

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Ухтинский государственный технический университет»
(УГТУ)
Индустриальный институт (СПО)

УТВЕРЖДАЮ
Директор ИИ (СПО)

Е. Г. Воскресенский
(И. О. Фамилия)
_____ 20__ г.

Е. Г. Воскресенский
(И. О. Фамилия)
_____ 20__ г.

« 25 » _____ 20__ г.

(подпись) _____ (И. О. Фамилия)
_____ 20__ г.

(подпись) _____ (И. О. Фамилия)
« _____ » _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина:	Физическая культура
Индекс:	ОГСЭ.04
Специальность:	21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений
Форма обучения:	очная
Курс(ы):	1-3
Семестр(ы):	1-5

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений, утвержденного приказом Минобрнауки России от 12.05.2014 № 482.

Разработчик: Ермошина Н.А., преподаватель ИИ (СПО).

Рассмотрено на заседании					
предметно-цикловой комиссии			методического совета ИИ (СПО)		
Дата, номер протокола	ФИО председателя ПЦК	Подпись председателя ПЦК	Дата, номер протокола	ФИО председателя совета	Подпись председателя совета
Протокол от <u>28.04.22</u> № <u>05</u>	<u>Вострова Т.А.</u>	<u>Вост-</u>	Протокол от <u>12.05.2022</u> № <u>06</u>	<u>И. В. Чурилина</u>	<u>Ч</u>
Протокол от <u>20.04.23</u> № <u>05</u>	<u>Вострова</u>	<u>Вост-</u>	Протокол от <u>25.05.2023</u> № <u>05</u>	<u>И. В. Чурилина</u>	<u>Ч</u>
Протокол от _____ № _____			Протокол от _____ № _____		
Протокол от _____ № _____			Протокол от _____ № _____		

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ИМР ИИ (СПО)

Зам. директора по УР ИИ (СПО)



И. В. Чурилина

О. М. Якимова

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Паспорт рабочей программы дисциплины «Физическая культура»	4
2. Структура и содержание дисциплины «Физическая культура»	5
3. Условия реализации рабочей программы дисциплины «Физическая культура»	18
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины «Физическая культура»	19

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью образовательной программы и соответствует ФГОС по специальности СПО 21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы: дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

В рамках изучения дисциплины у обучающихся формируются компетенции (ОК, ПК), включающие в себя способность:

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.

1.3. Требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

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

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 336 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузка обучающегося – 168 часов.
самостоятельной работы обучающихся-168 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
лекции	10
практические занятия	158
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	1 КУРС, 1 семестр	2/30/21	
Раздел 1. Легкая атлетика		-/6/6	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	Практическое занятие: Специально- беговые, прыжковые упражнения , бег из различных исходных положений . Низкий, высокий старт и стартовый разгон бегуна ,. бег 30м. , бег 100м , челночный бег	2	
	Самостоятельная работа: Ходьба на носках, на пятках, с различными положениями рук, в полу приседе, приседе, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствие, специальные беговые упражнения, бег из различных исходных положений.)	2	
Тема 1.2. Кроссовый и эстафетный бег	Практическое занятие: . Бег с изменением направления движения ,бег с преодолением простейших препятствий , длительный бег в равномерном темпе	2	
	Самостоятельная работа: Бег с изменением направления движения, бег с преодолением простейших препятствий, длительный бег в равномерном темпе.	2	
Тема 1.3. Метание гранаты	Практическое занятие: Упражнения для овладения техникой разбега при метании гранаты, метании теннисного мяча. Метание гранаты на дальность.	2	
	Самостоятельная работа: Упражнения для овладения техникой разбега, скрестного шага при метании. Подвижные игры с элементами метания	2	
Раздел 2 Баскетбол		-/18/18	
Тема 2.1. Ловля и передачи мяча	Практическое занятие: Передача двумя руками от груди: на месте, с шагом и сменой мест в движении. Передача одной рукой от плеча (левой, правой рукой), ловля и передача сверху руками на уровне головы) .Ловля и передача мяча с отскоком от пола .Дальняя ловля и передача мяча (правой и левой рукой).	2	
	Самостоятельная работа: Передача двумя руками от груди: на месте, с шагом и сменой мест в движении. Передача одной рукой от плеча (левой, правой рукой), ловля и передача сверху руками на уровне головы) отжимание на пальцах от пола, отжимание на пальцах стоя от стены, отжимания стоя от стены, выпрыгивания вверх с полного приседа, прыжки через скакалку, приседания с отягощениями.	2	
Тема 2.2. Ведение мяча	Практическое занятие: Ведение мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой).Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения .Ведение мяча с	2	

