

**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)

« 13 » 05 2022 г.

**Е. Г. Воскресенский**

(подпись) (И. О. Фамилия)

« 25 » 05 2023 г.

(подпись) (И. О. Фамилия)

«    »    20    г.

(подпись) (И. О. Фамилия)

«    »    20    г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина:	Физическая культура
Индекс:	ОГСЭ.04
Специальность:	13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)
Форма обучения:	очная/заочная
Курс (ы):	2-4/1
Семестр (ы):	3-7/1

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям), утвержденного приказом Минобрнауки России от 07.12.2017 № 1196.

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>Войрова</u>	<u>Росл-</u>	Протокол от <u>12.05.2022</u> № <u>06</u>	<u>Чурилина И.В.</u>	<u>Ч</u>
Протокол от <u>20.04.23</u> № <u>05</u>	<u>Войрова Т.А.</u>	<u>Росл-</u>	Протокол от <u>25.05.2023</u> № <u>05</u>	<u>Чурилина И.В.</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 рабочая программы дисциплины «Физическая культура»	4
2. Структура и содержание дисциплины Физическая культура»	5
3. Условия реализации программы дисциплины Физическая культура»	24
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины Физическая культура»	25

## **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям).

**1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:** дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл (ОГСЭ).

В рамках изучения дисциплины «Физическая культура» формируются следующие компетенции:

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях

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.

### **1.3. Требования к результатам освоения дисциплины:**

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 03 ОК 04 ОК 08	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	- 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 – 192 часа, в том числе:

**для очной формы обучения:**

обязательной аудиторной учебной нагрузка обучающегося – 170 часов.

самостоятельной работы -22 часа

**для заочной формы обучения:**

обязательной аудиторной учебной нагрузка обучающегося – 4 часа.

самостоятельной работы -188 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы для очной формы обучения

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	192
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	170
в том числе:	
практические занятия	170
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	22
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

### для заочной формы обучения

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	192
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	
в том числе:	
практические занятия	4
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	188
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

**1.2. Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура» для очной формы обучения**

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>Объем часов</b>	<b>Уровень освоения</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	<b>2 КУРС 3 семестр</b>	<b>34 часа</b>	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>8/1</b>	
<b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции</b>	<b>Практическое занятие:</b> Специально- беговые, прыжковые упражнения , бег из различных исходных положений . Низкий, высокий старт и стартовый разгон бегуна ,. бег 30м. , бег 100м , челночный бег	2	ОК 3
	<b>Самостоятельная работа:</b> 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.)	1	ОК 3
<b>Тема 1.2. Кроссовый и эстафетный бег</b>	<b>Практическое занятие:</b> Бег с изменением направления движения ,бег с преодолением простейших препятствий , длительный бег в равномерном темпе	2	ОК 3
<b>Тема 1.3. Метание гранаты</b>	<b>Практическое занятие:</b> Упражнения для овладения техникой разбега при метании гранаты, метании теннисного мяча. Метание гранаты на дальность.	2	ОК 3
<b>Тема 1.4. Контрольные нормативы (для юношей, девушек)</b>	<b>Практическое занятие:</b> Длительный бег в равномерном темпе , Зачетный урок 3000 м (девушки), 5000 м.(юноши) без учета времени .	2	ОК 4
<b>Раздел 2 Баскетбол</b>		<b>16/3</b>	
<b>Тема 2.1. Ловля и передачи мяча</b>	<b>Практическое занятие:</b> 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	2	ОК 4

	руками на уровне головы) .Ловля и передача мяча с отскоком от пола .Дальняя ловля и передача мяча (правой и левой рукой).		
	<b>Самостоятельная работа:</b> 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.	1	ОК 4
<b>Тема 2.2. Ведение мяча</b>	<b>Практическое занятие:</b> Ведение мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой).Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения .Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с последующей остановкой.	2	ОК 3
<b>Тема 2.3 Бросок мяча Штрафной бросок</b>	<b>Практическое занятие:</b> 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	ОК 3
<b>Тема 2.4. Бросок мяча в движении</b>	<b>Практическое занятие:</b> Бросок в прыжке, после ведения. Два шага бросок.	2	ОК 3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Бросок в прыжке, после ведения. Два шага бросок.	1	ОК 3
<b>Тема 2.5. Техника овладения мячом</b>	<b>Практическое занятие:</b> 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	ОК 4
	<b>Самостоятельная работа:</b> Жонглирование мячом, Подвижные игры с элементами баскетбола. вырывание мяча рывком на себя с одновременным поворотом туловища спиной к противнику	1	ОК 8
<b>Тема 2.6. Техника нападения</b>	<b>Практическое занятие:</b> 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	ОК 8
<b>Тема 2.7.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух	2	ОК 8

