражнений производственной гимнастики.             | Тестирование на основе контрольных нормативов | 6         |
| 23 | <b>Раздел 5. Футбол. Тема 23.</b><br>Инструктаж по технике безопасности. Методика развития ловкости и выносливости на занятиях по футболу. Учебная игра. (Проводится на стадионе). Вид самостоятельной работы. Ведение мяча. Игра в футбол.                                | Тестирование на основе контрольных нормативов | 4         |
| 24 | Тема 24.<br>Удары и передачи в футболе. Игра в стенку. Ведение мяча по кругу правой и левой ногой. Учебная игра. Вид самостоятельной работы. Жонглирование мячом. Игра в футбол.                                                                                           | Тестирование на основе контрольных нормативов | 5         |
|    | <b>Итого</b>                                                                                                                                                                                                                                                               |                                               | <b>35</b> |
| 25 | Тема 25.<br>Отработка техники передвижения с мячом, остановка мяча с последующим ударом по воротам. Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра. Вид самостоятельной работы. Удары по воротам. Игра в футбол.                                                          | Тестирование на основе контрольных нормативов | 6         |
| 26 | Тема 26.<br>Ведение мяча по кругу правой и левой ногой. Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Отработка ударов по мячу, комбинации ударов. Двусторонняя учебная игра. Вид самостоятельной работы. Выполнение передач мяча. Игра в футбол.                   | Тестирование на основе контрольных нормативов | 6         |
| 27 | Тема 27.<br>Отработка паса щечкой в парах Удар по мячу внутренней стороной стопы. Изучение индивидуальных тактических действий в защите и нападении. Отработка передач в движении. Двусторонняя учебная игра. Вид самостоятельной работы. Удары по воротам. Игра в футбол. | Тестирование на основе контрольных нормативов | 6         |
| 28 | Тема 28.                                                                                                                                                                                                                                                                   | Тестирование на основе                        | 6         |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                               |            |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------|
|    | Ведение мяча с сопротивлением защитников. Выбор позиции для удара. Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков. Двусторонняя учебная игра. Вид самостоятельной работы. Передачи мяча. Удары. Игра в футбол.                                       | контрольных нормативов                        |            |
| 29 | Раздел 6. Волейбол. Тема 29. Инструктаж по технике безопасности. Обучение технике волейбола. Методика формирования умений и навыков при обучении технике волейбола. Учебная игра. Вид самостоятельной работы. Стойка и перемещение волейболиста.                     | Тестирование на основе контрольных нормативов | 6          |
| 30 | Тема 30. Терминология и правила игры в волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Подача прием и передача мяча. Учебная игра. Вид самостоятельной работы. Упражнения для рук и плечевого пояса. Прыжки.                                                   | Тестирование на основе контрольных нормативов | 6          |
|    | <b>Итого</b>                                                                                                                                                                                                                                                         |                                               | <b>36</b>  |
| 31 | Тема 31. 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. Вид самостоятельной работы. Выполнение передачи мяча на месте вверх над собой. | Тестирование на основе контрольных нормативов | 6          |
| 32 | Тема 32. Учебная игра. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: Варианты нападающего удара через сетку с места и с разбега. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Тактика игры. Вид самостоятельной работы. Упражнения для рук и плечевого пояса. Прыжки.                  | Тестирование на основе контрольных нормативов | 6          |
| 33 | Тема 33. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. Вид самостоятельной работы. Выполнение передачи мяча на месте вверх над собой.                            | Тестирование на основе контрольных нормативов | 4          |
| 34 | Тема 34. Прием и передача мяча. Атакующие удары. Тактика игры. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. Вид самостоятельной работы. Упражнения для рук и плечевого пояса. Прыжки.               | Тестирование на основе контрольных нормативов | 4          |
|    | <b>Итого</b>                                                                                                                                                                                                                                                         |                                               | <b>20</b>  |
|    | <b>ИТОГО:</b>                                                                                                                                                                                                                                                        |                                               | <b>176</b> |

### 3. ФОРМА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

- 3 семестр - зачет
- 4 семестр - зачет
- 5 семестр – зачет
- 6 семестр - зачет
- 7 семестр - зачет
- 8 семестр – Дифференцированный зачет

#### **4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

##### **4.1. Рекомендуемая литература**

###### **4.1.1. Основная литература:**

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — 2-е изд. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>.
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, 2017. - 269 с. : ил. - Библиогр.: с. 263-267. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844>
3. 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>

###### **4.1.2. Дополнительная литература:**

1. 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>

###### **4.1.3. Методическая литература:**

1. Методические указания для практических занятий.
2. Методические указания для самостоятельной работы.

###### **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)  
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:**

Специальное программное обеспечение не требуется.

##### **4.3. Материально-техническое обеспечение дисциплины**



Материально-техническое обеспечение дисциплины включает: открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, спортивный зал.  
Оборудование: 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.

| <b>Результаты обучения<br/>(освоенные умения, усвоенные знания)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Формы и методы<br/>контроля и оценки<br/>результатов обучения</b> | <b>Перечень<br/>подтверждаемых<br/>компетенций</b> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:<br>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.<br>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:<br>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;<br>- основы здорового образа жизни. | тестирование на основе контрольных нормативов.                       | ОК 2, 3, 6                                         |