	изменением высоты отскока. Ведение мяча с последующей остановкой.		
	Самостоятельная работа: Упражнения в ведении мяча на месте: Вверх- вниз, ведение вокруг ноги, перевод между ногами, ведение под ногами.	2	
Тема 2.3 Бросок мяча Штрафной бросок	Практическое занятие: Бросок двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Бросок одной рукой сверху. Штрафной бросок. Бросок в прыжке с места, после ловли мяча.	2	
	Самостоятельная работа: Бросок двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Бросок одной рукой сверху. Штрафной бросок.	2	
Тема 2.4. Бросок мяча в движении	Практическое занятие: Бросок в прыжке, после ведения. Два шага бросок.	2	
	Самостоятельная работа: Бросок в прыжке, после ведения. Два шага бросок.	2	
Тема 2.5. Техника овладения мячом	Практическое занятие: Жонглирование мячом: на месте, в движении, двумя мячами. Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. Вырывание мяча ,выбивание мяча (при ведении) ,перехват мяча (при передаче) , накрывание при броске	2	
	Самостоятельная работа: Жонглирование мячом, Подвижные игры с элементами баскетбола. вырывание мяча рывком на себя с одновременным поворотом туловища спиной к противнику	2	
Тема 2.6. Техника нападения	Практическое занятие: Индивидуальные действия: действия без мяча и с мячом Групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва. Игра 2х2,3х3.4Х4. Подвижные игры: «Мяч капитану», «Мяч среднему», «Подвижная цель», «За мячом», «Обгони мяч», эстафеты с элементами баскетбола	2	
	Самостоятельная работа: Упражнения на развитие скоростных и координационных способностей. Выбор способы и моменты для передачи мяча.	2	
Тема 2.7. Техника защиты	Практическое занятие: Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва. Групповые действия: Игра 2х2,3х3.4Х4.. Командные действия: организация командных действий против быстрого прорыва; личная система защиты ,зонная система защиты. Подвижные игры: «10 передач», «Мяч- водящему» , «Поймай мяч»	2	
	Самостоятельная работа: Сочетание способов передвижения, остановок, поворотов с выполнением технических приемов игры в защите.	2	
Тема 2.8. Учебно- тренировочные игры	Практическое занятие: Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра.	2	
	Самостоятельная работа: Правила игры баскетбола, судейство, жесты судей. Подобрать и подготовить проведение игр для баскетбола и на развитие физических качеств. Освоение методики судейства по баскетболу.	2	
Тема 2.9.	Практическое занятие: Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра.	2	

