

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



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ИИ (СПО)

(подпись)

(И. О. Фамилия)

« 23 »

мая

20 22 г.

(подпись)

(И. О. Фамилия)

« 25 »

мая

20 23 г.

(подпись)

(И. О. Фамилия)

«    »

20    г.

(подпись)

(И. О. Фамилия)

«    »

20    г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

|                 |  |
|-----------------|--|
| Дисциплина:     | Физическая культура                      |
| Индекс:         | ОГСЭ.04                                  |
| Специальность:  | 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях |
| Форма обучения: | очная                                    |
| Курс (ы):       | 2-4                                      |
| Семестр (ы):    | 3-7                                      |

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях, утвержденного приказом Минобрнауки России от 18.04.2014 № 352.

Разработчик О.А. Замоскитова, 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<br><u>28.04.22</u><br>№ <u>05</u> | <u>Васильева</u>     | <u>Васильева</u>         | Протокол от<br><u>12.05.2022</u><br>№ <u>06</u> | <u>Чурилина И.В.</u>    | <u>Чурилина И.В.</u>        |
| Протокол от<br><u>20.04.23</u><br>№ <u>05</u> | <u>Васильева</u>     | <u>Васильева</u>         | Протокол от<br><u>25.05.2023</u><br>№ <u>05</u> | <u>Чурилина И.В.</u>    | <u>Чурилина И.В.</u>        |
| Протокол от<br>_____<br>№ _____               |                      |                          | Протокол от<br>_____<br>№ _____                 |                         |                             |
| Протокол от<br>_____<br>№ _____               |                      |                          | Протокол от<br>_____<br>№ _____                 |                         |                             |

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ИМР ИИ (СПО)

Зам. директора по УР ИИ (СПО)

Чурилина И.В.  
И. В. Чурилина

Якимова О.М.  
О. М. Якимова

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |           |
|--|-----------|
| 1. Паспорт рабочей программы дисциплины «Физическая культура»              | стр.<br>4 |
| 2. Структура и содержание дисциплины «Физическая культура»                 | 5         |
| 3. Условия реализации программы дисциплины «Физическая культура»           | 20        |
| 4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины «Физическая культура» | 21        |

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью программы в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования: 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях.

**1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:** дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл (ОГСЭ)

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

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы решения 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 команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, пострадавшими и находящимися в зонах чрезвычайных ситуаций.

ПК 1.1. Собирать и обрабатывать оперативную информацию о чрезвычайных ситуациях.

ПК 1.2. Собирать информацию и оценивать обстановку на месте чрезвычайной ситуации.

ПК 1.3. Осуществлять оперативное планирование мероприятий по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

ПК 1.4. Организовывать и выполнять действия по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

ПК 1.5. Обеспечивать безопасность личного состава при выполнении аварийно-спасательных работ.

ПК 2.1. Проводить мониторинг потенциально опасных промышленных объектов.

ПК 2.2. Проводить мониторинг природных объектов.

ПК 2.3. Прогнозировать чрезвычайные ситуации и их последствия.

ПК 2.4. Осуществлять перспективное планирование реагирования на чрезвычайные ситуации.

ПК 2.5. Разрабатывать и проводить мероприятия по профилактике возникновения чрезвычайных ситуаций

ПК 2.6. Организовывать несение службы в аварийно-спасательных формированиях.

ПК 4.1. Планировать жизнеобеспечение спасательных подразделений в условиях чрезвычайных ситуаций.

ПК 4.2. Организовывать первоочередное жизнеобеспечение пострадавшего населения в зонах чрезвычайных ситуаций.

ПК 4.3. Обеспечивать выживание личного состава и пострадавших в различных чрезвычайных ситуациях.

## 1.3. Требования к результатам освоения дисциплины:

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

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

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

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

## 1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов

самостоятельной работы обучающегося 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)                   | 336         |
| в том числе:   |             |
| практические занятия   | 166         |
| лекции   | 2           |
| самостоятельная работа обучающегося (всего)                        | 168         |
| <i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i> |             |

## 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                |
|  | <b>2 КУРС 3 семестр</b>  | <b>2/32/34</b> |                  |
| <b>Раздел 1.<br/>Теоретическая подготовка студентов в области ФК</b> |  | <b>2/-/2</b>   |                  |
|  | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>2/-/2</b>   |                  |
|  | <b>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.</b><br>Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. | 2              | 1                |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.   | 2              |                  |
| <b>Раздел 2.<br/>Легкая атлетика</b>                                 |  | <b>-/6/6</b>   |                  |
| <b>Тема 2.1.<br/>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 Зачетный урок 100 м.  | 2              |                  |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</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.)   | 2              |                  |
| <b>Тема 2.2.<br/>Кроссовый и эстафетный бег</b>                      | <b>Практическое занятие:</b> Бег с изменением направления движения ,бег с преодолением простейших препятствий , длительный бег в равномерном темпе Зачетный урок 1000 м. (юноши) ,500 м. (девушки)   | 2              |                  |

|   |   |                |  |
|---|---|----------------|--|
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Бег с изменением направления движения, бег с преодолением простейших препятствий, длительный бег в равномерном темпе.  | 2              |  |
| <b>Тема 2.3.<br/>Метание гранаты</b>                | <b>Практическое занятие:</b> Упражнения для овладения техникой разбега при метании гранаты, метании теннисного мяча. Метание гранаты на дальность.  | 2              |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Упражнения для овладения техникой разбега, скрестного шага при метании. Подвижные игры с элементами метания  | 2              |  |
| <b>Раздел 3<br/>Баскетбол</b>                       |   | <b>-/18/18</b> |  |
| <b>Тема 3.1.<br/>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 руками на уровне головы) .Ловля и передача мяча с отскоком от пола .Дальняя ловля и передача мяча (правой и левой рукой).   | 2              |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</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. | 2              |  |
| <b>Тема 3.2.<br/>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              |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Упражнения в ведении мяча на месте: Вверх- вниз, ведение вокруг ноги, перевод между ногами, ведение под ногами.  | 2              |  |
| <b>Тема 3.3<br/>Бросок мяча<br/>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              |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Бросок двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Бросок одной рукой сверху. Штрафной бросок.  | 2              |  |
| <b>Тема 3.4.<br/>Бросок мяча в<br/>движении</b>     | <b>Практическое занятие:</b> Бросок в прыжке, после ведения. Два шага бросок.   | 2              |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Бросок в прыжке, после ведения. Два шага бросок.   | 2              |  |
| <b>Тема 3.5.<br/>Техника овладения<br/>мячом</b>    | <b>Практическое занятие:</b> Жонглирование мячом: на месте, в движении, двумя мячами. Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита  | 2              |  |
|   | <b>Самостоятельная работа:</b> Жонглирование мячом, Подвижные игры с элементами   | 2              |  |

|   |   |       |  |
|---|---|-------|--|
|   | баскетбола  |       |  |
| <b>Тема 3.6.<br/>Техника овладения мячом<br/>(вырывание, выбивание, накрывание)</b> | <b>Практическое занятие:</b> Вырывание мяча ,выбивание мяча (при ведении) ,перехват мяча (при передаче) , накрывание при броске   | 2     |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> вырывание мяча рывком на себя с одновременным поворотом туловища спиной к противнику   | 2     |  |
| <b>Тема 3.7.<br/>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     |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Упражнения на развитие скоростных и координационных способностей. Выбор способы и моменты для передачи мяча.   | 2     |  |
| <b>Тема 3.8.<br/>Техника защиты</b>   | <b>Практическое занятие:</b> 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     |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Сочетание способов передвижения, остановок, поворотов с выполнением технических приемов игры в защите.   | 2     |  |
| <b>Тема 3.9.<br/>Учебно-тренировочные игры</b>                                      | <b>Практическое занятие:</b> Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра.   | 2     |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Правила игры баскетбола, судейство, жесты судей. Подобрать и подготовить проведение игр для баскетбола и на развитие физических качеств. Освоение методики судейства по баскетболу.  | 2     |  |
| <b>Раздел 4.<br/>Атлетическая гимнастика<br/>(юноши,девушки)</b>                    |   | -/8/8 |  |
| <b>Тема 4.1<br/>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     |  |



|   |  |                |  |
|---|--|----------------|--|
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</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           | 2              |  |
| <b>Тема 4.2.<br/>Комплексное развитие<br/>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. Поднимание ног в угол , поднимание туловища в сед из положения лежа руки за головой. Силовые упражнения в парах. Круговая тренировка. | 2              |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Упражнения с отягощениями, , приседания, отжимания, прыжки через скакалку , поднимание ног у угол, подтягивание.  | 2              |  |
| <b>Тема 4.3.<br/>Акробатические<br/>Упражнения</b>                      | <b>Практическое занятие:</b> группировка сидя, лёжа на спине, группировка в приседе, перекал назад – вперёд, кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках ,гимнастический «мостик» из положения лежа ,стойка на голове.   | 2              |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Бег, беговые упражнения, приседание, поднимание ног в угол, лёжа на полу, отжимание, подтягивание.  | 2              |  |
| <b>Тема 4.4<br/>Контрольные<br/>нормативы<br/>(для юношей, девушек)</b> | <b>Практическое занятие:</b> Подтягивание. Отжимание. Поднимание туловища в сед из положения лёжа руки за головой, сгибание рук в упоре лежа (от пола, скамейки).<br><b>Зачет.</b>   | 2              |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</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,          | 2              |  |
|   | <b>2 курс 4 семестр</b>  | <b>-/40/40</b> |  |
| <b>Раздел 5.<br/>Лыжная подготовка</b>                                  |  | <b>-/8/8</b>   |  |
| <b>Тема 5.1<br/>Техника лыжных<br/>ходов</b>                            | <b>Практическое занятие:</b> Одновременные: бесшажный , одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход.   | 2              |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Прохождение на лыжах дистанции до 3 -5 км.  | 2              |  |
| <b>Тема 5.2<br/>Техника лыжных<br/>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              |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Прохождение на лыжах дистанции до 3 -5 км.  | 2              |  |
| <b>Тема 5.3<br/>Техника спусков ,</b>                                   | <b>Практическое занятие:</b> Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте   | 2              |  |

|   |  |                |  |
|---|--|----------------|--|
| <b>подъемов.</b>  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте   | 2              |  |
| <b>Тема 5.4<br/>Контрольные<br/>нормативы<br/>(для юношей, девушек)</b> | <b>Практическое занятие:</b> Прохождение дистанции :1 км., 3 км.5 км.  | 2              |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Прохождение на лыжах дистанции до 8 -10 км. Полуконьковый и коньковый ход. Спуски, торможения. Подъемы.   | 2              |  |
| <b>Раздел 6.<br/>Волейбол</b>   |  | <b>-/18/18</b> |  |
| <b>Тема 6.1<br/>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). <b>Зачет</b>                | 2              |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</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)                                      | 2              |  |
| <b>Тема 6.2.<br/>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              |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся :</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).  | 2              |  |
| <b>Тема 6.3.<br/>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              |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</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.  | 2              |  |
| <b>Тема 6.4.<br/>Подача мяча</b>  | <b>Практическое занятие:</b> Верхняя, нижняя, прямая подачи. Подача в парах, через сетку, из-за лицевой линии. Подача на точность.   | 2              |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Верхняя, нижняя, прямая подачи.   | 2              |  |
| <b>Тема 6.5.</b>  | <b>Практическое занятие:</b> Прямой нападающий удар через сетку, после встречной передачи, со  | 2              |  |

|  |  |              |  |
|--|--|--------------|--|
| <b>Атакующие удары</b>                                 | второй передачи  |              |  |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 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            |  |
| <b>Тема 6.6.<br/>Блокирование<br/>атакующих ударов</b> | <b>Практическое занятие:</b> Одиночное блокирование. Групповое блокирование (двойной блок)   | 2            |  |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> имитация блокирования: прыжок вверх с места с выносом рук над сеткой. Передвижения вдоль сетки, остановка и прыжок вверх. Упражнения для развития прыгучести. | 2            |  |
| <b>Тема 6.7.<br/>Техника игры в<br/>нападении</b>      | <b>Практическое занятие:</b> Передача мяча из зоны в зону и атакующий удар. Индивидуальные, групповые, командные действия в нападении. Игра 3х3, 4х4,  | 2            |  |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры. Подобрать и приготовить, подвижные игры и эстафеты.                                 | 2            |  |
| <b>Тема 6.8.<br/>Техника игры в<br/>защите</b>         | <b>Практическое занятие:</b> прием мяча в разных зонах площадки после подачи. Индивидуальные, групповые, командные действия в защите.  | 2            |  |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками снизу на месте: вперёд, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий,           | 2            |  |
| <b>Тема 6.9<br/>Учебно-тренировочная<br/>игра</b>      | <b>Практическое занятие:</b> Учебно-тренировочная игра с заданием. Двусторонняя игра. Правила игры в волейбол, судейство, жесты судей.   | 2            |  |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> подобрать и приготовить, подвижные игры и эстафеты. Правила игры в волейбол. Судейство. Учебная игра  | 2            |  |
| <b>Раздел 7.<br/>Футбол</b>                            |  | <b>-/6/6</b> |  |
| <b>Тема 7.1.<br/>Передачи и остановки<br/>мяча</b>     | <b>Практическое занятие:</b> Передачи продольные, диагональные. Угловой удар .Вбрасывание мяча. Остановка мяча (внутренней стороной стопы, грудью)   | 2            |  |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Игры с мячом  | 2            |  |
| <b>Тема 7.2.<br/>Тактическая<br/>подготовка</b>        | <b>Практическое занятие</b> Открывание, отвлечение соперника ,быстрое нападение ,перехват ,отбор мяча.   | 2            |  |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Физическая подготовка, игры.  | 2            |  |
| <b>Тема 7.3.<br/>Учебно-тренировочная<br/>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            |  |

|   |   |                |  |
|---|---|----------------|--|
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подвижные игры ,эстафеты, игра «Квадрат». Правила игры в футбол, судейство, жесты судей. Учебно-тренировочные игры с заданием. Учебно-тренировочная игра   | 2              |  |
| <b>Раздел 8.<br/>Легкая атлетика</b>                                |   | <b>-/8/8</b>   |  |
| <b>Тема 8.1.<br/>Прыжок в длину с<br/>места и разбега</b>           | <b>Практическое занятие:</b> Упражнения для овладения техникой исходного положения, толчка, приземления. прыжки через скакалку, скамейку, прыжок в длину с места.   | 2              |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Перекаты с пятки на носок. Прыжок с продвижением вперёд на одной и двух ногах. Маховые движения ногой с использованием гимнастической стенки. Сочетание маха с отталкиванием. Подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодоление препятствий | 2              |  |
| <b>Тема 8.2.<br/>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),   | 2              |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</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»)   | 2              |  |
| <b>Тема 8.3<br/>Кроссовый и<br/>эстафетный бег</b>                  | <b>Практическое занятие:</b> Бег с изменением направления движения ,бег с преодолением простейших препятствий , длительный бег в равномерном темпе ,Зачет -бег 3000м юноши, 2000м девушки.  | 2              |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Бег с изменением направления движения, бег с преодолением простейших препятствий, длительный бег в равномерном темпе.  | 2              |  |
| <b>Тема 8.4.<br/>Профессионально-<br/>прикладная<br/>подготовка</b> | <b>Практическое занятие:</b> Прыжки через скакалку, эстафеты, преодоление полосы препятствий , подвижные игры ,бег по пересечённой местности ,упражнения на развитие внимания, координации движений, ловкости , составление и проведение комплексов ОРУ.<br><b>Зачет.</b>               | 2              |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Планирование индивидуальной самостоятельной физической нагрузки, составление комплексов упражнений, отжимание, подтягивание, бег, беговые упражнения   | 2              |  |
|   | <b>3 КУРС 5 семестр</b>   | <b>-/30/30</b> |  |
| <b>Раздел 1.<br/>Легкая атлетика</b>                                |   | <b>-/8/8</b>   |  |
| <b>Тема 1.1.</b>  | <b>Практическое занятие:</b> Совершенствование техники низкого старта, совершенствование  | 2              |  |

|   |   |                |  |
|---|---|----------------|--|
| <b>Спринтерский бег, эстафетный бег</b>                     | техники в эстафетном беге. Применение на практике специально- беговых упражнений, развитие скоростных способностей.   |                |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта; передавать технически верно эстафетную палочку. Самостоятельно использовать л/а упражнения для развития скоростных качеств.  | 2              |  |
| <b>Тема 1.2.<br/>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              |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</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», подтягивание.                               | 2              |  |
| <b>Тема 1.3.<br/>Метание гранаты</b>                        | <b>Практическое занятие</b> Упражнения для овладения техникой разбега при метании гранаты, теннисного мяча. Метание гранаты на дальность.   | 2              |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Упражнения для овладения техникой разбега, метать мяч в цель и на дальность с разбега. Правила соревнований по метанию мяча.   | 2              |  |
| <b>Тема 1.4.<br/>Профессионально-прикладная подготовка</b>  | <b>Практическое занятие:</b> Совершенствование умения технически правильно бежать по пересеченной местности. Развитие выносливости и гибкости. Преодоление полосы препятствий.  | 2              |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Планирование индивидуальной самостоятельной физической нагрузки, составление комплексов упражнений, отжимание, подтягивание, бег, беговые упражнения. Повторение правил соревнований по кроссу.                                  | 2              |  |
| <b>Раздел 2<br/>Баскетбол</b>                               |   | <b>-/14/14</b> |  |
| <b>Тема 2.1.<br/>Ведение мяча<br/>Ловля и передачи мяча</b> | <b>Практическое занятие:</b> Овладение сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Овладение умением ведения мяча с изменением направления и скорости. Совершенствование передачи мяча различными способами в движении в парах в тройках.                           | 2              |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнять передачу мяча различными способами в движении, вести мяч с изменением направления и скорости. Знать правила ТБ на занятиях баскетболом.  | 2              |  |
| <b>Тема 2.2<br/>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              |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Бросок двумя руками от груди с места. Бросок   | 2              |  |

|   |  |              |  |
|---|--|--------------|--|
|   | мяча одной рукой от плеча с места.   |              |  |
| <b>Тема 2.3.</b><br><b>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            |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Применять правильно действия в борьбе за мяч  | 2            |  |
| <b>Тема 2.4</b><br><b>Техника нападения</b>                         | <b>Практическое занятие:</b> Совершенствование бросков одной рукой в движении с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом в игре в большинстве.   | 2            |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> выполнять броски одной рукой в движении с сопротивлением. Применять те или иные действия, против соперника в нападении в зависимости от ситуации.   | 2            |  |
| <b>Тема 2.5.</b><br><b>Техника защиты</b>                           | <b>Практическое занятие:</b> Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих. Игра в защите в меньшинстве 3х2.   | 2            |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Применять правильные действия в борьбе за мяч, при перехвате, при подборе мяча.   | 2            |  |
| <b>Тема 2.6.</b><br><b>Подвижные игры, эстафеты</b>                 | <b>Практическое занятие:</b> Подвижные игры, эстафеты с элементами баскетбола.   | 2            |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подвижные игры. Упражнения на развитие скоростных и координационных способностей.   | 2            |  |
| <b>Тема 2.7.</b><br><b>Учебно-тренировочные игры</b>                | <b>Практическое занятие:</b> Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра. Правила игры баскетбола, судейство, жесты судей.   | 2            |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> подобрать и подготовить проведение игр для баскетбола и на развитие физических качеств. Освоение методики судейства по баскетболу.  | 2            |  |
| <b>Раздел 3.</b><br><b>Атлетическая гимнастика (юноши, девушки)</b> |  | <b>-/8/8</b> |  |
| <b>Тема 3.1</b><br><b>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            |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</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, | 2            |  |
| <b>Тема 3.2.</b>  | <b>Практическое занятие:</b> ОРУ. Упражнения для брюшного пресса, упражнения для мышц  | 2            |  |

|  |  |                |  |
|--|--|----------------|--|
| <b>Комплексное развитие мышц</b>                               | 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                           |                |  |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Упражнения с отягощениями, приседания, отжимания, прыжки через скакалку , поднимание ног у угол, подтягивание.  | 2              |  |
| <b>Тема 3.3.<br/>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, стойка на руках при помощи партнера. | 2              |  |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Страховка при выполнении акробатических элементов, приседание, поднимание ног в угол, лёжа на полу, отжимание, подтягивание.  | 2              |  |
| <b>Тема 3.4<br/>ОРУ с предметами<br/>(для юношей, девушек)</b> | <b>Практическое занятие:</b> Упражнения на гимнастической скамейке, гимнастической стенке. Комплекс упражнений со скакалкой, гимнастической палкой.<br><b>Зачет.</b>   | 2              |  |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> комплекс для развития силы, комплекс ОРУ с гантелями. Подъем в упор силой, подъем переворотом.  | 2              |  |
| <b>3 курс 6 семестр</b>  |  | <b>-/34/34</b> |  |
| <b>Раздел 4.<br/>Волейбол</b>                                  |  | <b>-/20/20</b> |  |
| <b>Тема 4.1.<br/>Перемещение,<br/>передача мяча.</b>           | <b>Практическое занятие:</b> Совершенствование перемещений по площадке. Совершенствование верхней передачи двумя руками в парах, прием мяча снизу двумя руками.  | 2              |  |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперёд, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий.  | 2              |  |
| <b>Тема 4.2<br/>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              |  |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> верхняя передача со сменой мест, прием мяча снизу двумя руками, верхнюю передачу в парах.   | 2              |  |
| <b>Тема 4.3.<br/>Подача мяча</b>                               | <b>Практическое занятие:</b> Совершенствование: выполнять верхнюю прямую подачу, нижнюю прямую подачу и нижнюю боковую подачу.   | 2              |  |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> сочетать разбег с движением мяча, выполнять верхнюю прямую подачи. Отработка подач по зонам .   | 2              |  |

|   |   |               |  |
|---|---|---------------|--|
| <b>Тема 4.4.<br/>Нападающий удар</b>            | <b>Практическое занятие:</b> Совершенствование прямого нападающего удара при встречных передачах.   | 2             |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> сочетать разбег с движением мяча, при нападающем ударе; перемещаться в предполагаемое место нападающего удара. Анализ техники прямого нападающего удара при встречных передачах. | 2             |  |
| <b>Тема 4.5.<br/>Блокирование</b>               | <b>Практическое занятие:</b> совершенствование индивидуального и группового блокирования.   | 2             |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Анализ техники выполнения блокирования. Передвижение вдоль сетки. Остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой в парах.   | 2             |  |
| <b>Тема 4.6.<br/>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             |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> выполнить технические приемы и тактические действия в нападении  | 2             |  |
| <b>Тема 4.7.<br/>Техника игры в защите</b>      | <b>Практическое занятие:</b> Совершенствование технических действий в защите, на практике игры в волейбол по упрощенным правилам.   | 2             |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> выполнить технические приемы и тактические действия в защите. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Групповые и командно- тактические действия в защите      | 2             |  |
| <b>Тема 4.8.<br/>Подвижные игры, эстафеты</b>   | <b>Практическое занятие:</b> Подвижные игры «Лапта волейболистов», «летающий мяч», «снайперы», «прими подачу» <b>Зачет</b>  | 2             |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> подобрать и подготовить, подвижные игры и эстафеты Прыжковые упражнения с преодолением веса собственного тела  | 2             |  |
| <b>Тема 4.9.<br/>Учебно-тренировочная игра</b>  | <b>Практическое занятие:</b> Учебно-тренировочная игра с заданием   | 2             |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> развитие способностей ориентирования в пространстве  | 2             |  |
| <b>Тема 4.10.<br/>Учебно-тренировочная игра</b> | <b>Практическое занятие</b> Учебно-тренировочная игра. Правила игры в волейбол, судейство, жесты судей.   | 2             |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Правила игры в волейбол. Судейство.  | 2             |  |
| <b>Раздел 5.<br/>Футбол</b>                     |   | <b>-/8/10</b> |  |
| <b>Тема 5.1.<br/>Передачи и остановки</b>       | <b>Практическое занятие:</b> Передачи продольные, диагональные. Угловой удар .Вбрасывание мяча. Остановка мяча (внутренней стороной стопы, грудью)  | 2             |  |



|   |  |                |  |
|---|--|----------------|--|
| <b>мяча</b>   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Игры с мячом  | 2              |  |
| <b>Тема 5.2.<br/>Тактика игры в<br/>нападении</b>                     | <b>Практическое занятие</b> Открывание, отвлечение соперника ,быстрое нападение. Учебно-тренировочные игры с заданием  | 2              |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Жонглирование мяча ногой, ведение мяча на скорость, ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам. Физическая подготовка, игры.                          | 2              |  |
| <b>Тема 5.3.<br/>Тактика игры в<br/>защите</b>                        | <b>Практическое занятие:</b> перехват, отбор мяча. Учебно-тренировочные игры с заданием  | 2              |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Жонглирование мяча ногой, ведение мяча на скорость, ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам.   | 2              |  |
| <b>Тема 5.4.<br/>Учебно-тренировочная<br/>игра</b>                    | <b>Практическое занятие:</b> Двусторонняя игра. Правила игры в футбол, судейство, жесты судей.. Учебно-тренировочная игра  | 2              |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подвижные игры,эстафеты, игра «Квадрат». Правила игры в футбол, судейство, жесты судей. Учебно-тренировочные игры с заданием. Учебно-тренировочная игра | 4              |  |
| <b>Раздел 6.<br/>Легкая атлетика</b>                                  |  | <b>-/6/4</b>   |  |
| <b>Тема 6.1.<br/>Тестирование<br/>физической<br/>подготовленности</b> | <b>Практическое занятие:</b> Сдача контрольных нормативов ГТО  | 2              |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Правила соревнований по видам спорта  | 2              |  |
| <b>Тема 6.2.<br/>Тестирование<br/>физической<br/>подготовленности</b> | <b>Практическое занятие:</b> Сдача контрольных нормативов ГТО.<br><b>Зачет.</b>  | 4              |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Планирование индивидуальной самостоятельной физической нагрузки, составление комплексов упражнений.   | 2              |  |
|   | <b>4 КУРС 7 семестр</b>  | <b>-/30/30</b> |  |
| <b>Раздел 1<br/>Легкая атлетика</b>                                   |  | <b>-/6/6</b>   |  |
| <b>Тема 1.1.<br/>Бег на короткие<br/>дистанции</b>                    | <b>Практическое занятие:</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Применение на практике специально- беговых упражнений, развитие скоростных способностей. <b>Зачет.</b>          | 2              |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Самостоятельно использовать л\а упражнения для развития скоростных качеств.   | 2              |  |
| <b>Тема 1.2.<br/>Длительный бег в</b>                                 | <b>Практическое занятие:</b> длительный бег в равномерном темпе. Зачетный урок 3000 м (девушки), 5000 м. (юноши) без учета времени   | 2              |  |

|   |  |                |  |
|---|--|----------------|--|
| равномерном темпе   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Развитие выносливости и гибкости  | 2              |  |
| <b>Тема 1.3.</b><br><b>Тестирование</b><br><b>физической</b><br><b>подготовленности</b> | <b>Практическое занятие</b> Нормативы ГТО  | 2              |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Планирование индивидуальной самостоятельной физической нагрузки, составление комплексов упражнений.   | 2              |  |
| <b>Раздел 2</b><br><b>Баскетбол</b>   |  | <b>-/14/14</b> |  |
| <b>Тема 2.1.</b><br><b>Передача и ведение</b><br><b>мяча</b>                            | <b>Практическое занятие:</b> Ведение мяча в сочетании с выполнением других технических приемов. Сочетание выполнение передач мяча различными способами передвижения.                     | 2              |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> чередование выполнения различных способов ведения, перевод мяча перед собой шагом, перевод мяча за спиной                                     | 2              |  |
| <b>Тема 2.2</b><br><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              |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Передача мяча на различные расстояния, направления. Ловля мяча в прыжке.  | 2              |  |
| <b>Тема 2.3.</b><br><b>Техника овладения</b><br><b>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              |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Сочетание способов передвижения, остановок, поворотов с выполнением технических приемов игры.   | 2              |  |
| <b>Тема 2.4</b><br><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              |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Броски с ближних, средних, дальних расстояний. Штрафной бросок.   | 2              |  |
| <b>Тема 2.5.</b><br><b>Техника и тактика</b><br><b>нападения</b>                        | <b>Практическое занятие:</b> Выход на свободное место для получения мяча и последующий выбор действия.   | 2              |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выбор и применения изученных способов ловли, передач, бросков, ведение мяча в игре  | 2              |  |
| <b>Тема 2.6</b><br><b>Техника и тактика</b><br><b>защиты</b>                            | <b>Практическое занятие:</b> Взаимодействие двух игроков и трех игроков – переключение, отступление, проскальзывание.  | 2              |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Противодействие нападающим различного игрового амплуа   | 2              |  |
| <b>Тема 2.7.</b>  | <b>Практическое занятие:</b> Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра.  | 2              |  |

|   |   |                |  |
|---|---|----------------|--|
| <b>Учебно-тренировочные игры</b>                    | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> игра 3х3 (стритбол), игра по упрощенным правилам баскетбола.   | 2              |  |
| <b>Раздел 3. Волейбол</b>                           |   | <b>-/10/10</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              |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Передача мяча, различные по высоте и расстоянию. Передача в прыжке после имитации нападающего удара (откидка)  | 2              |  |
| <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              |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Прием мяча снизу одной рукой (правой левой), прием мяча сверху двумя руками с падением вперед на руки.   | 2              |  |
| <b>Тема 3.3. Техника и тактика игры в нападении</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              |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Чередование способов подач. Выбор места для выполнения атакующего удара.   | 2              |  |
| <b>Тема 3.4 Техника и тактика игры в защите</b>     | <b>Практическое занятие:</b> Выбор способа приема мяча от нападающего удара: снизу, сверху с падением, снизу с падением, ногой. «Ловящее » блокирование.  | 2              |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Своевременное постановка рук над сеткой при блокировании нападающих ударов различными способами.   | 2              |  |
| <b>Тема 3.5. Учебно-тренировочная игра</b>          | <b>Практическое занятие:</b> Учебно-тренировочная игра. Судейство, жесты судей.   | 1              |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Игра в волейбол по упрощенным правилам.  | 2              |  |
|   | <b>Дифференцированный зачет</b>   | <b>1</b>       |  |
|   | <b>Всего</b>  | <b>336</b>     |  |

\* Дисциплина «Физическая культура» предусматривает еженедельно 2 академических часа обязательных аудиторных занятий и 2 академических часа самостоятельной работы (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях)

### **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.

Оборудование спортивного зала: 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.

Оборудование спортивного зала: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, сетка волейбольная, гимнастические маты, скакалки, медболы, фишки для ограничения.

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

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

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

##### **Основные источники**

- 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/read?id=418066>
- 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. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=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 PROОбразование. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/84086>
- Зайцев, А. П. Физическая культура. Футбол : учебное пособие / А. П. Зайцев. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2022. – 130 с. – ISBN 978-5-7782-4673-7. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/126641>

##### **Дополнительные источники**

- Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / составители С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. – Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. – 56 с. – ISBN 978-5-7638-4027-8. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/100141>

- Андреев, В. В. Модель инклюзивного образовательного процесса по дисциплине «физическая культура» в условиях общеобразовательной организации : учебное пособие / В. В. Андреев, А. И. Морозов, А. В. Фоминых. – Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2020. – 101 с. – ISBN 978-5-98452-193-2. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROобразование. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/97117>

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

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, сдачи нормативов. Промежуточная аттестация в форме зачетов и промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета

| <b>Результаты обучения<br/>(освоенные умения, усвоенные знания)</b>  | <b>Формы и методы контроля и оценки<br/>результатов обучения</b>   |
|--|--|
| В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен  | Выполнение практических заданий, знание нормативов                 |
| <b>уметь:</b><br>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | Знание теоретического материала, и выполнение практических заданий |
| <b>знать:</b><br>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека<br>основы здорового образа жизни | Знание теоретического материала и выполнение практических заданий  |

**Итоговые результаты обучения по дисциплине проверяются на промежуточной аттестации.**