

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 18:20:01
Уникальный программный ключ:
d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a1c8ef96f

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 технология
швейных изделий

Форма обучения очная
Учебный план 2020 года

РАССМОТРЕНО:

Предметно-цикловой комиссией
Протокол № 8 от «14» 03 2020
Председатель ЦК
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

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.Б. Мартыненко
2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Специальность СПО 29.02.04 Конструирование, моделирование и технология швейных изделий

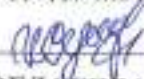
Форма обучения очная
Учебный план 2020 года

РАССМОТРЕНО:

Предметно-цикловой комиссией

Протокол № 8 от «12» 03 2020

Председатель ЦК

 И.В. Седашова

СОГЛАСОВАНО:

Учебно-методической комиссией

Протокол № 8 от «15» 04. 2020 г.

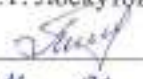
Председатель УМК института

 А.Б. Нарыжная

РАЗРАБОТАНО:

Преподаватель –

И.Т. Лоскутова


«12» 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:

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 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.

№ п/п	Наименование разделов, тем учебной дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость в часах				Формы текущего контроля успеваемости (по разделам дисциплины) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции	Практические занятия	Лабораторны е работы	СРС	
	Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	3		8		8	Тестирование на основе контрольных нормативов.
1	Тема 1. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.	3		4		4	
2	Тема 2. Основное содержание ППФП будущего специалиста; прикладные виды спорта и их элементы.	3		4		4	
	Раздел 2. Легкая атлетика.	3 4		46		46	Тестирование на основе контрольных нормативов.
3	Тема 3. Инструктаж по технике безопасности. Методика развития быстроты и выносливости на занятиях по легкой атлетике.	3		4		6	
4	Тема 4. Изучение техники бега. Общие основы техники прыжков. Понятие об отталкивании в прыжках	3		4		4	
5	Тема 5. Эстафетный бег. Техника метания.	3		4		4	
6	Тема 6 Низкий старт, стартовый	3		4		3	

	разбег. Изучение техники бега на короткие дистанции. Высокий старт, бег по повороту, стартовый разгон, ускорение.						
	Итого за 3 семестр	3		24		25	Зачет
7	Тема 7. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Метание мяча на дальность.	4		6		6	
8	Тема 8. Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега.	4		6		6	
9	Тема 9. Совершенствование техники бега. Кроссовая подготовка.	4		6		6	
10	Тема 10. Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения.	4		6		6	
11	Тема 11. Совершенствование техники метания мяча. Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.	4		6		5	
	Раздел 3. Баскетбол.	4 5		28		31	Тестирование на основе контрольных нормативов.
12	Тема 12. Инструктаж по технике безопасности. Методика развития ловкости и координации на занятиях по баскетболу. Учебная игра.	4		4		6	
	Итого за 4 семестр			34		35	Зачет
13	Тема 13. Ведение мяча. Стойки игрока. Перемещения. Ловля и передача мяча. Броски. Учебная игра.	5		4		5	
14	Тема 14. Броски в кольцо. Ведение мяча правой и левой рукой. Остановка. Перехват мяча. Учебная игра баскетбол.	5		6		6	
15	Тема 15. Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой на месте и в движении с пассивным	5		4		4	

	сопротивлением. Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке.						
16	Тема 16. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	5		6		6	
17	Тема 17. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон. Тактика свободного нападения. Учебная игра в баскетбол.	5		4		4	
	Итого за 5 семестр			24		25	Зачет
	Раздел 4. Гимнастика.			24		26	Тестирование на основе контрольных нормативов.
18	Тема 18. Методика развития гибкости с использованием гимнастических упражнений. Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой.	6		4		6	
19	Тема 19. Комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений. Акробатические упражнения.	6		4		4	
20	Тема 20. Гимнастические упражнения: кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Подтягивание, отжимание.	6		4		4	
21	Тема 21. Гимнастические упражнения для развития гибкости и силы. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	6		6		6	
22	Тема 22. Упражнения для коррекции осанки, зрения. Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики. Комплекс упражнений физкультпаузы и физкультминутки.	6		6		6	
	Раздел 5. Футбол.			32		33	Тестирование на основе контрольных нормативов
23	Тема 23.	6		4		4	.

	Инструктаж по технике безопасности. Методика развития ловкости и выносливости на занятиях по футболу. Учебная игра. (Проводится на стадионе).						
24	Тема 24. Удары и передачи в футболе. Игра в стенку. Ведение мяча по кругу правой и левой ногой. Учебная игра.	6		6		5	
	Итого за 6 семестр			34		35	Зачет
25	Тема 25. Отработка техники передвижения с мячом, остановка мяча с последующим ударом по воротам. Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	7		6		6	
26	Тема 26. 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. 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. Ведение мяча с сопротивлением защитников. Выбор позиции для удара. Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков. Двусторонняя учебная игра.	7		6		6	
	Раздел 6. Волейбол.			30		32	Тестирование на основе контрольных нормативов
29	Тема 29. Инструктаж по технике безопасности. Обучение технике волейбола. Методика формирования умений и навыков при обучении технике волейбола. Учебная игра.	7		6		6	
30	Тема 30.	7		6		6	