Учебно-тренировочные игры	Самостоятельная работа: Правила игры баскетбола, судейство, жесты судей. Подобрать и подготовить проведение игр для баскетбола и на развитие физических качеств. Освоение методики судейства по баскетболу.	2	
Раздел 3. Атлетическая гимнастика (юноши, девушки)		2/6/8	
Тема 3.1 Развитие силовых качеств	Практическое занятие: Упражнения с гантелями, гириями . Упражнения с преодолением собственного веса(отжимания, подтягивание, упражнения для брюшного пресса). Статические упражнения. Зачет	2	
	Самостоятельная работа: отжимание из различных исходных положений (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу), упражнения с гантелями, подтягивание хватом наружу, хватом во внутрь, поднимание туловища в сед за 30; 60 секунд, поднимание ног в угол, подтягивание ног к груди	2	
Тема 3.2. Комплексное развитие мышц	Практическое занятие: ОРУ. Упражнения для брюшного пресса, упражнения для мышц плечевого пояса ,упражнения для мышц спины с отягощением, мышц рук, ног и ягодиц. Поднимание ног в угол, поднимание туловища в сед из положения лежа руки за головой. Силовые упражнения в парах. Круговая тренировка. Зачет	2	
	Самостоятельная работа: Упражнения с отягощениями, , приседания, отжимания, прыжки через скакалку , поднимание ног у угол, подтягивание.	2	
Тема 3.3. Акробатические Упражнения	Практическое занятие: группировка сидя, лёжа на спине, группировка в приседе ,перекат назад – вперёд ,кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках ,гимнастический «мостик» из положения лежа ,стойка на голове. Зачет	2	
	Самостоятельная работа: Бег, беговые упражнения, приседание, поднимание ног в угол, лёжа на полу, отжимание, подтягивание.	4	
ЗАЧЕТ		2	
1 курс 2 семестр			
Раздел 4. Волейбол		-/18/18	
Тема 4.1 Техника перемещений	Практическое занятие: стойки и перемещения, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры. Сочетания способов перемещений (Бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	2	
	Самостоятельная работа: Стойки и перемещения, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести. Подобрать и приготовить, подвижные игры и эстафеты. Сочетания способов перемещений (Бег, остановки, повороты,	2	

	прыжки вверх)		
Тема 4.2. Передача мяча	Практическое занятие: передачи мяча двумя руками снизу на месте: вперёд, над собой, назад (по длине: длинные, короткие, по высоте траектории: высокие, средние, низкие).. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передачи мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи.	2	
	Самостоятельная работа: передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперёд, над собой, назад, Передачи мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	2	
Тема 4.3. Прием мяча	Практическое занятие: Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте перед собой, слева, справа .Приём и передача мяча двумя руками снизу после перемещений вперёд, назад, в стороны. Приём мяча после подачи	2	
	Самостоятельная работа: Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте перед собой, слева, справа. Приём и передача мяча двумя руками снизу после перемещений вперёд, назад, в стороны.	2	
Тема 4.4. Подача мяча	Практическое занятие: Верхняя, нижняя, прямая подачи. Подача в парах, через сетку, из-за лицевой линии. Подача на точность.	2	
	Самостоятельная работа: Верхняя, нижняя, прямая подачи.	2	
Тема 4.5. Атакующие удары	Практическое занятие: Прямой нападающий удар через сетку, после встречной передачи, со второй передачи	2	
	Самостоятельная работа: Броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега, имитация нападающего удара. Прыжки вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два и три шага.	2	
Тема 4.6. Блокирование атакующих ударов	Практическое занятие: Одиночное блокирование. Групповое блокирование (двойной блок)	2	
	Самостоятельная работа: имитация блокирования: прыжок вверх с места с выносом рук над сеткой. Передвижения вдоль сетки, остановка и прыжок вверх. Упражнения для развития прыгучести.	2	
Тема 4.7. Техника игры в нападении	Практическое занятие: Передача мяча из зоны в зону и атакующий удар. Индивидуальные, групповые, командные действия в нападении. Игра 3х3, 4х4,	2	
	Самостоятельная работа: упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры. Подобрать и приготовить, подвижные игры и эстафеты.	2	
Тема 4.8. Техника игры в защите	Практическое занятие: прием мяча в разных зонах площадки после подачи. Индивидуальные, групповые, командные действия в защите.	2	
	Самостоятельная работа: стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками снизу на месте: вперёд, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий,	2	
Тема 4.9	Практическое занятие: Учебно-тренировочная игра с заданием. Двусторонняя игра.	2	