<b>Техника защиты</b>	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»		
<b>Тема 2.8. Учебно-тренировочные игры</b>	<b>Практическое занятие:</b> Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра.	2	ОК 8
<b>Раздел 3. Атлетическая гимнастика (юноши, девушки)</b>		<b>10/2</b>	
<b>Тема 3.1 Развитие силовых качеств</b>	<b>Практическое занятие:</b> Упражнения с гантелями, гириями . Упражнения с преодолением собственного веса(отжимания, подтягивание, упражнения для брюшного пресса). Статические упражнения.	2	ОК 3
	<b>Самостоятельная работа:</b> отжимание из различных исходных положений (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу), упражнения с гантелями, подтягивание хватом наружу, хватом во внутрь, поднятие туловища в сед за 30; 60 секунд, поднятие ног в угол, подтягивание ног к груди	2	ОК 3
<b>Тема 3.2. Комплексное развитие мышц</b>	<b>Практическое занятие:</b> ОРУ. Упражнения для брюшного пресса ,упражнения для мышц плечевого пояса ,упражнения для мышц спины с отягощением, мышц рук, ног и ягодиц. Поднятие ног в угол ,поднятие туловища в сед из положения лежа руки за головой. Силовые упражнения в парах. Круговая тренировка.	2	ОК 3
<b>Тема 3.3. Акробатические Упражнения</b>	<b>Практическое занятие:</b> 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.	2	ОК 3
<b>Тема 3.4 Контрольные</b>	<b>Практическое занятие:</b> Подтягивание. Отжимание. Поднятие туловища в сед из положения лёжа руки за головой, сгибание рук в упоре лежа (от пола, скамейки)	2	ОК 3



<b>нормативы (для юношей, девушек)</b>			
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>		<b>2</b>	
	<b>2 курс 4 семестр</b>	<b>32 часа</b>	
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>		<b>/8/1</b>	
<b>Тема 4.1 Техника лыжных ходов</b>	<b>Практическое занятие:</b> Одновременные: бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход.	2	ОК 3
<b>Тема 4.2 Техника лыжных ходов</b>	<b>Практическое занятие:</b> Передвижение по пересечённой местности. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 1 км, 2 км (девушки), до 3 км, 5 км (юноши).	2	ОК 3
<b>Тема 4.3 Техника спусков, подъемов.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте	2	ОК 3
<b>Тема 3.1 Контрольные нормативы (для юношей, девушек)</b>	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение нормативов ГТО	2	ОК 3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	1	ОК 3
<b>Раздел 5. Волейбол</b>		<b>/16/2</b>	
<b>Тема 5.1 Техника перемещений</b>	<b>Практическое занятие:</b> 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	ОК 3
<b>Тема 5.2. Передача мяча</b>	<b>Практическое занятие:</b> 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	ОК 4
<b>Тема 5.3. Прием мяча</b>	<b>Практическое занятие:</b> 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	ОК 4

<b>Тема 5.4. Подача мяча</b>	<b>Практическое занятие:</b> Верхняя, нижняя, прямая подачи. Подача в парах, через сетку, из-за лицевой линии. Подача на точность.	2	ОК 4
<b>Тема 5.5. Атакующие удары</b>	<b>Практическое занятие:</b> Прямой нападающий удар через сетку, после встречной передачи, со второй передачи	2	ОК 4
<b>Тема 5.6. Блокирование атакующих ударов</b>	<b>Практическое занятие:</b> Одиночное блокирование. Групповое блокирование (двойной блок)	2	ОК 4
	<b>Самостоятельная работа:</b> 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. Прямой нападающий удар через сетку, после встречной передачи, со второй передачи. Верхняя, нижняя, прямая подачи.	2	ОК 4
<b>Тема 5.7. Техника игры в нападении в защите</b>	<b>Практическое занятие:</b> Передача мяча из зоны в зону и атакующий удар. Индивидуальные, групповые, командные действия в нападении. Игра 3х3, 4х4,	2	ОК 8
<b>Тема 5.8 Учебно-тренировочная игра</b>	<b>Практическое занятие:</b> Учебно-тренировочная игра с заданием. Двусторонняя игра. Правила игры в волейбол, судейство, жесты судей.	2	ОК 8
<b>Раздел 6. Футбол</b>		<b>-/8/1</b>	
<b>Тема 6.1. Передачи и остановки мяча</b>	<b>Практическое занятие:</b> Передачи продольные, диагональные. Угловой удар .Вбрасывание мяча. Остановка мяча (внутренней стороной стопы, грудью)	2	ОК 3
<b>Тема 6.2. Тактическая подготовка</b>	<b>Практическое занятие:</b> Открывание, отвлечение соперника ,быстрое нападение ,перехват ,отбор мяча.	2	ОК 3
<b>Тема 6.3. Учебно-тренировочная игра</b>	<b>Практическое занятие :</b> Подвижные игры ,эстафеты, игра «Квадрат». Правила игры в футбол, судейство, жесты судей. Учебно-тренировочные игры с заданием. Учебно-тренировочная игра	2	ОК 8
	<b>Самостоятельная работа:</b> Передачи продольные, диагональные. Угловой удар .Вбрасывание	1	ОК 8