	Терминология и правила игры в волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Подача прием и передача мяча. Учебная игра.						
	Итого за 7 семестр			34		36	Зачет
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.	8		6		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.	8		4		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.	8		4		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.	8		4		4	
	Итого за 8 семестр			18		20	Дифференцированный зачет
	ИТОГО:			168		176	Зачет, дифференцированный зачет

2.2. Наименование и краткое содержание лекций

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

2.3. Наименование и краткое содержание лабораторных работ

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

2.4. Наименование и краткое содержание практических (семинарских) занятий

№	Наименование разделов и тем дисциплины, их краткое содержание	Использование активных и интерактивных форм.	Часы
1	Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Тема 1. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.		2 2
2	Тема 2. Основное содержание ППФП будущего специалиста; прикладные виды спорта и их элементы.		2 2
3	Раздел 2. Легкая атлетика. Тема 3. Инструктаж по технике безопасности. Методика развития быстроты и выносливости на занятиях по легкой атлетике.		2 2
4	Тема 4. Изучение техники бега. Общие основы техники прыжков. Понятие об отталкивании в прыжках		2 2
5	Тема 5. Эстафетный бег. Техника метания.		2 2
6	Тема 6. Низкий старт, стартовый разбег. Изучение техники бега на короткие дистанции. Высокий старт, бег по повороту, стартовый разгон, ускорение.		2 2
	Итого за 3 семестр		24
7	Тема 7. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Метание мяча на дальность.		2 2 2
8	Тема 8. Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега.		2 2 2
9	Тема 9. Совершенствование техники бега. Кроссовая подготовка.		2 2 2
10	Тема 10. Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения.		2 2 2
11	Тема 11. Совершенствование техники метания мяча. Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.		2 2 2
12	Раздел 3. Баскетбол. Тема 12. Инструктаж по технике безопасности. Методика развития ловкости и координации на занятиях по баскетболу. Учебная игра.		2 2
	Итого за 4 семестр		34
13	Тема 13. Ведение мяча. Стойки игрока. Перемещения. Ловля и передача мяча. Броски. Учебная игра.		2 2
14	Тема 14. Броски в кольцо. Ведение мяча правой и левой рукой. Остановка. Перехват мяча. Учебная игра баскетбол.		2 2 2
15	Тема 15. 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 2
16	Тема 16. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях		2 2 2

17	Тема 17. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон. Тактика свободного нападения. Учебная игра в баскетбол.	2 2
	Итого за 5 семестр	24
18	Раздел 4. Гимнастика. Тема 18. Методика развития гибкости с использованием гимнастических упражнений. Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой.	2 2
19	Тема 19. Комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений. Акробатические упражнения.	2 2
20	Тема 20. Гимнастические упражнения: кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Подтягивание, отжимание.	2 2
21	Тема 21. Гимнастические упражнения для развития гибкости и силы. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	2 2 2
22	Тема 22. Упражнения для коррекции осанки, зрения. Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики. Комплекс упражнений физкультпаузы и физкультминутки.	2 2 2
23	Раздел 5. Футбол. Тема 23. Инструктаж по технике безопасности. Методика развития ловкости и выносливости на занятиях по футболу. Учебная игра. (Проводится на стадионе).	2 2
24	Тема 24. Удары и передачи в футболе. Игра в стенку. Ведение мяча по кругу правой и левой ногой. Учебная игра.	2 2 2
	Итого за 6 семестр	34
25	Тема 25. Отработка техники передвижения с мячом, остановка мяча с последующим ударом по воротам. Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	2 2 2
26	Тема 26. Ведение мяча по кругу правой и левой ногой. Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Отработка ударов по мячу, комбинации ударов. Двусторонняя учебная игра.	2 2 2
27	Тема 27. 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 2
28	Тема 28. Ведение мяча с сопротивлением защитников. Выбор позиции для удара. Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков. Двусторонняя учебная игра.	2 2 2
29	Раздел 6. Волейбол. Тема 29. Инструктаж по технике безопасности. Обучение технике волейбола. Методика формирования умений и навыков при обучении технике волейбола. Учебная игра.	2 2 2
30	Тема 30. Терминология и правила игры в волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Поддача прием и передача мяча. Учебная игра.	2 2 2
	Итого за 7 семестр	34
31	Тема 31.	2

	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 2
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.		2 2
33	Тема 33. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.		2 2
34	Тема 34. Прием и передача мяча. Атакующие удары. Тактика игры. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.		2 2
	Итого за 8 семестр		18
	ИТОГО		168

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	Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Тема 1. 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. Основное содержание ППФП будущего специалиста; прикладные виды спорта и их элементы. Вид самостоятельной работы. Индивидуальный выбор системы упражнений повышения работоспособности.	Тестирование на основе контрольных нормативов	4
3	Раздел 2. Легкая атлетика. Тема 3. 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	6
4	Тема 4. Изучение техники бега. Общие основы техники прыжков. Понятие об отталкивании в прыжках Вид самостоятельной работы. Бег на 100 м, беговые и прыжковые упражнения.	Тестирование на основе контрольных нормативов	4
5	Тема 5. Эстафетный бег. Техника метания. Вид самостоятельной работы. Кросс, упражнения для рук и плечевого пояса.	Тестирование на основе контрольных нормативов	4
6	Тема 6	Тестирование на основе	3

	Низкий старт, стартовый разбег. Изучение техники бега на короткие дистанции. Высокий старт, бег по повороту, стартовый разгон, ускорение. Вид самостоятельной работы. Бег на 100 м, беговые упражнения.	контрольных нормативов	
	Итого		25
7	Тема 7. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Метание мяча на дальность. Вид самостоятельной работы. Бег на 1000 м., упражнения для рук и плечевого пояса.	Тестирование на основе контрольных нормативов	6
8	Тема 8. Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега. Вид самостоятельной работы. Бег на короткую дистанцию.	Тестирование на основе контрольных нормативов	6
9	Тема 9. Совершенствование техники бега. Кроссовая подготовка. Вид самостоятельной работы. Бег на 2000 м.	Тестирование на основе контрольных нормативов	6
10	Тема 10. Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Вид самостоятельной работы. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения.	Тестирование на основе контрольных нормативов	6
11	Тема 11. Совершенствование техники метания мяча. Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. Вид самостоятельной работы. Выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.	Тестирование на основе контрольных нормативов	5
	Раздел 3. Баскетбол. Тема 12. Инструктаж по технике безопасности. Методика развития ловкости и координации на занятиях по баскетболу. Учебная игра. Вид самостоятельной работы. Стойка и перемещения баскетболиста. Ведение мяча.	Тестирование на основе контрольных нормативов	6
	Итого		35
13	Тема 13. Ведение мяча. Стойки игрока. Перемещения. Ловля и передача мяча. Броски. Учебная игра. Вид самостоятельной работы. Броски в кольцо. Передачи. Игра в стритбол.	Тестирование на основе контрольных нормативов	5
14	Тема 14. Броски в кольцо. Ведение мяча правой и левой рукой. Остановка. Перехват мяча. Учебная игра баскетбол. Вид самостоятельной работы. Ведение мяча. Броски в кольцо. Игра в стритбол.	Тестирование на основе контрольных нормативов	6
15	Тема 15. Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой на месте и в движении с	Тестирование на основе контрольных нормативов	4

	пассивным сопротивлением. Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке. Вид самостоятельной работы. Ведение мяча. Броски в кольцо. Передачи.		
16	Тема 16. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Вид самостоятельной работы. Стойка и перемещения баскетболиста. Ведение мяча. Броски в кольцо.	Тестирование на основе контрольных нормативов	6
17	Тема 17. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон. Тактика свободного нападения. Учебная игра в баскетбол. Вид самостоятельной работы. Броски в кольцо. Передачи. Игра в стритбол.	Тестирование на основе контрольных нормативов	4
	Итого		25
18	Раздел 4. Гимнастика. Тема 18. Методика развития гибкости с использованием гимнастических упражнений. Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Вид самостоятельной работы. Выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики.	Тестирование на основе контрольных нормативов	6
19	Тема 19. Комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений. Акробатические упражнения. Вид самостоятельной работы. Выполнение комплексов упражнений вводной гимнастики.	Тестирование на основе контрольных нормативов	4
20	Тема 20. 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. 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. 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	Раздел 5. Футбол. Тема 23. Инструктаж по технике безопасности. Методика развития ловкости и выносливости на занятиях по футболу. Учебная игра. (Проводится на стадионе). Вид самостоятельной работы.	Тестирование на основе контрольных нормативов	4

	Ведение мяча. Игра в футбол.		
24	Тема 24. 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
	Итого		35
25	Тема 25. 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. 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. 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. 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.	Тестирование на основе контрольных нормативов	6
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
	Итого		36
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	Тестирование на основе контрольных нормативов	6

	над собой.		
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
	Итого		20
	ИТОГО:		176

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. 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>
2. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. - М.: Спорт, 2016. - 281 с.: ил. - Библиогр.: с. 241-246. - ISBN 978-5-906839-23-7экз;
3. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 183 с. : ил. - ISBN 978-5-4475-5233-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912>

4.1.2. Дополнительная литература:

1. Витун, В.Г. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры : учебное пособие / В.Г. Витун, Е.В. Витун ; Министерство

образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Оренбургский государственный университет». - Оренбург: ОГУ, 2015. - 103 с.: табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7410-1191-1

4.1.3. Методическая литература:

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

4.1.4. Интернет-ресурсы:

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

4.2. Программное обеспечение:

Специальное программное обеспечение не требуется.

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.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Перечень подтверждаемых компетенций
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.	тестирование на основе контрольных нормативов.	ОК 2, 3, 6

Литература:

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>

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>

Интернет-ресурсы:

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