Учебно-тренировочная игра	Правила игры в волейбол, судейство, жесты судей.		
	Самостоятельная работа: подобрать и подготовить, подвижные игры и эстафеты. Правила игры в волейбол. Судейство. Учебная игра	2	
Раздел 5. Футбол		-/8/10	
Тема 5.1. Передачи и остановки мяча	Практическое занятие: Передачи продольные, диагональные. Угловой удар. Вбрасывание мяча. Остановка мяча (внутренней стороной стопы, грудью)	2	
	Самостоятельная работа: Игры с мячом	2	
	Практическое занятие : Открывание, отвлечение соперника, быстрое нападение, перехват, отбор мяча.	2	
	Самостоятельная работа: Физическая подготовка, игры.	2	
Тема 5.2. Подвижные игры, эстафеты	Практическое занятие Подвижные игры ,эстафеты, игра «Квадрат». Правила игры в футбол, судейство, жесты судей.	2	
	Самостоятельная работа: Подвижные игры ,эстафеты, игра «Квадрат». Правила игры в футбол, судейство, жесты судей.	2	
Тема 5.3. Учебно-тренировочная игра	Практическое занятие: Правила игры в футбол, судейство, жесты судей. Учебно-тренировочные игры с заданием. Учебно-тренировочная игра.	2	
	Самостоятельная работа: Подвижные игры ,эстафеты, игра «Квадрат». Правила игры в футбол, судейство, жесты судей.	4	
Раздел 6. Легкая атлетика		2/6/8	
Тема 6.1. Прыжок в длину с места и разбега	Практическое занятие: Упражнения для овладения техникой исходного положения, толчка, приземления. прыжки через скакалку, скамейку ,прыжок в длину с места.	2	
	Самостоятельная работа: Перекаты с пятки на носок. Прыжок с продвижением вперед на одной и двух ногах. Маховые движения ног с использованием гимнастической стенки. Сочетание маха с отталкиванием. Подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодоление препятствий	2	
Тема 6.2. Кроссовый и эстафетный бег	Практическое занятие: Бег с изменением направления движения ,бег с преодолением простейших препятствий , длительный бег в равномерном темпе ,Зачет -бег 3000м юноши, 2000м девушки.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Бег с изменением направления движения, бег с преодолением простейших препятствий, длительный бег в равномерном темпе.	2	
Тема 6.3. Тестирование физической	Практическое занятие: Сдача контрольных нормативов ГТО	2	
	Самостоятельная работа: Правила соревнований по видам спорта	4	

подготовленности			
	ЗАЧЕТ	2	
	2 КУРС 3 семестр		
Раздел 1. Легкая атлетика		-/6/6	
Тема 1.1. Спринтерский бег, эстафетный бег	Практическое занятие: Совершенствование техники низкого старта, совершенствование техники в эстафетном беге. Применение на практике специально- беговых упражнений, развитие скоростных способностей. Зачет.	2	
	Самостоятельная работа: пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта; передавать технически верно эстафетную палочку. Самостоятельно использовать л\а упражнения для развития скоростных качеств.	2	
Тема 1.2. Силовая подготовка	Практическое занятие: Подтягивание , поднимание туловища из положения лёжа руки за головой ,сгибание рук в упоре (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу), длительный бег в равномерном темпе ,Зачетный урок 3000 м (девушки), 5000 м.(юноши) без учета времени .	2	
	Самостоятельная работа: Упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения с резиновым бинтом, отжимание от стула, отжимание от стенки, упражнения для пресса, лёжа на полу («велосипед», «ножницы», подтягивание.	2	
Тема 1.3. Метание гранаты	Практическое занятие Упражнения для овладения техникой разбега при метании гранаты, теннисного мяча. Метание гранаты на дальность.	2	
	Самостоятельная работа: Упражнения для овладения техникой разбега, метать мяч в цель и на дальность с разбега. Правила соревнований по метанию мяча.	2	
Раздел 2 Баскетбол		-/12/12	
Тема 2.1. Ведение мяча	Практическое занятие: Овладение умением ведения мяча с изменением направления и скорости ,в сопровождении с защитником.	2	
	Самостоятельная работа: Ведение мяча с изменением направления и скорости в сопровождении с защитником.	2	
Тема 2.2. Ловля и передачи мяча	Практическое занятие: Совершенствование передачи и ловли мяча различными способами в движении в парах в тройках.	2	
	Самостоятельная работа: Выполнять передачу мяча различными способами в движении.	2	
Тема 2.3 Бросок мяча	Практическое занятие: Бросок двумя руками от груди с места. Совершенствование техники штрафного броска. Бросок в прыжке с места, после ведения, Бросок в прыжке с места, после ловли мяча.	2	
	Самостоятельная работа: Бросок двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места.	2	

Тема 2.4 Техника нападения	Практическое занятие: Совершенствование бросков одной рукой в движении с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом в игре в большинстве.	2	
	Самостоятельная работа: выполнять броски одной рукой в движении с сопротивлением. Применять те или иные действия, против соперника в нападении в зависимости от ситуации.	2	
Тема 2.5 Техника защиты	Практическое занятие: Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих. Игра в защите в меньшинстве 3х2.	2	
	Самостоятельная работа: Применять правильные действия в борьбе за мяч, при перехвате, при подборе мяча.	2	
Тема 2.6. Учебно-тренировочные игры	Практическое занятие: Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра. Правила игры баскетбола, судейство, жесты судей.	2	
	Самостоятельная работа: подобрать и подготовить проведение игр для баскетбола и на развитие физических качеств. Освоение методики судейства по баскетболу.	2	
Раздел 3. Атлетическая гимнастика (юноши ,девушки)		2/8/10	
Тема 3.1 Развитие силовых качеств	Практическое занятие: Упражнения с гантелями, гириями. Упражнения с преодолением собственного веса(отжимания, подтягивание, упражнения для брюшного пресса). Статические упражнения.	2	
	Самостоятельная работа: отжимание из различных исходных положений (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу), упражнения с гантелями, подтягивание хватом наружу, хватом во внутрь, поднимание туловища в сед за 30; 60 секунд, поднимание ног в угол, подтягивание ног к груди,	2	
Тема 3.2. Комплексное развитие мышц	Практическое занятие: ОРУ. Упражнения для брюшного пресса, упражнения для мышц плечевого пояса ,упражнения для мышц спины с отягощением, мышц рук, ног и ягодиц. Поднимание ног в угол, поднимание туловища в сед из положения лежа руки за головой. Силовые упражнения в парах. Круговая тренировка Растяжка.	2	
	Самостоятельная работа: Упражнения с отягощениями, приседания, отжимания, прыжки через скакалку , поднимание ног у угол, подтягивание.	2	
Тема 3.3. Акробатические Упражнения	Практическое занятие: группировка сидя, лёжа на спине, группировка в приседе ,перекат назад – вперёд ,кувырки вперёд, назад стойка на лопатках ,гимнастический «мостик» из положения лежа ,стойка на голове, стойка на руках при помощи партнера.	2	
	Самостоятельная работа: Страховка при выполнении акробатических элементов, приседание, поднимание ног в угол, лёжа на полу, отжимание, подтягивание.	2	
	Практическое занятие: Упражнения на гимнастической скамейке, гимнастической стенке.	2	

Тема 3.4 ОРУ с предметами (для юношей, девушек)	Комплекс упражнений со скакалкой, гимнастической палкой.		
	Самостоятельная работа: комплекс для развития силы, комплекс ОРУ с гантелями. Подъем в упор силой, подъем переворотом.	4	
ЗАЧЕТ		2	
2 курс 4 семестр			
Раздел 4. Волейбол		-/20/20	
Тема 4.1. Перемещение, передача мяча.	Практическое занятие: Совершенствование перемещений по площадке. Совершенствование верхней передачи двумя руками в парах, прием мяча снизу двумя руками.	2	
	Самостоятельная работа: Стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперёд, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий.	2	
Тема 4.2 Прием и передача мяча	Практическое занятие: Совершенствование техники приема и передачи мяча. Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест, через сетку с перемещением.	2	
	Самостоятельная работа: верхняя передача со сменой мест, прием мяча снизу двумя руками, верхнюю передачу в парах.	2	
Тема 4.3. Подача мяча	Практическое занятие: Совершенствование выполнять верхнюю прямую подачу, нижнюю прямую подачу и нижнюю боковую подачу.	2	
	Самостоятельная работа: сочетать разбег с движением мяча, выполнять верхнюю прямую подачи. Отработка подач по зонам .	2	
Тема 4.4. Нападающий удар	Практическое занятие: Совершенствование прямого нападающего удара при встречных передачах.	2	
	Самостоятельная работа: сочетать разбег с движением мяча, при нападающем ударе; перемещаться в предполагаемое место нападающего удара. Анализ техники прямого нападающего удара при встречных передачах.	2	
Тема 4.5. Блокирование	Практическое занятие: совершенствование индивидуального и группового блокирования.	2	
	Самостоятельная работа: Анализ техники выполнения блокирования. Передвижение вдоль сетки. Остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой в парах.	2	
Тема 4.6. Техника игры в нападении	Практическое занятие: Совершенствование технических действий в нападении, на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Групповые и командно- тактические действия в нападении	2	
	Самостоятельная работа: выполнить технические приемы и тактические действия в нападении	2	
Тема 4.7. Техника игры в	Практическое занятие: Совершенствование технических действий в защите, на практике игры в волейбол по упрощенным правилам.	2	

защите	Самостоятельная работа: выполнить технические приемы и тактические действия в защите. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Групповые и командно-тактические действия в защите	2	
Тема 4.8. Подвижные игры, эстафеты	Практическое занятие: Подвижные игры «Лапта волейболистов», «летающий мяч», «снайперы», «прими подачу»	2	
	Самостоятельная работа: подобрать и подготовить, подвижные игры и эстафеты. Прыжковые упражнения с преодолением веса собственного тела	2	
Тема 4.9. Учебно-тренировочная игра	Практическое занятие: Учебно-тренировочная игра с заданием	2	
	Самостоятельная работа: развитие способностей ориентирования в пространстве	2	
Тема 4.10. Учебно-тренировочная игра	Практическое занятие Учебно-тренировочная игра. Правила игры в волейбол, судейство, жесты судей.	2	
	Самостоятельная работа: Правила игры в волейбол. Судейство.	2	
Раздел 5. Футбол		-/10/10	
Тема 5.1. Передачи и остановки мяча	Практическое занятие: Передачи продольные, диагональные. Угловой удар .Вбрасывание мяча. Остановка мяча (внутренней стороной стопы, грудью)	2	
	Самостоятельная работа: Игры с мячом	2	
Тема 5.2 Игра вратаря и удары по воротам	Практическое занятие : удары по воротам ,падение вратаря при отбивании мяча.	2	
	Самостоятельная работа: удары по воротам ,падение вратаря при отбивании мяча.	2	
Тема 5.3. Тактика игры в нападении и защите	Практическое занятие Открывание, отвлечение соперника ,быстрое нападение. перехват, отбор мяча. Учебно-тренировочные игры с заданием	2	
	Самостоятельная работа: Жонглирование мяча ногами, ведение мяча на скорость, ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам. Физическая подготовка, игры.	2	
Тема 5.4. Подвижные игры ,эстафеты.	Практическое занятие: подвижные игры с элементами футбола .Эстафеты с футбольными мячами. Пробивание по воротам, пенальти.	2	
	Самостоятельная работа: подвижные игры с элементами футбола .Эстафеты с футбольными мячами	2	
Тема 5.5. Учебно-тренировочная игра	Практическое занятие: Двусторонняя игра. Правила игры в футбол, судейство, жесты судей.. Учебно-тренировочная игра	2	
	Самостоятельная работа: Подвижные игры, эстафеты, игра «Квадрат». Правила игры в футбол, судейство, жесты судей. Учебно-тренировочные игры с заданием. Учебно-тренировочная игра	2	

Раздел 6. Легкая атлетика		2/8/10	
Тема 6.1. Профессионально-прикладная подготовка	Практическое занятие: Совершенствование умения технически правильно бежать по пересеченной местности. Развитие выносливости и гибкости. Преодоление полосы препятствий.	2	
	Самостоятельная работа: Планирование индивидуальной самостоятельной физической нагрузки, составление комплексов упражнений, отжимание, подтягивание, бег, беговые упражнения. Повторение правил соревнований по кроссу.	2	
Тема 6.2. Профессионально-прикладная подготовка	Практическое занятие: Совершенствование умения технически правильно бежать по пересеченной местности. Развитие выносливости и гибкости. Преодоление полосы препятствий.	2	
	Самостоятельная работа: Планирование индивидуальной самостоятельной физической нагрузки, составление комплексов упражнений, отжимание, подтягивание, бег, беговые упражнения. Повторение правил соревнований по кроссу.	2	
Тема 6.3. Силовая подготовка	Практическое занятие: Подтягивание , поднимание туловища из положения лёжа руки за головой ,сгибание рук в упоре (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу), длительный бег в равномерном темпе ,Зачетный урок 3000 м (девушки), 5000 м.(юноши) без учета времени .	2	
	Самостоятельная работа: Упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения с резиновым бинтом, отжимание от стула, отжимание от стенки, упражнения для пресса, лёжа на полу («велосипед», «ножницы», подтягивание.	2	
Тема 6.4. Тестирование физической подготовленности	Практическое занятие: Сдача контрольных нормативов ГТО	2	
	Самостоятельная работа: Правила соревнований по видам спорта	4	
ЗАЧЕТ		2	
3 КУРС 5 семестр			
Раздел 1 Легкая атлетика		-/6/6	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	Практическое занятие: Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Применение на практике специально-беговых упражнений, развитие скоростных способностей. Зачет.	2	
	Самостоятельная работа. Самостоятельно использовать л\а упражнения для развития скоростных качеств.	2	
Тема 1.2. Длительный бег в	Практическое занятие: длительный бег в равномерном темпе. Зачетный урок 3000 м (девушки), 5000 м. (юноши) без учета времени	2	

равномерном темпе	Самостоятельная работа: Развитие выносливости и гибкости	2	
Тема 1.3. Тестирование физической подготовленности	Практическое занятие: Сдача контрольных нормативов ГТО	2	
	Самостоятельная работа: Планирование индивидуальной самостоятельной физической нагрузки, составление комплексов упражнений.	2	
Раздел 2 Баскетбол		-/12/12	
Тема 2.1. Передача и ведение мяча	Практическое занятие: Ведение мяча в сочетании с выполнением других технических приемов. Сочетание выполнение передач мяча различными способами передвижения.	2	
	Самостоятельная работа: чередование выполнения различных способов ведения, перевод мяча перед собой шагом, перевод мяча за спиной	2	
Тема 2.2 Ловля и передача мяча	Практическое занятие: Сочетание выполнения различных приемов ловли, ловля мяча в прыжке. Передача мяча при сопровождающем движении.	2	
	Самостоятельная работа: Передача мяча на различные расстояния, направления. Ловля мяча в прыжке.	2	
Тема 2.3. Техника овладения мячом Бросок мяча	Практическое занятие: Накрывание мяча при броске в прыжке, отбивание мяча при броске, овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. Броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек разноудаленных от щита.	2	
	Самостоятельная работа: Сочетание способов передвижения, остановок, поворотов с выполнением технических приемов игры. : Броски с ближних, средних, дальних расстояний. Штрафной бросок.	2	
Тема 2.4. Техника и тактика нападения	Практическое занятие: Выход на свободное место для получения мяча и последующий выбор действия.	2	
	Самостоятельная работа: Выбор и применения изученных способов ловли, передач, бросков, ведение мяча в игре	2	
Тема 2.5 Техника и тактика защиты	Практическое занятие: Взаимодействие двух игроков и трех игроков – переключение, отступление, проскальзывание.	2	
	Самостоятельная работа: Противодействие нападающим различного игрового амплуа	2	
Тема 2.6. Учебно- тренировочные игры	Практическое занятие: Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра.	.2	
	Самостоятельная работа: игра 3х3 (стритбол), игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	
Раздел 3. Волейбол		2/14/16	