	мяча. Остановка мяча (внутренней стороной стопы, грудью). Подвижные игры ,эстафеты, игра «Квадрат». Правила игры в футбол, судейство, жесты судей. Учебно-тренировочные игры с заданием. Учебно-тренировочная игра		
		<b>2</b>	
	<b>3 КУРС 5 семестр</b>	<b>28 часов</b>	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>/8/1</b>	
<b>Тема 1.1. Спринтерский бег, эстафетный бег</b>	<b>Практическое занятие:</b> Совершенствование техники низкого старта, совершенствование техники в эстафетном беге. Применение на практике специально- беговых упражнений, развитие скоростных способностей.	2	ОК 4
	<b>Самостоятельная работа:</b> пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта; передавать технически верно эстафетную палочку. Самостоятельно использовать л\а упражнения для развития скоростных качеств. 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	ОК 3
<b>Тема 1.2. Силовая подготовка</b>	<b>Практическое занятие:</b> 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	ОК 4
<b>Тема 1.3. Метание гранаты</b>	<b>Практическое занятие</b> Упражнения для овладения техникой разбега при метании гранаты, теннисного мяча. Метание гранаты на дальность.	2	ОК 3
<b>Тема 4.4 Контрольные нормативы (для юношей, девушек)</b>	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение нормативов ГТО	2	ОК
<b>Раздел 2 Баскетбол</b>		<b>/14/2</b>	
<b>Тема 2.1. Ведение мяча</b>	<b>Практическое занятие:</b> Овладение сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Овладение умением ведения мяча с изменением направления и скорости. Совершенствование	2	ОК 3

<b>Ловля и передачи мяча</b>	передачи мяча различными способами в движении в парах в тройках.		
<b>Тема 2.2 Бросок мяча</b>	<b>Практическое занятие:</b> 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	ОК 3
<b>Тема 2.3. Техника овладения мячом</b>	<b>Практическое занятие:</b> Жонглирование мячом: на месте, в движении, двумя мячами. Совершенствование техники вырывание мяча, выбивание мяча (при ведении). Перехват мяча (при передаче) ,накрывание при броске	2	ОК 3
<b>Тема 2.4 Техника нападения и защиты</b>	<b>Практическое занятие:</b> Совершенствование бросков одной рукой в движении с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом в игре в большинстве. Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих. Игра в защите в меньшинстве 3х2.	2	ОК 4
	<b>Самостоятельная работа:</b> Знать правила ТБ на занятиях баскетболом . Выполнять передачу мяча различными способами в движении, вести мяч с изменением направления и скорости.. выполнять броски одной рукой в движении с сопротивлением. Применять те или иные действия, против соперника в нападении в зависимости от ситуации. подобрать и подготовить проведение игр для баскетбола и на развитие физических качеств. Освоение методики судейства по баскетболу.	3	ОК 4
<b>Тема 2.5. Тактика нападения и защиты</b>	<b>Практическое занятие:</b> Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих. Игра в защите в меньшинстве 3х2.	2	ОК 4
<b>Тема 2.6. Учебно-тренировочные игры</b>	<b>Практическое занятие:</b> Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра. Правила игры баскетбола, судейство, жесты судей.	2	ОК 4
<b>Тема 2.7. Учебно-тренировочные игры</b>	<b>Практическое занятие:</b> Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра. Правила игры баскетбола, судейство, жесты судей.	2	ОК 8
<b>Раздел 3.</b>		6	

