

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна  
Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского  
федерального университета  
Дата подписания: 23.09.2023 18:19:31  
Уникальный программный идентификатор:  
d74ce93cd40e39275c3ba2f5848641ca118e9d6

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Институт сервиса, туризма и дизайна (филиал) СКФУ в г. Пятигорске  
Колледж института сервиса, туризма и дизайна (филиал) СКФУ в г. Пятигорске



М.В. Мартыненко  
2020 г.

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Специальность СПО 29.02.04 Конструирование, моделирование и технологии  
швейных изделий

Форма обучения очная  
Учебный план 2020 года

### РАССМОТРЕНО:

Предметно-цикловой комиссией

Протокол № 8 от «14» 03 2020

Председатель ИЦК

И.В. Седашова

### РАЗРАБОТАНО:

Преподаватель, –

И.Т. Лоскутова

И.Т. Лоскутова  
«14» 03 2020 г.

### СОГЛАСОВАНО:

Учебно-методической комиссией

Протокол № 8 от «15» 04 . 2020 г.

Председатель УМК института

А.Б. Нарыжная А.Б. Нарыжная

Пятигорск, 2020 г.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Институт сервиса, туризма и дизайна (филиал) СКФУ в г. Пятигорске  
Колледж института сервиса, туризма и дизайна (филиал) СКФУ в г. Пятигорске



М.В. Мартыненко  
2020 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Специальность СПО 29.02.04 Конструирование, моделирование и технология швейных изделий

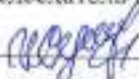
Форма обучения очная  
Учебный план 2020 года

### РАССМОТРЕНО:

Предметно-цикловой комиссией

Протокол № 8 от «10» 03 июля

Председатель ЦК

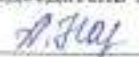
 И.В. Седашова

### СОГЛАСОВАНО:

Учебно-методической комиссией

Протокол № 8 от «15» 04.2020 г.

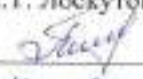
Председатель УМК института

 А.Б. Нарыжная

### РАЗРАБОТАНО:

Преподаватель –

И.Т. Лоскутова

  
«10» 03 2020 г.

Пятигорск, 2020 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 СПО 29.02.04 Конструирование, моделирование и технология швейных изделий

### **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:

176 академических часов, из них:

117 академических часов – аудиторные занятия

59 академических часов – самостоятельная работа.

### 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 |                         |                        |     | Формы<br>текущего контроля<br>успеваемости<br>(по разделам<br>дисциплины)<br>Форма<br>промежуточной<br>аттестации<br>(по семестрам) |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                       |         | Лекции                                                                                              | Практические<br>занятия | Лабораторные<br>работы | СРС |                                                                                                                                     |
| 1.       | <b>Раздел.1 Легка атлетика<br/>Кроссовая подготовка</b>                                                                               | 1       |                                                                                                     | 24                      |                        | 12  | Тестирование на<br>основе контрольных<br>нормативов                                                                                 |
| 2.       | Тема 1.1 Инструктаж по<br>технике безопасности.<br>Методика развития<br>быстроты и выносливости<br>на занятиях по легкой<br>атлетике. |         |                                                                                                     | 4                       |                        | 2   |                                                                                                                                     |
| 3.       | Тема 1.2 Изучение<br>техники бега. Общие<br>основы техники прыжков.                                                                   |         |                                                                                                     | 2                       |                        |     |                                                                                                                                     |
| 4.       | Тема 1.3 Эстафетный бег.<br>Техника метания.                                                                                          |         |                                                                                                     | 2                       |                        | 2   |                                                                                                                                     |
| 5.       | Тема 1.4 Низкий старт,<br>стартовый разбег.<br>Изучение техники бега на<br>короткие дистанции.                                        |         |                                                                                                     | 2                       |                        |     |                                                                                                                                     |
| 6.       | Тема 1.5 Высокий старт,<br>бег по повороту,<br>стартовый разгон,<br>ускорение.                                                        |         |                                                                                                     | 2                       |                        | 2   |                                                                                                                                     |
| 7.       | Тема 1.6 Кроссовая<br>подготовка. Бег на средние<br>дистанции.                                                                        |         |                                                                                                     | 2                       |                        |     |                                                                                                                                     |
| 8.       | Тема 1.7 Метание мяча на<br>дальность.                                                                                                |         |                                                                                                     | 2                       |                        | 2   |                                                                                                                                     |
| 9.       | Тема 1.8 Встречная                                                                                                                    |         |                                                                                                     | 2                       |                        |     |                                                                                                                                     |

|     |                                                                                                                                                                   |   |  |    |  |   |                                                     |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|----|--|---|-----------------------------------------------------|
|     | эстафета.<br>Совершенствование<br>техники эстафетного бега.                                                                                                       |   |  |    |  |   |                                                     |
| 10. | Тема 1.9<br>Совершенствование<br>техники бега. Кроссовая<br>подготовка.                                                                                           |   |  | 2  |  | 2 |                                                     |
| 11. | Тема 1.10 Бег на средние<br>дистанции. Специальные<br>беговые упражнения.<br>Прыжковые упражнения.                                                                |   |  | 2  |  |   |                                                     |
| 12. | Тема 1.11<br>Совершенствование<br>техники метания мяча.                                                                                                           |   |  | 2  |  | 2 |                                                     |
| 13. | <b>Раздел 2. Гимнастика</b>                                                                                                                                       |   |  | 8  |  | 4 | Тестирование на<br>основе контрольных<br>нормативов |
| 14. | Тема 2.1 Методика<br>развития гибкости с<br>использованием<br>гимнастических<br>упражнений                                                                        |   |  | 2  |  | 2 |                                                     |
| 15. | Тема 2.2 Комплекс<br>общеразвивающих<br>гимнастических<br>упражнений.<br>Акробатические<br>упражнения.                                                            |   |  | 2  |  |   |                                                     |
| 16. | Тема 2.3 Гимнастические<br>упражнения: кувырок<br>вперед, назад, стойка на<br>голове, колесо - юноши.<br>Подтягивание, отжимание.                                 |   |  | 2  |  | 2 |                                                     |
| 17. | Тема 2.4 Гимнастические<br>упражнения для развития<br>гибкости и силы.<br>Подтягивание: юноши - на<br>высокой перекладине,<br>девушки – на низкой<br>перекладине. |   |  | 2  |  |   |                                                     |
| 18. | <b>Раздел 3. Спортивные<br/>игры (волейбол)</b>                                                                                                                   | 1 |  | 19 |  | 8 | Тестирование на<br>основе контрольных<br>нормативов |
| 19. | Тема 3.1 Обучение технике<br>волейбола. Методика<br>формирования умений и<br>навыков при обучении<br>технике волейбола.<br>Учебная игра.                          |   |  | 2  |  | 2 |                                                     |
| 20. | Тема 3.2 Терминология и<br>правила игры в волейбол.<br>Стойки и передвижения,<br>повороты, остановки.                                                             |   |  | 2  |  |   |                                                     |

|     |                                                                                                                         |          |  |           |  |           |                                               |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|-----------|--|-----------|-----------------------------------------------|
| 21. | Тема 3.3 Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.                                                         |          |  | 2         |  | 2         |                                               |
| 22. | Тема 3.4 Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.        |          |  | 2         |  |           |                                               |
| 23. | Тема 3.5 Учебная игра. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: Варианты нападающего удара через сетку с места и с разбега. |          |  | 2         |  | 2         |                                               |
| 24. | Тема 3.6 Одиночный блок и вдвоем, страховка. Тактика игры.                                                              |          |  | 2         |  |           |                                               |
| 25. | Тема 3.7 Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач.                                        |          |  | 2         |  |           |                                               |
| 26. | Тема 3.8 Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.                                      |          |  | 2         |  | 2         |                                               |
| 27. | Тема 3.9 Прием и передача мяча. Атакующие удары. Тактика игры. Одиночный блок и вдвоем, страховка                       |          |  | 3         |  |           |                                               |
|     | <b>Итого за 1 семестр</b>                                                                                               | <b>1</b> |  | <b>51</b> |  | <b>24</b> | <b>Зачет</b>                                  |
| 28. | <b>Раздел 4. Спортивные игры (баскетбол)</b>                                                                            | 2        |  | 34        |  | 20        | Тестирование на основе контрольных нормативов |
| 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         |  |           |                                               |
| 33. | Тема 4.5 Ловля и передача мяча.                                                                                         |          |  | 2         |  | 2         |                                               |
| 34. | Тема 4.6 Броски в кольцо.                                                                                               |          |  | 2         |  |           |                                               |
| 35. | Тема 4.7 Ведение мяча правой и левой рукой.                                                                             |          |  | 2         |  | 2         |                                               |
| 36. | Тема 4.8 Остановка. Перехват мяча.                                                                                      |          |  | 2         |  |           |                                               |
| 37. | Тема 4.9 Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой на месте и в движении с пассивным сопротивлением.             |          |  | 4         |  | 2         |                                               |
| 38. | Тема 4.10 Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке.                                                               |          |  | 2         |  | 2         |                                               |

|     |                                                                                                    |   |  |    |  |    |                                               |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|----|--|----|-----------------------------------------------|
| 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  |  |    |                                               |
| 41. | Тема 4.13 Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон.                           |   |  | 4  |  | 2  |                                               |
| 42. | Тема 4.14 Тактика свободного нападения. Учебная игра в баскетбол.                                  |   |  | 4  |  | 2  |                                               |
| 43. | <b>Раздел 5. Футбол</b>                                                                            | 2 |  | 26 |  | 15 | Тестирование на основе контрольных нормативов |
| 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  |  |    |                                               |
| 46. | Тема 5.3 Игра в стенку.                                                                            |   |  | 2  |  |    |                                               |
| 47. | Тема 5.4 Ведение мяча по кругу правой и левой ногой.                                               |   |  | 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  |  |    |                                               |
| 51. | Тема 5.8 Двусторонняя учебная игра.                                                                |   |  | 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  |  |    |                                               |
| 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  |  | 3  |                                               |
| 57. | <b>Раздел 6. Общая физическая подготовка</b>                                                       | 2 |  | 6  |  |    | Тестирование на основе контрольных            |

|     |                                                                                                      |  |   |            |   |           |                                                        |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|------------|---|-----------|--------------------------------------------------------|
|     |                                                                                                      |  |   |            |   |           | нормативов                                             |
| 58. | Тема 6.1 Техника выполнения упражнений силового характера.                                           |  |   | 2          |   |           |                                                        |
| 59. | Тема 6.2 Техника выполнения скоростно-силовых упражнений на подвижность                              |  |   | 2          |   |           |                                                        |
| 60. | Тема 6.3 Техника выполнения скоростно-силовых упражнений на координацию.<br>(Проводится на стадионе) |  |   | 2          |   |           |                                                        |
| 61. | <b>Итого за 2 семестр</b>                                                                            |  |   | <b>66</b>  |   | <b>35</b> | <b>Дифференцированный зачет, индивидуальный проект</b> |
|     | <b>ИТОГО:</b>                                                                                        |  | - | <b>117</b> | - | <b>59</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 Легка 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><br>Тема 2.1 Методика развития гибкости с использованием гимнастических 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.<br>Подтягивание, отжимание.                                                 |  | 2         |
| 15. | Тема 2.4 Гимнастические упражнения для развития гибкости и силы. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.                          |  | 2         |
| 16. | <b>Раздел 3. Спортивные игры (волейбол)</b><br>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><br>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.<br>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. |  | 2<br>2     |
| 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. (Проводится на стадионе)                                                                                                                                                                         |  | 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

| №   | Наименование разделов и тем дисциплины, их краткое содержание; вид самостоятельной работы                                                                                                                                                                                                             | Форма контроля                                 | Зачетные единицы (часы) |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------|
| 1.  | <b>Раздел.1 Легка 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. Вид самостоятельной работы. Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. | Тестирование на основе контрольных нормативов. | 2                       |
| 2.  | Тема 1.3 Эстафетный бег. Техника метания. Вид самостоятельной работы. Кросс, упражнения для рук и плечевого пояса.                                                                                                                                                                                    | Тестирование на основе контрольных нормативов. | 2                       |
| 3.  | Тема 1.5 Высокий старт, бег по повороту, стартовый разгон, ускорение. Вид самостоятельной работы. Бег на 100 м, беговые и прыжковые упражнения.                                                                                                                                                       | Тестирование на основе контрольных нормативов. | 2                       |
| 4.  | Тема 1.7 Метание мяча на дальность. Вид самостоятельной работы. Бег на 1000 м., упражнения для рук и плечевого пояса.                                                                                                                                                                                 | Тестирование на основе контрольных нормативов. | 2                       |
| 5.  | Тема 1.9 Совершенствование техники бега. Кроссовая подготовка. Вид самостоятельной работы. Бег на 2000 м.                                                                                                                                                                                             | Тестирование на основе контрольных нормативов. | 2                       |
| 6.  | Тема 1.11 Совершенствование техники метания мяча. Вид самостоятельной работы. Выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.                                                                                                                                                     | Тестирование на основе контрольных нормативов. | 2                       |
| 7.  | <b>Раздел 2. Гимнастика</b><br>Тема 2.1 Методика развития гибкости с использованием гимнастических упражнений Вид самостоятельной работы. Выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики                                                                                          | Тестирование на основе контрольных нормативов. | 2                       |
| 8.  | Тема 2.3 Гимнастические упражнения: кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Подтягивание, отжимание. Вид самостоятельной работы. Выполнение комплексов упражнений вводной гимнастики.                                                                                                | Тестирование на основе контрольных нормативов. | 2                       |
| 9.  | <b>Раздел 3. Спортивные игры (волейбол)</b><br>Тема 3.1 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. | 2                       |
| 10. | Тема 3.3 Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Вид самостоятельной работы. Выполнение передачи мяча на месте вверх над собой.                                                                                                                                                        | Тестирование на основе контрольных нормативов. | 2                       |

|     |                                                                                                                                                                                                               |                                                |   |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---|
| 11. | Тема 3.5 Учебная игра. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: Варианты нападающего удара через сетку с места и с разбега. Вид самостоятельной работы. Выполнение передачи мяча на месте вверх над собой.        | Тестирование на основе контрольных нормативов. | 2 |
| 12. | Тема 3.8 Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. Вид самостоятельной работы. Упражнения для рук и плечевого пояса. Прыжки.                                                  | Тестирование на основе контрольных нормативов. | 2 |
| 13. | <b>Раздел 4. Спортивные игры (баскетбол)</b><br>Тема 4.1 Методика развития ловкости и координации на занятиях по баскетболу Вид самостоятельной работы. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения. | Тестирование на основе контрольных нормативов. | 2 |
| 14. | Тема 4.2 Ведение мяча. Вид самостоятельной работы. Стойка и перемещения баскетболиста. Ведение мяча.                                                                                                          | Тестирование на основе контрольных нормативов. | 2 |
| 15. | Тема 4.3 Стойки игрока. Вид самостоятельной работы. Броски в кольцо.                                                                                                                                          | Тестирование на основе контрольных нормативов. | 2 |
| 16. | Тема 4.5 Ловля и передача мяча. Вид самостоятельной работы. Передачи                                                                                                                                          | Тестирование на основе контрольных нормативов. | 2 |
| 17. | Тема 4.7 Ведение мяча правой и левой рукой. Вид самостоятельной работы. Игра в стритбол.                                                                                                                      | Тестирование на основе контрольных нормативов. | 2 |
| 18. | Тема 4.9 Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой на месте и в движении с пассивным сопротивлением. Вид самостоятельной работы. Ведение мяча. Броски в кольцо. Передачи.                              | Тестирование на основе контрольных нормативов. | 2 |
| 19. | Тема 4.10 Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке. Вид самостоятельной работы. Ведение мяча. Броски в кольцо. Игра в стритбол.                                                                         | Тестирование на основе контрольных нормативов. | 2 |
| 20. | Тема 4.11 Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок Вид самостоятельной работы. Стойка и перемещения баскетболиста. Ведение мяча. Броски в кольцо..                                 | Тестирование на основе контрольных нормативов. | 2 |
| 21. | Тема 4.13 Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон. Вид самостоятельной работы. Броски в кольцо. Передачи. Игра в стритбол.                                                              | Тестирование на основе контрольных нормативов. | 2 |
| 22. | Тема 4.14 Тактика свободного нападения. Учебная игра в баскетбол. Вид самостоятельной работы. Броски в кольцо. Передачи. Игра в стритбол.                                                                     | Тестирование на основе контрольных нормативов. | 2 |
| 23. | <b>Раздел 5. Футбол</b><br>Тема 5.1 Методика развития ловкости и выносливости на занятиях по футболу. Вид самостоятельной работы. Ведение мяча. Игра в футбол.                                                | Тестирование на основе контрольных нормативов. | 2 |

|     |                                                                                                                                                                     |                                                |           |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------|
| 24. | Тема 5.5 Отработка техники передвижения с мячом. Вид самостоятельной работы. Жонглирование мячом. Игра в футбол.                                                    | Тестирование на основе контрольных нормативов. | 2         |
| 25. | Тема 5.6 Остановка мяча с последующим ударом по воротам. Вид самостоятельной работы. Удары по воротам. Игра в футбол.                                               | Тестирование на основе контрольных нормативов. | 2         |
| 26. | Тема 5.9 Удар по мячу внутренней стороной стопы. Вид самостоятельной работы. Выполнение передач мяча. Игра в футбол.                                                | Тестирование на основе контрольных нормативов. | 2         |
| 27. | Тема 5.11 Отработка передач в движении. Вид самостоятельной работы. Удары по воротам. Игра в футбол.                                                                | Тестирование на основе контрольных нормативов. | 2         |
| 28. | Тема 5.12 Ведение мяча с сопротивлением защитников. Вид самостоятельной работы. Передачи мяча. Удары. Игра в футбол.                                                | Тестирование на основе контрольных нормативов. | 2         |
| 29. | Тема 5.13 Выбор позиции для удара. Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков. Вид самостоятельной работы. Передачи мяча. Удары. Игра в футбол. | Тестирование на основе контрольных нормативов. | 3         |
| 30. | <b>Подготовка индивидуального проекта</b>                                                                                                                           |                                                |           |
|     | <b>Итого</b>                                                                                                                                                        |                                                | <b>59</b> |

### 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>

1.Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрухина, 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, тестирования на основе контрольных нормативов, индивидуальный проект.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения                          | Перечень подтверждаемых компетенций |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| <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</li> </ul> | <p>Тестирование на основе контрольных нормативов<br/>индивидуальный проект</p> |                                     |

|                                                                                                                             |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <p> общекультурном, профессиональном и<br/> социальном развитии человека;<br/> - основы здорового образа жизни.<br/> . </p> |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|