

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Ефанов Алексей Валерьевич  
Должность: Директор Невинномысского технологического института (филиал) СКФУ  
Дата подписания: 24.06.2025 18:44:20  
Уникальный программный ключ:  
49214306dd433e7a1b0f8632f645f9d53c99e500

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
«Северо-Кавказский федеральный университет»

Отделение СПО НТИ (филиал) СКФУ

УТВЕРЖДАЮ

Директор НТИ СКФУ  
Ефанов А.В.

## Рабочая программа учебной дисциплины

### СОО.01.07 Физическая культура

Специальность 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Форма обучения очная

Рабочая программа учебной дисциплины СОО.01.07 Физическая культура разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 21.04.2022 № 257, с учетом направленности на удовлетворение потребностей регионального рынка труда и работодателей.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана:

Турбиной Е.Ю. старшим преподавателем кафедры ГиМД, НТИ(филиал)СКФУ

## 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 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

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

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

### 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Освоение содержания учебной дисциплины СОО.01.07 Физическая культура обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

#### личностных:

Л.7 Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности

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

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

#### метапредметных:

М.1 Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях

М.2 Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты

#### предметных:

П.1 Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

П.2 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью

П.3 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств

П.4 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

П.5 Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### 1.4. Компетенции формируемые в результате освоения дисциплины:

Общие компетенции	Показатели оценки результата
ОК 01.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

**1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 72 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 68 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 4 часов.

**2. Структура и содержание учебной дисциплины**

**2.5. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	72
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	68
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	68
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	4
в том числе:	-
<i>составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки</i>	2
<i>выполнение нормативов</i>	2
Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета	

## 2.6. Тематический план и содержание дисциплины

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
<b>1 семестр</b>		<b>36</b>	
<b>1 Раздел. Легкая атлетика Кроссовая подготовка</b>			
Тема 1.1 Инструктаж по технике безопасности. Методика развития быстроты и выносливости на занятиях по легкой атлетике	Содержание учебного материала	-	<b>1</b>
	Лабораторные работы ( <i>не предусмотрено</i> )	-	
	Практические занятия	<b>4</b>	
	1. Инструктаж по технике безопасности	2	
	2. Методика развития быстроты и выносливости	2	
	Контрольные работы ( <i>не предусмотрено</i> )	-	
	Самостоятельная работа обучающихся. Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки	<b>2</b>	
Тема 1.2 Изучение техники бега. Общие основы техники прыжков.	Содержание учебного материала	-	<b>1,2</b>
	Лабораторные работы ( <i>не предусмотрено</i> )	-	
	Практические занятия	<b>2</b>	
	1. Изучение техники бега. Общие основы техники прыжков	2	
	Контрольные работы ( <i>не предусмотрено</i> )	-	
	Самостоятельная работа обучающихся ( <i>не предусмотрено</i> )	-	
Тема 1.3 Эстафетный бег. Техника метания	Содержание учебного материала:	-	<b>2</b>
	Лабораторные работы ( <i>не предусмотрено</i> )	-	
	Практические занятия	<b>2</b>	
	1. Эстафетный бег. Техника метания	2	
	Контрольные работы ( <i>не предусмотрено</i> )	-	
	Самостоятельная работа обучающихся Кросс, упражнения для рук и плечевого пояса.	<b>2</b>	
Тема 1.4 Низкий старт, стартовый разбег. Изучение техники бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала	-	<b>2</b>
	Лабораторные работы ( <i>не предусмотрено</i> )	-	
	Практические занятия	<b>2</b>	
	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	-	<b>2</b>
	Лабораторные работы ( <i>не предусмотрено</i> )	-	
	Практические занятия	<b>2</b>	
	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.	<b>2</b>	

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 Совершенствование техники метания мяча.	Содержание учебного материала		-	2
	Лабораторные работы ( <i>не предусмотрено</i> )		-	
	Практические занятия		2	
	1.	Совершенствование техники метания мяча.	2	