<b>Атлетическая гимнастика (юноши, девушки)</b>			
<b>Тема 3.1</b> <b>Контрольные нормативы (для юношей, девушек)</b>	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение нормативов ГТО	2	ОК 3
<b>Тема 3.2</b> <b>Контрольные нормативы (для юношей, девушек)</b>	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение нормативов ГТО	2	ОК 3
<b>Зачет</b>		<b>2</b>	
	<b>3 курс 6 семестр</b>	<b>42 часов</b>	
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		<b>/24/1</b>	
<b>Тема 4.1</b> <b>Прием и передача мяча</b>	<b>Практическое занятие:</b> Совершенствование техники приема и передачи мяча. Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест, через сетку с перемещением.	2	ОК 3
	<b>Самостоятельная работа:</b> верхняя передача со сменой мест, прием мяча снизу двумя руками, верхнюю передачу в парах. сочетать разбег с движением мяча, при нападающем ударе; перемещаться в предполагаемое место нападающего удара. Анализ техники прямого нападающего удара при встречных передачах. подобрать и подготовить, подвижные игры и эстафеты Прыжковые упражнения с преодолением веса собственного тела	1	ОК 3
<b>Тема 4.2</b> <b>Подача мяча</b>	<b>Практическое занятие:</b> Совершенствование выполнять верхнюю прямую подачу, нижнюю прямую подачу и нижнюю боковую подачу.	2	ОК 4
<b>Тема 4.3</b> <b>Нападающий удар</b>	<b>Практическое занятие:</b> Совершенствование прямого нападающего удара при встречных передачах.	2	ОК 4
<b>Тема 4.4.</b>	<b>Практическое занятие:</b> совершенствование индивидуального и группового блокирования.	2	ОК 4

<b>Блокирование</b>			
<b>Тема 4.5. Техника игры в нападении</b>	<b>Практическое занятие:</b> Совершенствование технических действий в нападении, на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Групповые и командно- тактические действия в нападении	2	ОК 4
<b>Тема 4.6. Техника игры в защите</b>	<b>Практическое занятие:</b> Совершенствование технических действий в защите, на практике игры в волейбол по упрощенным правилам.	2	ОК 3
<b>Тема 4.7. Тактика игры в нападении</b>	<b>Практическое занятие:</b> Совершенствование технических действий в нападении, на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Групповые и командно- тактические действия в нападении	2	ОК 3
<b>Тема 4.8. Тактика игры в защите</b>	<b>Практическое занятие:</b> Совершенствование технических действий в защите, на практике игры в волейбол по упрощенным правилам.	2	ОК 4
<b>Тема 4.9. Подвижные игры, эстафеты</b>	<b>Практическое занятие:</b> Подвижные игры «Лапта волейболистов», «летающий мяч», «снайперы», «прими подачу»	2	ОК 4
<b>Тема 4.10. Учебно-тренировочная игра</b>	<b>Практическое занятие:</b> Учебно-тренировочная игра с заданием	2	ОК 8
<b>Тема 4.11. Учебно-тренировочная игра</b>	<b>Практическое занятие</b> Учебно-тренировочная игра. Правила игры в волейбол, судейство, жесты судей.	2	ОК 8
<b>Тема 4.12. Учебно-тренировочная игра</b>	<b>Практическое занятие</b> Учебно-тренировочная игра. Правила игры в волейбол, судейство, жесты судей.	2	ОК 8
<b>Раздел 5.</b>		<b>/10/1</b>	

<b>Футбол</b>			
<b>Тема 5.1. Передачи и остановки мяча</b>	<b>Практическое занятие:</b> Передачи продольные, диагональные. Угловой удар .Вбрасывание мяча. Остановка мяча (внутренней стороной стопы, грудью)	2	ОК 4
<b>Тема 5.2. Тактика игры в нападении</b>	<b>Практическое занятие</b> Открывание, отвлечение соперника ,быстрое нападение. Учебно-тренировочные игры с заданием	2	ОК 4
	<b>Самостоятельная работа:</b> Открывание, отвлечение соперника ,быстрое нападение. Жонглирование мяча ногой, ведение мяча на скорость, ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам. Подвижные игры, эстафеты, игра «Квадрат». Правила игры в футбол, судейство, жесты судей.	1	ОК 4
<b>Тема 5.3. Тактика игры в защите</b>	<b>Практическое занятие:</b> перехват, отбор мяча. Учебно-тренировочные игры с заданием	2	ОК 4
<b>Тема 5.4. Учебно-тренировочная игра</b>	<b>Практическое занятие:</b> Учебно-тренировочная игра по правилам мини-футбола	2	ОК 8
<b>Тема 5.5. Учебно-тренировочная игра</b>	<b>Практическое занятие:</b> Учебно-тренировочная игра по правилам мини-футбола	2	ОК 8
<b>Раздел 6. Легкая атлетика</b>		<b>/8/1</b>	
<b>Тема 6.1. Тестирование физической подготовленности</b>	<b>Практическое занятие:</b> Бег с изменением направления движения ,бег с преодолением простейших препятствий. Выполнение контрольных нормативов ГТО	2	ОК 3
<b>Тема 6.2. Тестирование</b>	<b>Практическое занятие:</b> Специально- беговые, прыжковые упражнения , бег из различных исходных положений . Выполнение контрольных нормативов ГТО.	2	ОК 3

<b>физической подготовленности</b>	<b>Самостоятельная работа:</b> Планирование индивидуальной самостоятельной физической нагрузки, составление комплексов упражнений.	1	ОК 3
<b>Тема 6.3. Тестирование физической подготовленности</b>	<b>Практическое занятие:</b> Бег в равномерном темпе ,ОРУ. Выполнение контрольных нормативов ГТО.	2	ОК 3
<b>Зачет</b>		<b>2</b>	
	<b>4 КУРС 7 семестр</b>	<b>34 часа</b>	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>/6/-</b>	
<b>Тема 1.1. Тестирование физической подготовленности</b>	<b>Практическое занятие:</b> Специально- беговые, прыжковые упражнения , бег из различных исходных положений . Выполнение контрольных нормативов ГТО	2	ОК 3
<b>Тема 1.2. Тестирование физической подготовленности</b>	<b>Практическое занятие:</b> Бег с изменением направления движения ,бег с преодолением простейших препятствий Выполнение контрольных нормативов ГТО.	2	ОК 3
<b>Тема 1.3. Тестирование физической подготовленности</b>	<b>Практическое занятие: :</b> Подтягивание , поднимание туловища из положения лёжа руки за головой ,сгибание рук в упоре (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу), Выполнение контрольных нормативов ГТО.	2	ОК 3
<b>Раздел 1 Баскетбол</b>		<b>/12/2</b>	
<b>Тема 1.1. Передача и ведение мяча</b>	<b>Практическое занятие:</b> Ведение мяча в сочетании с выполнением других технических приемов. Сочетание выполнение передач мяча различными способами передвижения.	2	ОК 4



<b>Тема 1.2</b> <b>Ловля и передача мяча</b>	<b>Практическое занятие:</b> Сочетание выполнения различных приемов ловли, ловля мяча в прыжке. Передача мяча при сопровождающем движении.	2	ОК 4
	<b>Самостоятельная работа:</b> Передача мяча на различные расстояния, направления. Ловля мяча в прыжке. Броски с ближних, средних, дальних расстояний. Штрафной бросок.	2	ОК 4
<b>Тема 1.3.</b> <b>Техника овладения мячом</b>	<b>Практическое занятие:</b> Накрывание мяча при броске в прыжке, отбивание мяча при броске, овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита.	2	ОК 4
<b>Тема 1.4</b> <b>Бросок мяча</b>	<b>Практическое занятие:</b> Броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек разноудаленных от щита.	2	ОК 4
<b>Тема 1.5.</b> <b>Техника и тактика нападения и защиты</b>	<b>Практическое занятие:</b> Выход на свободное место для получения мяча и последующий выбор действия.	2	ОК 4
<b>Тема 1.6.</b> <b>Учебно-тренировочные игры</b>	<b>Практическое занятие:</b> Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра.	.2	ОК 8
<b>Раздел 2.</b> <b>Атлетическая гимнастика (юноши ,девушки)</b>		/4/-	
<b>Тема 2.1.</b> <b>Тестирование физической подготовленности</b>	<b>Практическое занятие:</b> Сдача контрольных нормативов ГТО (отжимание, подтягивание)	2	ОК 3
<b>Тема 2.2</b> <b>Тестирование физической</b>	<b>Практическое занятие:</b> Сдача контрольных нормативов ГТО (на гибкость, пресс)	2	ОК 3

<b>подготовленности</b>			
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>/12/2</b>	
<b>Тема 3.1. Передача мяча</b>	<b>Практическое занятие:</b> Различные способы передачи мяча в зависимости от игровой ситуации. Чередование способов передачи мяча	2	ОК 4
<b>Тема 3.2. Прием мяча</b>	<b>Практическое занятие:</b> Чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча. Отбивание мяча ногой.	2	ОК 4
<b>Тема 3.3. Подача мяча</b>	<b>Практическое занятие:</b> Совершенствование выполнять верхнюю прямую подачу, нижнюю прямую подачу и нижнюю боковую подачу по зонам .	2	ОК 4
	<b>Самостоятельная работа:</b> Прием мяча снизу одной рукой (правой левой), прием мяча сверху двумя руками с падением вперед на руки. Сочетать разбег с движением мяча, выполнять верхнюю прямую подачи. Отработка подач по зонам .	2	ОК 4
<b>Тема 3.4. Техника и тактика игры в нападении и защите</b>	<b>Практическое занятие:</b> Атакующие удары основными способами из различных по высоте и расстоянию передач. Выбор места для выполнения второй передачи. Чередование подач на силу и точность.	2	ОК 4
<b>Тема 3.5. Учебно-тренировочная игра</b>	<b>Практическое занятие:</b> Учебно-тренировочная игра с заданием . Судейство, жесты судей.	2	ОК 8
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>		<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>192</b>	

для заочной формы обучения

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>Объем часов</b>	<b>Уровень освоения</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>

	<b>1 КУРС 1 семестр</b>	<b>/188/4</b>	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции</b>	<b>Самостоятельная работа:</b> 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.)	6	ОК 3
<b>Тема 1.2. Кроссовый и эстафетный бег</b>	<b>Самостоятельная работа:</b> Бег с изменением направления движения, бег с преодолением простейших препятствий, длительный бег в равномерном темпе.	6	ОК 3
<b>Тема 1.3. Прыжок в длину с места и разбега</b>	<b>Самостоятельная работа:</b> Упражнения для овладения техникой исходного положения, толчка, приземления. прыжки через скакалку, скамейку ,прыжок в длину с места.	6	ОК 3
<b>Тема 1.4. Силовая подготовка</b>	<b>Самостоятельная работа:</b> Упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения с резиновым бинтом, отжимание от стула, отжимание от стенки, упражнения для пресса, лёжа на полу («велосипед», «ножницы»)	6	ОК 3
<b>Раздел 2 Баскетбол</b>		<b>44</b>	
<b>Тема 2.1. Ловля и передачи мяча</b>	<b>Самостоятельная работа:</b> 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.	6	ОК 3
<b>Тема 2.2. Ведение мяча</b>	<b>Самостоятельная работа:</b> Упражнения в ведении мяча на месте: Вверх- вниз, ведение вокруг ноги, перевод между ногами, ведение под ногами.	6	ОК 3
<b>Тема 2.3 Бросок мяча Штрафной бросок</b>	<b>Самостоятельная работа:</b> Бросок двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Бросок одной рукой сверху. Штрафной бросок.	8	ОК 3

<b>Тема 2.4. Бросок мяча в движении</b>	<b>Самостоятельная работа:</b> Бросок в прыжке, после ведения. Два шага бросок.	6	ОК 3
<b>Тема 2.5. Техника овладения мячом</b>	<b>Самостоятельная работа:</b> Жонглирование мячом, Подвижные игры с элементами баскетбола. вырывание мяча рывком на себя с одновременным поворотом туловища спиной к противнику	6	ОК 3
<b>Тема 2.6. Техника нападения и защиты</b>	<b>Самостоятельная работа:</b> Упражнения на развитие скоростных и координационных способностей. Выбор способы и моменты для передачи мяча. Командные действия: организация командных действий против быстрого прорыва; личная система защиты ,зонная система защиты. Подвижные игры: «10 передач», «Мяч- водящему» , «Поймай мяч»	6	ОК 4
<b>Тема 2.7. Учебно-тренировочные игры</b>	<b>Самостоятельная работа:</b> Правила игры баскетбола, судейство, жесты судей. Подобрать и подготовить проведение игр для баскетбола и на развитие физических качеств. Освоение методики судейства по баскетболу.	6	ОК 8
<b>Раздел 3. Атлетическая гимнастика (юноши, девушки)</b>		<b>34</b>	
<b>Тема 3.1 Развитие силовых качеств</b>	<b>Самостоятельная работа:</b> 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	10	ОК 3
<b>Тема 3.2. Комплексное развитие мышц</b>	<b>Самостоятельная работа:</b> Упражнения с отягощениями, , приседания, отжимания, прыжки через скакалку , поднимание ног у угол, подтягивание.	8	ОК 3

<b>Тема 3.3. Общеразвивающие упражнения</b>	<b>Самостоятельная работа:</b> 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.	8	ОК 3
<b>Тема 3.4 Общеразвивающие упражнения с предметами</b>	<b>Самостоятельная работа:</b> 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,	8	ОК 3
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 4.1 Техника лыжных ходов</b>	<b>Самостоятельная работа.</b> Прохождение на лыжах дистанции до 3 -5 км.	12	ОК 3
<b>Тема 4.2 Техника спусков , подъемов.</b>	<b>Самостоятельная работа:</b> Передвижение по пересечённой местности. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 1 км, 2 км , 3 км ,5 км	12	ОК 3
<b>Раздел 5. Волейбол</b>		<b>44</b>	
<b>Тема 5.1 Техника перемещений</b>	<b>Самостоятельная работа:</b> 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, прыжки вверх)	8	ОК 3
<b>Тема 5.2. Передача мяча</b>	<b>Самостоятельная работа:</b> 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.	8	ОК 3
<b>Тема 5.3. Прием мяча</b>	<b>Самостоятельная работа:</b> 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).	8	ОК 4
<b>Тема 5.4. Подача мяча</b>	<b>Самостоятельная работа:</b> 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).	8	ОК 4

<b>Тема 5.5. Атакующие удары</b>	<b>Самостоятельная работа:</b> 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).	8	ОК 4
<b>Тема 5.6. Блокирование атакующих ударов</b>	<b>Самостоятельная работа:</b> имитация блокирования: прыжок вверх с места с выносом рук над сеткой. Передвижения вдоль сетки, остановка и прыжок вверх. Упражнения для развития прыгучести. Одиночное блокирование. Групповое блокирование (двойной блок)	4	ОК 4
<b>Раздел 6. Футбол</b>		<b>/18/4</b>	
<b>Тема 6.1. Передачи и остановки мяча</b>	<b>Самостоятельная работа:</b> Передачи продольные, диагональные. Угловой удар .Вбрасывание мяча. Остановка мяча (внутренней стороной стопы, грудью)	8	ОК 4
<b>Тема 6.2. Тактическая и техническая подготовка</b>	<b>Самостоятельная работа:</b> Открывание, отвлечение соперника ,быстрое нападение ,перехват ,отбор мяча. Подвижные игры с элементами футбола.	8	ОК 4
<b>Тема 6.3. Тестирование теоретической и физической подготовленности</b>	<b>Практическое занятие:</b> Знание и выполнение контрольных нормативов ГТО.	2	ОК 3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Правила соревнований по видам спорта. Выполнение контрольных нормативов ГТО	2	ОК 3
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>		2	
<b>Всего:</b>		192	

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 рабочей программы дисциплины требует наличия спортивного зала; лыжной базы; открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; бассейна.

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.

Оснащенность бассейна: плавательный бассейн: чаша 25 метров в длину, шесть дорожек, система очистки воды, раздевалки, душевые кабины, приспособление для спуска в воду посетителей с ОВЗ, сауна, массажный кабинет.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### **Основные источники:**

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

- 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]. – Режим доступа: <https://profspo.ru/books/106205>

- Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика : учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. – Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 105 с. – ISBN 978-5-4497-0065-0. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. – Режим доступа: <https://profspo.ru/books/84086>

##### **Дополнительные источники:**

- Панов, Г. П. Организация самостоятельных занятий оздоровительным бегом : методические рекомендации для студентов СПО / Г. П. Панов. – Липецк : Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2022. – 28 с. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. – Режим доступа: <https://profspo.ru/books/123532>

Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Москва : ИНФРА-М, 2023. – 197 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-16-015948-5. – Текст : электронный. – Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/1905554>

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>умения:</b> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Оценка техники выполнения двигательных действий . Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, выполнение нормативов.
<b>знания:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. Практические задания по работе с информацией .
- основы здорового образа жизни.	Ведение дневника самонаблюдения, самоконтроля.