Тема 3.1. Передача мяча	Практическое занятие: Различные способы передачи мяча в зависимости от игровой ситуации. Чередование способов передачи мяча	2	
	Самостоятельная работа: Передача мяча, различные по высоте и расстоянию. Передача в прыжке после имитации нападающего удара (откидка).	2	
Тема 3.2. Прием мяча	Практическое занятие: Чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча. Отбивание мяча ногой.	2	
	Самостоятельная работа: Прием мяча снизу одной рукой (правой левой), прием мяча сверху двумя руками с падением вперед на руки.	2	
Тема 3.3. Техника игры в нападении	Практическое занятие: Атакующие удары основными способами из различных по высоте и расстоянию передач. Выбор места для выполнения второй передачи. Чередование подач на силу и точность.	2	
	Самостоятельная работа: Чередование способов подач. Выбор места для выполнения атакующего удара.	2	
Тема 3.4 Техника игры в защите	Практическое занятие: Выбор способа приема мяча от нападающего удара: снизу, сверху с падением, снизу с падением, ногой. «Ловящее» блокирование.	2	
	Самостоятельная работа: Своевременное постановка рук над сеткой при блокировании нападающих ударов различными способами.	2	
Тема 3.5. Тактика игры в защите	Практическое занятие: Учебно-тренировочная игра с заданием. Судейство, жесты судей.	2	
	Самостоятельная работа: Игра в волейбол по упрощенным правилам.	2	
Тема 3.6. Тактика игры в нападении	Практическое занятие: Учебно-тренировочная игра с заданием. Судейство, жесты судей.	2	
	Самостоятельная работа: Игра в волейбол по упрощенным правилам.	2	
Тема 3.7. Учебно-тренировочная игра	Практическое занятие: Учебно-тренировочная игра. Судейство, жесты судей.	2	
	Самостоятельная работа: Игра в волейбол по упрощенным правилам.	4	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2	
Всего		336	

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)

Освоение дисциплины может быть реализовано с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в соответствии с Положением о применении электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ среднего профессионального образования, утвержденного председателем ученого совета ФГБОУ ВО «УГТУ»

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала; лыжной базы; открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оснащенность спортивного зала: спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, сетка волейбольная, гимнастические маты, скакалки, гриф, сборная штанга, сборные гантели, мячи, ракетки для бадминтона, мячи для метания, набор для настольного тенниса, столы теннисные.

Оснащенность лыжной базы: лыжи, лыжные палки, стойки для хранения лыжного инвентаря.

Оснащенность открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий: беговая дорожка, футбольное поле, баскетбольная, волейбольная площадка, полоса препятствий.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

- Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Москва : ИНФРА-М, 2022. – 197 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-16-015948-5. – Текст : электронный. – Режим доступа: <https://znanium.com/read?id=379900>
- Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2-е изд., пере-раб. – М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. – 336 с.: ил. – ISBN 978-5-98281-157-8. – Текст : электронный. – Режим доступа: <https://znanium.com/read?id=372244>
- 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 PROОбразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/106205>
- Токарь, Е. В. Лечебная физическая культура : учебное пособие для СПО / Е. В. Токарь. — Саратов : Профобразование, 2021. — 76 с. — ISBN 978-5-4488-1142-5. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/105144>

Дополнительные источники

- Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небратенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // ЭБС PROОбразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/116615>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контрольная оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися нормативов. Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
умения: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	оценка выполнения практических заданий, сдача нормативов. дифференцированный зачет
знания: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	оценка выполнения практических заданий, оценка тестовых заданий дифференцированный зачет