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

при обучении технике волейбола. Учебная игра		формирования умений и навыков при обучении технике волейбола. Учебная игра.		
		Контрольные работы ( <i>не предусмотрено</i> )	-	
		Самостоятельная работа обучающихся Стойка и перемещение волейболиста	<b>2</b>	
Тема 3.2 Терминология и правила игры в волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.		Содержание учебного материала	-	<b>2</b>
		Лабораторные работы ( <i>не предусмотрено</i> )	-	
		Практические занятия	<b>2</b>	
	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.	-	<b>2</b>
		Лабораторные работы ( <i>не предусмотрено</i> )	-	
		Практические занятия	<b>2</b>	
	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.	<b>2</b>	
Тема 3.4 Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.		Содержание учебного материала	-	<b>2,3</b>
		Лабораторные работы ( <i>не предусмотрено</i> )	-	
		Практические занятия	<b>2</b>	
	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		<b>2,3</b>
		Лабораторные работы ( <i>не предусмотрено</i> )	-	
		Практические занятия	<b>2</b>	
	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	<b>2</b>	
Тема 3.6 Одиночный блок и вдвоем, страховка. Тактика игры.		Содержание учебного материала		<b>2,3</b>
		Лабораторные работы ( <i>не предусмотрено</i> )	-	
		Практические занятия	<b>2</b>	
	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		Содержание учебного материала	-	<b>2</b>
		Лабораторные работы ( <i>не предусмотрено</i> )	-	
		Практические занятия	<b>2</b>	
	1.	Атакующие удары по ходу из зон 4, 3,	2	

траектории передач.	2 с изменением траектории передач.			
	Контрольные работы ( <i>не предусмотрено</i> )		-	
	Самостоятельная работа обучающихся ( <i>не предусмотрено</i> )		-	
Тема 3.8 Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Содержание учебного материала		-	2
	Лабораторные работы ( <i>не предусмотрено</i> )		-	
	Практические занятия		2	
	1	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	2	
	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		-	2,3
	Лабораторные работы ( <i>не предусмотрено</i> )		-	
	Практические занятия		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> )		-	
<b>2 семестр</b>			<b>36</b>	
<b>Раздел 4. Спортивные игры (баскетбол)</b>				
Тема 4.1 Методика развития ловкости и координации на занятиях по баскетболу	Содержание учебного материала		-	2
	Лабораторные работы ( <i>не предусмотрено</i> )		-	
	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		-	2
	Лабораторные работы ( <i>не предусмотрено</i> )		-	
	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		-	2
	Лабораторные работы ( <i>не предусмотрено</i> )		-	
	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		-	2
	Лабораторные работы ( <i>не предусмотрено</i> )		-	
	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	-	2
	Лабораторные работы ( <i>не предусмотрено</i> )	-	
	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	-	2
	Лабораторные работы ( <i>не предусмотрено</i> )	-	
	Практические занятия	2	
	1.   Броски в кольцо.	2	
	Контрольные работы ( <i>не предусмотрено</i> )	-	
	Самостоятельная работа обучающихся ( <i>не предусмотрено</i> )	-	
Тема 4.7 Ведение мяча правой и левой рукой.	Содержание учебного материала	-	2
	Лабораторные работы ( <i>не предусмотрено</i> )	-	
	Практические занятия	2	
	1.   Ведение мяча правой и левой рукой.	2	
	Контрольные работы ( <i>не предусмотрено</i> )	-	
	Самостоятельная работа обучающихся Игра в стритбол.	2	
Тема 4.8 Остановка. Перехват мяча.	Содержание учебного материала	-	2
	Лабораторные работы ( <i>не предусмотрено</i> )	-	
	Практические занятия	2	
	1.   Остановка. Перехват мяча.	2	
	Контрольные работы ( <i>не предусмотрено</i> )	-	
	Самостоятельная работа обучающихся ( <i>не предусмотрено</i> )	-	
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 ( <i>не предусмотрено</i> )	-	
	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 ( <i>не предусмотрено</i> )	-	
	Самостоятельная работа обучающихся Ведение мяча. Броски в кольцо. Передачи	2	
Тема 4.10 Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	Содержание учебного материала	-	2
	Лабораторные работы ( <i>не предусмотрено</i> )	-	
	Практические занятия	2	
	1.   Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке.	2	
	Контрольные работы ( <i>не предусмотрено</i> )	-	
	Самостоятельная работа обучающихся Ведение мяча. Броски в кольцо. Игра в стритбол.	2	
Тема 4.11 Комбинация из	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы ( <i>не предусмотрено</i> )	-	

освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	Практические занятия		2	2,3
	1.	Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке.	2	
	Контрольные работы ( <i>не предусмотрено</i> )		-	
	Самостоятельная работа обучающихся Стойка и перемещения баскетболиста. Ведение мяча. Броски в кольцо.		2	
Тема 4.12 Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	Содержание учебного материала		-	2,3
	Лабораторные работы ( <i>не предусмотрено</i> )		-	
	Практические занятия		2	
	1.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	2	
	Контрольные работы ( <i>не предусмотрено</i> )		-	
	Самостоятельная работа обучающихся ( <i>не предусмотрено</i> )		-	
Тема 4.13 Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон	Содержание учебного материала		-	2,3
	Лабораторные работы ( <i>не предусмотрено</i> )		-	
	Практические занятия		4	
	1.	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите и защите через заслон	2	
	2.	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите и защите через заслон	2	
	Контрольные работы ( <i>не предусмотрено</i> )		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	Броски в кольцо. Передачи. Игра в стритбол		-	
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> )		-	
<b>Раздел 5. Футбол</b>				
Тема 5.1 Методика развития ловкости и выносливости на занятиях по футболу.	Содержание учебного материала		-	1,2
	Лабораторные работы ( <i>не предусмотрено</i> )		-	
	Практические занятия		2	
	1.	Методика развития ловкости и выносливости на занятиях по футболу	2	
Контрольные работы ( <i>не предусмотрено</i> )		-		
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> )		-	
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	
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	
Тема 5.10 Изучение индивидуальных тактических действий в защите и нападении.	Содержание учебного материала		-	12
	Лабораторные работы ( <i>не предусмотрено</i> )		-	2
	Практические занятия		2	
	1.	Изучение индивидуальных тактических действий в защите и нападении	2	
	Контрольные работы ( <i>не предусмотрено</i> )		-	
	Самостоятельная работа обучающихся ( <i>не предусмотрено</i> )		-	
Тема 5.11 Отработка передач в движении.	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	Содержание учебного материала		-	2

мяча с сопротивлением защитников.	Лабораторные работы ( <i>не предусмотрено</i> )		-	2
	Практические занятия		2	
	1.	Ведение мяча с сопротивлением защитников.	2	
	Контрольные работы ( <i>не предусмотрено</i> )		-	
Тема 5.12 Ведение мяча с сопротивлением защитников.	Содержание учебного материала		-	2,3
	Лабораторные работы ( <i>не предусмотрено</i> )		-	
	Практические занятия		2	
	1.	Выбор позиции для удара. Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков.	2	
Контрольные работы ( <i>не предусмотрено</i> )		-		
<b>Раздел 6. Общая физическая подготовка</b>				
Тема 6.1 Техника выполнения упражнений силового характера на подвижность	Содержание учебного материала		-	2,3
	Лабораторные работы ( <i>не предусмотрено</i> )		-	
	Практические занятия		1	
	1.	Техника выполнения упражнений силового характера на подвижность.	1	
	Контрольные работы ( <i>не предусмотрено</i> )		-	
Самостоятельная работа обучающихся ( <i>не предусмотрено</i> )		-		
Тема 6.2 Техника выполнения скоростно – силовых упражнений на координацию.	Содержание учебного материала		-	2,3
	Лабораторные работы ( <i>не предусмотрено</i> )		-	
	Практические занятия		2	
	1.	Техника выполнения скоростно – силовых упражнений	2	
	Контрольные работы ( <i>не предусмотрено</i> )		-	
Самостоятельная работа обучающихся ( <i>не предусмотрено</i> )		-		
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета				
<b>Всего:</b>			<b>72</b>	

Обозначения для оценки уровня освоения учебного материала:

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

N п/п	Информационные и телекоммуникационные технологии, технологические средства, обеспечивающие функционирование электронной информационно-образовательной среды (в том числе идентификацию личности обучающегося, контроль прохождения этапов обучения, оценку промежуточных и итоговых достижений, учет и хранение результатов образовательного процесса)	Адрес местонахождения помещения с указанием площади (кв. м) - для оборудования/ссылки на адрес сайта в сети "Интернет" - для иных технологических объектов, обеспечивающих передачу по линиям связи информации, а также взаимодействие обучающихся с педагогическими работниками	Документ-основание возникновения права пользования (договоры, соглашения и другое, их реквизиты и сроки действия, либо собственность на балансе организации)
1	2	3	4
	Спортивный зал, оснащенный тренажером беговая дорожка (2 шт.); скамейкой горизонтальная (10 шт.); тренажером для мышц груди (1 шт.); тренажером-универсалом с насадками (1 шт.); сеткой волейбольная сетка (1 шт.); велотренажером (1 шт.); гантелями в ассортименте (20 шт.); гириями в ассортименте (4 шт.); грифом для штанги (6 шт.); дисками для штанги, в ассортименте (42 шт.); скамьями для жима лежа (1 шт.); баскетбольной фермой (2 шт.); столами теннисными (4 шт.); столами для армрестлинга (1 шт.); козлом гимнастическим (1 шт.); бревном гимнастическим (1 шт.); волейбольной площадкой (1 шт.); скакалками гимнастическими (10 шт.); обручами металлическими (10 шт.); ковриками гимнастическими (10 шт.)	357100, г. Невинномысск, Бульвар Мира, 27 9 (1645,90 кв. м., универсальный спортивный зал № 99, 1 этаж)	Договор о сетевой форме реализации образовательной программы  с использованием ресурсов организации от 30.11.2023 г. № Д2023-147/с
	Помещение для самостоятельной работы обучающихся, оснащенное компьютерной техникой с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду университета, в наличии комплект учебной мебели на 12 посадочных мест, компьютеры с необходимым программным обеспечением на 9 мест. Среда программирования Microsoft Visual Studio Professional, Антивирус Касперского	357100 Ставропольский край, г. Невинномысск, ул. Гагарина, д.1, (48,5 кв. м., аудитория № 319, 3 этаж)	Выписка из ЕГРН об основных характеристиках и зарегистрированных правах на объект недвижимости № КУВИ-001/2023-288323592 от 21.12.2023г. бессрочно
	Помещение для самостоятельной работы обучающихся, оснащенное компьютерной техникой с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду университета, в наличии комплект учебной мебели на 12 посадочных мест, компьютеры с необходимым программным обеспечением на 11 мест. Среда программирования Microsoft Visual Studio Professional, Антивирус Касперского	357100 Ставропольский край, г. Невинномысск, ул. Гагарина, д.1, (48,8 кв. м., аудитория № 321, 3 этаж)	Выписка из ЕГРН об основных характеристиках и зарегистрированных правах на объект недвижимости № КУВИ-001/2023-288323592 от 21.12.2023г. бессрочно

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### Перечень учебных изданий, интернет - ресурсов, дополнительной литературы

###### Основные источники:

1. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст :

электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/106205>

2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006>

Доп олн итель н ые и сточн и ки :

1. Гигиена физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2020. — 84 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/95397>

2. Глазина, Т. А. Лечебная физическая культура : практикум для СПО / Т. А. Глазина, М. И. Кабышева. — Саратов : Профобразование, 2020. — 124 с. — ISBN 978-5-4488-0539-4. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/91886>

3. История физической культуры : учебное пособие / составители К. Г. Томилин. — Сочи : Сочинский государственный университет, 2019. — 115 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/106568>

Ин терн ет -и сточн ик и :

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: <http://minstm.gov.ru>.

2. Федеральный портал «Российское образование»: <http://www.edu.ru>.

3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>

4. Официальный сайт Олимпийского комитета России: [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): <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, выполнения индивидуальных проектов

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен <b>уметь</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</li><li>- применять технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности</li><li>- использовать физические упражнения разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики</li></ul>	<p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- оценка результатов выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе в игровой и соревновательной деятельности</li></ul> <p>Промежуточный контроль – Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов</p>

переутомления и сохранения высокой работоспособности

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

- современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
- основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств