

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна

Должность: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
федерального университета

Дата подписания: 16.09.2024 11:59:43

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

Рабочая программа учебной дисциплины
БД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 40.02.03

Право и судебное администрирование

Форма обучения _____ очная

Пятигорск

Рабочая программа учебной дисциплины **БД.05. Физическая культура** разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.03 Право и судебное администрирование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «12» мая 2014 года № 513, ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» мая 2012 года № 413 и примерной основной образовательной программы СПО, с учетом направленности на удовлетворение потребностей регионального рынка труда и работодателей.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана:

1 Черникова Сюзанна Османовна, преподаватель колледжа Пятигорского института (филиал) СКФУ

фамилия, имя, отчество, ученая степень, ученое звание, место работы преподавателя

2

фамилия, имя, отчество, ученая степень, ученое звание, место работы преподавателя

3

фамилия, имя, отчество, ученая степень, ученое звание, место работы преподавателя

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы СПО в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.03 Право и судебное администрирование.

Использование рабочей программы учебной дисциплины в дополнительном профессиональном образовании не предусмотрено.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является базовой дисциплиной общеобразовательной подготовки, её освоение происходит в 1-2 семестре.

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, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни

Личностные результаты освоения общеобразовательной дисциплины:

ЛР 03. Готовность к служению Отечеству, его защите.

ЛР.05.Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.

ЛР 06. Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

ЛР 07. Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно – исследовательской, проектной и других видах деятельности.

ЛР 11. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

ЛР 12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;
самостоятельной работы обучающегося 59 часов.

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	117
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
в том числе:	-
Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки	20
Выполнение нормативов	39
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

БД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	1 семестр	75	
1 Раздел. Легкая атлетика Кроссовая подготовка			
Тема 1.1 Инструктаж по технике безопасности. Методика развития быстроты и выносливости на занятиях по легкой атлетике	Содержание учебного материала Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i> Практические занятия 1. Инструктаж по технике безопасности 2. Методика развития быстроты и выносливости Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i> Самостоятельная работа обучающихся. Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки	- - 4 2 2 -	1
Тема 1.2 Изучение техники бега. Общие основы техники прыжков.	Содержание учебного материала Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i> Практические занятия 1. Изучение техники бега. Общие основы техники прыжков Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i> Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>	- - 2 2 - -	
Тема 1.3 Эстафетный бег. Техника метания	Содержание учебного материала: Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i> Практические занятия 1. Эстафетный бег. Техника метания Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i> Самостоятельная работа обучающихся Кросс, упражнения для рук и плечевого пояса.	- - 2 2 - 2	
	Содержание учебного материала	-	

Тема 1.4 Низкий старт, стартовый разбег. Изучение техники бега на короткие дистанции	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	2
	Практические занятия	2	
	1. Низкий старт, стартовый разбег. Изучение техники бега на короткие дистанции.	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>	-	
Тема 1.5 Высокий старт, бег по повороту, стартовый разгон, ускорение.	Содержание учебного материала	-	2
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Практические занятия	2	
	1. Высокий старт, бег по повороту, стартовый разгон, ускорение.	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся Бег на 100 м, беговые и прыжковые упражнения.	2	
Тема 1.6 Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала	-	2
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Практические занятия	2	
	1. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции.	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>	-	
Тема 1.7 Метание мяча на дальность.	Содержание учебного материала	-	2
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Практические занятия	2	
	1. Метание мяча на дальность	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся Бег на 1000 м., упражнения для рук и плечевого пояса.	2	
Тема 1.8 Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега	Содержание учебного материала	-	2
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Практические занятия	2	
	1. Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега.	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>	-	
Тема 1.9 Совершенствование техники бега. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	-	2
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Практические занятия	2	
	1. Совершенствование техники бега. Кроссовая подготовка.	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся Бег на 2000 м	2	
Тема 1.10 Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения.	Содержание учебного материала	-	2
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Практические занятия	2	
	1. Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения.	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>	-	
Тема 1.11	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	

Совершенствование техники метания мяча.	Практические занятия		2	2
	1.	Совершенствование техники метания мяча.	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>		-	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.		2	
Раздел 2. Гимнастика				
Тема 2.1 Методика развития гибкости с использованием гимнастических упражнений.	Содержание учебного материала		-	1,2
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>		-	
	Практические занятия		2	
	1.	Методика развития гибкости с использованием гимнастических упражнений.	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>		-	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики		2	
Тема 2.2 Комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений. Акробатические упражнения.	Содержание учебного материала		-	2
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>		-	
	Практические занятия		2	
	1.	Комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений. Акробатические упражнения	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>		-	
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>		-	
Тема 2.3 Гимнастические упражнения: кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Подтягивание, отжимание.	Содержание учебного материала		-	2
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>		-	
	Практические занятия		2	
	1.	Гимнастические упражнения: кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Подтягивание, отжимание.	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>		-	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов упражнений вводной гимнастики		2	
Тема 2.4 Гимнастические упражнения для развития гибкости и силы. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Содержание учебного материала		-	2
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>		-	
	Практические занятия		2	
	1.	Гимнастические упражнения для развития гибкости и силы. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>		-	
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>		-	
Раздел 3. Спортивные игры (волейбол)				
Тема 3.1 Обучение технике волейбола. Методика формирования умений и навыков при обучении технике волейбола. Учебная игра	Содержание учебного материала		-	1,2
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>		-	
	Практические занятия		2	
	1.	Обучение технике волейбола. Методика формирования умений и навыков при обучении технике волейбола. Учебная игра.	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		2	

	Стойка и перемещение волейболиста		
Тема 3.2 Терминология и правила игры в волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	2
	Практические занятия	2	
	1. Терминология и правила игры в волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>	-	
Тема 3.3 Комбинации из освоенных элементов техники перемещений	Содержание учебного материала.	-	
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	2
	Практические занятия	2	
	1. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение передачи мяча на месте вверх над собой.	2	
Тема 3.4 Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	2,3
	Практические занятия	2	
	1. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>	-	
Тема 3.5 Учебная игра. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: Варианты нападающего удара через сетку с места и с разбега.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	2,3
	Практические занятия	2	
	1. Учебная игра. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: Варианты нападающего удара через сетку с места и с разбега.	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение передачи мяча на месте вверх над собой	2	
Тема 3.6 Одиночный блок и вдвоем, страховка. Тактика игры.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	2,3
	Практические занятия	2	
	1. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Тактика игры.	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>	-	
Тема 3.7 Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач.	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	2
	Практические занятия	2	
	1. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач.	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>	-	
Тема 3.8 Индивидуальные, групповые и командные	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	2
	Практические занятия	2	
	1 Индивидуальные, групповые и командные	2	

тактические действия. Учебная игра.		тактические действия. Учебная игра.		
		Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
		Самостоятельная работа обучающихся Упражнения для рук и плечевого пояса. Прыжки.	2	
Тема 3.9 Прием и передача мяча. Атакующие удары. Тактика игры. Одиночный блок и вдвоем, страховка		Содержание учебного материала	-	
		Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
		Практические занятия	3	2,3
	1	Прием и передача мяча. Атакующие удары. Тактика игры. Одиночный блок и вдвоем, страховка.	3	
		Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
		Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>	-	
2 семестр			101	
Раздел 4. Спортивные игры (баскетбол)				
Тема 4.1 Методика развития ловкости и координации на занятиях по баскетболу		Содержание учебного материала	-	
		Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	2
		Практические занятия	2	
	1.	Методика развития ловкости и координации на занятиях по баскетболу.	2	
		Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
		Самостоятельная работа обучающихся Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения	2	
Тема 4.2 Ведение мяча		Содержание учебного материала	-	
		Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	2
		Практические занятия	2	
	1	Ведение мяча.	2	
		Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
		Самостоятельная работа обучающихся Стойка и перемещения баскетболиста. Ведение мяча.	2	
Тема 4.3 Стойки игрока.		Содержание учебного материала	-	
		Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	2
		Практические занятия	2	
	1.	Стойки игрока.	2	
		Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
		Самостоятельная работа обучающихся Броски в кольцо.	2	
Тема 4.4 Перемещения.		Содержание учебного материала	-	
		Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	2
		Практические занятия	2	
	1.	Перемещения.	2	
		Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
		Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>	-	
Тема 4.5 Ловля и передача мяча.		Содержание учебного материала	-	
		Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	2
		Практические занятия	2	
	1.	Ловля и передача мяча.	2	
		Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
		Самостоятельная работа обучающихся Передачи	2	
Тема 4.6 Броски в кольцо.		Содержание учебного материала	-	
		Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	

	Практические занятия	2	2
	1. Броски в кольцо.	2	
	Контрольные работы (не предусмотрено)		
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрено)	-	
Тема 4.7 Ведение мяча правой и левой рукой.	Содержание учебного материала	-	2
	Лабораторные работы (не предусмотрено)	-	
	Практические занятия	2	
	1. Ведение мяча правой и левой рукой.	2	
	Контрольные работы (не предусмотрено)	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Игра в стритбол.		
Тема 4.8 Остановка. Перехват мяча.	Содержание учебного материала	-	2
	Лабораторные работы (не предусмотрено)	-	
	Практические занятия	2	
	1. Остановка. Перехват мяча.	2	
	Контрольные работы (не предусмотрено)	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрено)	-	
Тема 4.9 Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой на месте и в движении с пассивным сопротивлением	Содержание учебного материала	-	2,3
	Лабораторные работы (не предусмотрено)	-	
	Практические занятия	4	
	1. Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой на месте	2	
	2. Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой в движении с пассивным сопротивлением	2	
	Контрольные работы (не предусмотрено)	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Ведение мяча. Броски в кольцо. Передачи		
Тема 4.10 Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке.	Содержание учебного материала	-	2
	Лабораторные работы (не предусмотрено)	-	
	Практические занятия	2	
	1. Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке.	2	
	Контрольные работы (не предусмотрено)	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Ведение мяча. Броски в кольцо. Игра в стритбол.		
Тема 4.11 Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	Содержание учебного материала	-	2,3
	Лабораторные работы (не предусмотрено)	-	
	Практические занятия	2	
	1. Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке.	2	
	Контрольные работы (не предусмотрено)	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 4.12 Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	Содержание учебного материала	-	2,3
	Лабораторные работы (не предусмотрено)	-	
	Практические занятия	2	
	1. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	2	
	Контрольные работы (не предусмотрено)	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрено)		
Тема 4.13 Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через	Содержание учебного материала	-	2,3
	Лабораторные работы (не предусмотрено)	-	
	Практические занятия	4	
	1. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите и защите через заслон	2	

заслон	2.	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите и защите через заслон	2	
		Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
		Самостоятельная работа обучающихся Броски в кольцо. Передачи. Игра в стритбол	2	
Тема 4.14 Тактика свободного нападения. Учебная игра в баскетбол.		Содержание учебного материала	-	2,3
		Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	2,3
		Практические занятия	4	
	1.	Тактика свободного нападения	2	
	2.	Применение тактики свободного нападения в игре	2	
		Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
		Самостоятельная работа обучающихся Броски в кольцо. Передачи. Игра в стритбол	2	
Раздел 5. Футбол				
Тема 5.1 Методика развития ловкости и выносливости на занятиях по футболу. (Проводится на стадионе)		Содержание учебного материала	-	1,2
		Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
		Практические занятия	2	
	1.	Методика развития ловкости и выносливости на занятиях по футболу. (Проводится на стадионе)	2	
		Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
		Самостоятельная работа обучающихся Ведение мяча. Игра в футбол	2	
Тема 5.2 Удары и передачи в футболе.		Содержание учебного материала	-	2
		Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
		Практические занятия	2	
	1.	Удары и передачи в футболе.	2	
		Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
		Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>	-	
Тема 5.3 Игра в стенку.		Содержание учебного материала	-	2
		Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
		Практические занятия	2	
	1.	Игра в стенку.	2	
		Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
		Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>	-	
Тема 5.4 Ведение мяча по кругу правой и левой ногой.		Содержание учебного материала	-	2
		Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
		Практические занятия	2	
	1.	Ведение мяча по кругу правой и левой ногой.	2	
		Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
		Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>	-	
Тема 5.5 Отработка техники передвижения с мячом.		Содержание учебного материала	-	2
		Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
		Практические занятия	2	
	1.	Отработка техники передвижения с мячом.	2	
		Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
		Самостоятельная работа обучающихся Жонглирование мячом. Игра в футбол.	2	
Тема 5.6 Остановка мяча с последующим ударом по воротам.		Содержание учебного материала	-	2
		Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
		Практические занятия	2	
	1.	Остановка мяча с последующим ударом по воротам.	2	
		Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	

	Самостоятельная работа обучающихся Удары по воротам. Игра в футбол	2	
Тема 5.7 Упражнение «квадрат».	Содержание учебного материала	-	2,3
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Практические занятия	2	
	1. Остановка мяча с последующим ударом по воротам.	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>	-	
Тема 5.8 Двусторонняя учебная игра.	Содержание учебного материала	-	2,3
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Практические занятия	2	
	1. Двусторонняя учебная игра	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>	-	
Тема 5.9 Удар по мячу внутренней стороной стопы.	Содержание учебного материала	-	2,3
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Практические занятия	2	
	1. Удар по мячу внутренней стороной стопы.	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 5.10 Изучение индивидуальных тактических действий в защите и нападении.	Выполнение передач мяча. Игра в футбол		1,2
	Содержание учебного материала	-	2
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Практические занятия	2	
	1. Изучение индивидуальных тактических действий в защите и нападении	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
Тема 5.11 Отработка передач в движении.	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>	-	2
	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Практические занятия	2	
	1. Отработка передач в движении.	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
Тема 5.12 Ведение мяча с сопротивлением защитников.	Самостоятельная работа обучающихся	2	2
	Удары по воротам. Игра в футбол		
	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Практические занятия	2	
	1. Ведение мяча с сопротивлением защитников.	2	
Тема 5.13 Выбор позиции для удара. Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков.	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся	3	
	Передачи мяча. Удары. Игра в футбол.		
	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Практические занятия	2	
Тема 5.13 Выбор позиции для удара. Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков.	1. Выбор позиции для удара. Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков.	2	2,3
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	3	
	Передачи мяча. Удары. Игра в футбол.		
	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
Раздел 6. Общая физическая подготовка	Практические занятия	2	2,3
	1. Выбор позиции для удара. Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков.	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	3	
	Передачи мяча. Удары. Игра в футбол.		
	Содержание учебного материала	-	

Тема 6.1 Техника выполнения упражнений силового характера	Содержание учебного материала		-	2,3
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>		-	
	Практические занятия		2	
	1.	Техника выполнения упражнений силового характера.	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>		-	
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>		-	
Тема 6.2 Техника выполнения скоростно - силовых упражнений на подвижность	Содержание учебного материала		-	2,3
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>		-	
	Практические занятия		2	
	1.	Техника выполнения скоростно -силовых упражнений на подвижность.	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>		-	
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>		-	
Тема 6.3 Техника выполнения скоростно - силовых упражнений на координацию. (Проводится на стадионе)	Содержание учебного материала		-	2,3
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>		-	
	Практические занятия		2	
	1.	Техника выполнения скоростно -силовых упражнений на координацию. (Проводится на стадионе)	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>		-	
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>		-	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета				
Всего:			176	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. Условия реализации учебной дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия:

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Спортивный зал

Спортивный инвентарь, тренажеры

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, интернет - ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

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, 2019. — 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, 2019. — 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, 2020. — 120 с. — 978-5-4488-0038-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>

Дополнительные источники:

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, 2018. — 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, 2021. — 100 с. — 978-5-00032-242-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70820.html>

3.Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. - М.: Спорт, 2019. - 281 с.: ил. - Библиогр: с. 241-246. - ISBN 978-5-906839-23-7

Интернет-источники:

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. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
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, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. Личностные результаты освоения общеобразовательной дисциплины: ЛР 03. Готовность к служению Отечеству, его защите. ЛР.05. Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности. ЛР 06. Толерантное сознание и поведение в	Тестирование на основе контрольных нормативов индивидуальный проект

поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

ЛР 07. Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно – исследовательской, проектной и других видах деятельности.

ЛР 11. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

ЛР 12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.