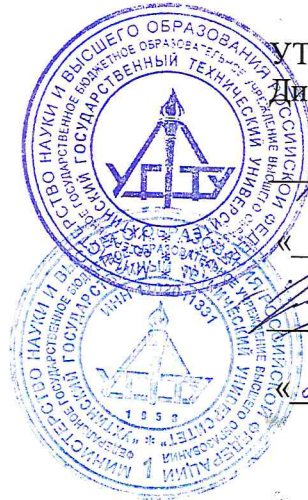


**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
**«Ухтинский государственный технический университет»**  
**(УГТУ)**  
Индустиальный институт (СПО)



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ИИ (СПО)

(подпись)

(И. О. Фамилия)

« 23 » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

(подпись)

(И. О. Фамилия)

« 25 » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

(подпись)

(И. О. Фамилия)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

(подпись)

(И. О. Фамилия)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина:	<b>Физическая культура</b>
Индекс:	ОГСЭ.04
Специальность:	40.02.02 Правоохранительная деятельность
Форма обучения:	очная/заочная
Курс (ы):	2–4/4
Семестр (ы):	3–7/7

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность, утвержденного приказом Минобрнауки России от 12.05.2014 № 509.

Разработчик О.А.Заремская, 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</u>	<u>Востр</u>	Протокол от <u>12.05.2022</u> № <u>06</u>	<u>Чурилина И.В.</u>	<u>Чурилина И.В.</u>
Протокол от <u>20.04.23</u> № <u>05</u>	<u>Вострова</u>	<u>Востр</u>	Протокол от <u>25.05.2023</u> № <u>05</u>	<u>Чурилина И.В.</u>	<u>Чурилина И.В.</u>
Протокол от № _____			Протокол от № _____		
Протокол от № _____			Протокол от № _____		

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ИМП ИИ (СПО)

Зам. директора по УР ИИ (СПО)

 И. В. Чурилина

О. М. Якимова

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы дисциплины «Физическая культура»	стр. 4
2. Структура и содержание дисциплины «Физическая культура»	5
3. Условия реализации программы дисциплины «Физическая культура»	19
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины «Физическая культура»	20

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

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

Рабочая программа дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.02 Правоохранительная деятельность.

### **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

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

ОК 2. Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной сферы.

ОК 3. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 6. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 10. Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности.

ОК 14. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.

ПК 1.6. Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств.

### **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;

самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;

применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;

применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений;

#### **знать:**

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

основы здорового образа жизни;

способы самоконтроля за состоянием здоровья;

тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.

### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 340 часов, в том числе:

#### **для очной формы обучения:**

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 170 часов;

самостоятельной работы обучающегося 170 часов.

#### **для заочной формы обучения:**

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 4 часа;

самостоятельной работы обучающегося 336 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</b>	340
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	170
<b>в том числе:</b>	
лекции	10
практические занятия	160
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	170
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета/дифференцированного зачета</i>	

### 2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы для заочной формы обучения

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	340
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	4
<b>в том числе:</b>	
лекции	-
практические занятия	4
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	336
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета</i>	

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

Наименование разделов и тем <b>1</b>	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся. <b>2</b>		Объем часов <b>3</b>	Уровень освоения <b>4</b>
<b>2 курс</b>				
	Содержание учебного материала		4	
	1.1	Сведения о предмете, техника безопасности	2	1
	Самостоятельная работа: изучение литературы, написание рефератов		2	
<b>Раздел 2. Практическая часть</b>				
<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>	Содержание учебного материала		12	
	2.1.1. Бег на короткие дистанции		2	
	Самостоятельная работа: многократное повторение ускорений на коротких отрезках		2	
	2.1.2. Беговая подготовка. Развитие выносливости		2	
	Самостоятельная работа: бег с ходьбой слабой интенсивности		4	
	2.1.3. Сдача зачетных нормативов.		2	
<b>Тема 2. Гимнастика.</b>	Содержание учебного материала		12	
	2.2.1.Общеразвивающие упражнения. Комплекс силовой гимнастики.		2	
	Самостоятельная работа: утренняя зарядка, силовые упражнения		2	
	2.2.2.Силовые упражнения с отягощением. Силовые упражнения в парах.		2	
	Самостоятельная работа: силовые упражнения, упражнения с отягощением		4	
	2.2.3. Сдача зачетных нормативов.		2	
<b>Тема 3. Спортивные игры</b>	<b>Волейбол.</b>		36	
	2.3.1.Совершенствование техники верхней передачи мяча		2	
	Самостоятельная работа: выполнение передач над собой, у стены		2	
	2.3.2.Совершенствование техники верхней передачи мяча в парах		2	
	Самостоятельная работа: выполнение передач с партнерами		2	
	2.3.3.Сдача зачетного норматива		2	
	Самостоятельная работа: выполнение передач		2	

	2.3.4. Совершенствование техники нижней передачи мяча	2	
	Самостоятельная работа: выполнение передач над собой, у стены	2	
	2.3.5. Техника передачи мяча через сетку в двойках, в тройках	2	
	Самостоятельная работа: выполнение передач с партнерами	2	
	2.3.6. Сдача зачетного норматива	2	
	Самостоятельная работа: выполнение передач	2	
	2.3.7. Техника верхней прямой подачи.	2	
	Самостоятельная работа: подачи мяча в стену, через сетку	2	
	2.2.8. Совершенствование техники и тактики игры	2	
	Самостоятельная работа: двусторонняя игра	4	
	Сдача зачетных нормативов.	2	
	<b>Всего 3 семестр</b>	<b>64</b>	
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>	1.2 Основы здорового образа жизни	2	1
	Самостоятельная работа: изучение литературы, написание рефератов	2	
<b>Тема 4. Лыжная подготовка</b>	Содержание учебного материала	32	
	2.4.1.Совершенствование техники переменного двухшажного хода	2	
	Самостоятельная работа: передвижение на лыжах без палок, с палками	2	
	2.4.2. Совершенствование техники одновременных ходов	2	
	Самостоятельная работа: передвижения без отталкивания ногой, с отталкиванием ногой	2	
	2.4.3. Сдача зачетных нормативов	2	
	Самостоятельная работа: передвижение с использованием переменных и одновременных ходов	2	
	2.4.4. Совершенствование техники спусков	2	
	Самостоятельная работа: преодоление спусков и подъемов	2	
	2.4.5. Горнолыжная подготовка	2	
	Самостоятельная работа: преодоление спусков и подъемов	2	
	2.4.6. Развитие специальной и скоростной выносливости. Передвижение с ускорениями.	2	
	Самостоятельная работа: передвижение с ускорениями	2	
	2.4.7.Техника и тактика прохождения дистанции в условиях различного рельефа.	2	
	Самостоятельная работа: равномерное передвижение слабой и средней интенсивности	4	
	2.4.8. Сдача зачетных нормативов.	2	
<b>Тема 3. Спортивные</b>	<b>Баскетбол.</b>	40	
	2.3.10. Совершенствование техники передачи и ловли мяча	2	

игры	Самостоятельная работа: передачи от груди на месте, в движении .Передачи одной рукой, ловля мяча.	2	
	2.3.11. Совершенствование техники владения мячом.	2	
	Самостоятельная работа: ведение мяча, передачи и ловля мяча	2	
	2.3.12. Сдача зачетных нормативов.	2	
	Самостоятельная работа: ведение мяча, челночный бег с ведением мяча	2	
	2.3.13. Совершенствование техники бросков (из-под кольца, штрафные броски. броски с различных дистанций, 3х очковые броски.)	2	
	Самостоятельная работа: броски с места, штрафные броски, 3-х очковые броски	2	
	2.3.14. Техника и тактика игры в нападении	2	
	Самостоятельная работа: ведение мяча, челночный бег с ведением мяча с атакой кольца	2	
	2.3.15. Техника и тактика игры в защите	2	
	Самостоятельная работа: работа с мячом, отработка игры в защите	2	
	2.3.16. Правила игры в баскетбол. Техника и тактика игры в защите и нападении	2	
	Самостоятельная работа: правила игры, двусторонняя игра	2	
	2.3.17. Сдача зачетного норматива	2	
	Самостоятельная работа: передвижения с остановками, поворотами, бросками в кольцо	2	
	2.3.18. Совершенствование техники и тактики игры, учебная игра	2	
	Самостоятельная работа: правила игры, двусторонняя игра	4	
	2.3.19. Сдача зачетных нормативов.	2	
Тема 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	16	
	2.1.4. Эстафетный бег	2	
	Самостоятельная работа: Эстафетный бег	2	
	2.1.5. Техника метания гранаты	2	
	Самостоятельная работа: метания гранаты	2	
	2.1.6. Техника прыжков	2	
	Самостоятельная работа: прыжки в длину с разбега, с места	4	
	Сдача зачетных нормативов	2	
	<b>Всего 4 семестр</b>	<b>92</b>	
	<b>Итого за 2 курс</b>	<b>156</b>	
3 курс Раздел 1. Теоретическая часть	Содержание учебного материала	4	
	1.1.Сведения о предмете, техника безопасности	2	2
	Самостоятельная работа: изучение литературы, написание рефератов	2	



<b>Раздел 2. Практическая часть</b>		54	
<b>Тема 1 Легкая атлетика</b>	Содержание учебного материала	12	
	2.1.1. Беговая подготовка. Развитие выносливости	2	
	Самостоятельная работа: бег с ходьбой слабой интенсивности	2	
	2.1.2.Кроссовая подготовка. Бег на выносливость.	2	
	Самостоятельная работа: бег сл.интенсивности на местности	4	
	2.1.3. Сдача зачетных нормативов.	2	
<b>Тема 2. Гимнастика</b>		12	
	2.2.1.Общеразвивающие упражнения. Комплекс силовой гимнастики.	2	
	Самостоятельная работа: утренняя зарядка, силовые упражнения		
	2.2.2.Силовые упражнения с отягощением. Силовые упражнения в парах.	2	
	Самостоятельная работа: силовые упражнения, упражнения с отягощением		
<b>Тема 3. Спортивные игры</b>	<b>Волейбол.</b>	28	
	2.3.1. Совершенствование техники верхней передачи мяча	2	
	Самостоятельная работа: выполнение передач над собой, у стены	2	
	2.3.2. Техника верхней передачи мяча в парах.	2	
	Самостоятельная работа: выполнение передач с партнерами	2	
	2.3.3. Техника нижней передачи мяча .	2	
	Самостоятельная работа: выполнение передач над собой, у стены	2	
	2.3.4. Техника передачи мяча в тройках и четверках.	2	
	Самостоятельная работа: выполнение передач с партнерами	2	
	2.3.5. Сдача зачетного норматива	2	
	Самостоятельная работа: выполнение передач	2	
	2.3.6.Техника и тактике игры.	2	
	Самостоятельная работа: двусторонняя игра	4	
	Сдача зачетных нормативов.	2	
	<b>Всего за 5 семестр</b>	56	
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>	Содержание учебного материала	4	
	1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	1
	Самостоятельная работа: изучение литературы, написание рефератов	2	

<b>Тема 4. Лыжная подготовка</b>		28	
	2.4.1.Совершенствование техники переменного двушажного хода	2	
	Самостоятельная работа: передвижение на лыжах без палок, с палками	2	
	2.4.2. Совершенствование техники одновременных ходов	2	
	Самостоятельная работа: передвижения без отталкивания ногой, с отталкиванием ногой	2	
	2.4.3. Совершенствование техники подъемов и спусков.	2	
	Самостоятельная работа: преодоление спусков и подъемов	2	
	2.4.4. Сдача зачетных нормативов.	2	
	Самостоятельная работа: передвижение с использованием переменных и одновременных ходов	4	
	2.4.5.Техника и тактика прохождения дистанции в условиях различного рельефа.	2	
	Самостоятельная работа: равномерное передвижение слабой и средней интенсивности	2	
	2.4.6. Передвижение с ускорениями	2	
	Самостоятельная работа: передвижение с ускорениями	2	
	2.4.7. Сдача зачетных нормативов.	2	
<b>Тема 5. Атлетическая гимнастика</b>		20	
	2.5.1. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса	2	
	Самостоятельная работа: Специальные силовые упражнения	2	
	2.5.2. Развитие силы мышц туловища	2	
	Самостоятельная работа: Специальные силовые упражнения	2	
	2.5.3. Развитие силы мышц ног	2	
	Самостоятельная работа: Специальные силовые упражнения	2	
	2.5.4. Комплексное развитие различных мышечных групп	2	
	Самостоятельная работа: Специальные силовые упражнения	4	
	2.5.5. Сдача контрольных нормативов	2	
	<b>Баскетбол.</b>	28	
<b>Тема 6. Спортивные игры</b>	2.3.8. Совершенствование техники передачи и ловли мяча	2	
	Самостоятельная работа: передачи от груди на месте, в движении. Передачи одной рукой, ловля мяча.	2	
	2.3.9. Совершенствование техники бросков (из-под кольца, штрафные броски. Броски с различных дистанций, 3х очковые броски.)	2	
	Самостоятельная работа: броски с места, штрафные броски, 3-х очковые броски	2	
	2.3.10Техника бросков в движении с различных направлений	2	

	Самостоятельная работа: передвижения с остановками, поворотами, бросками в кольцо	2	
	2.3.11.Сдача зачетных нормативов.	2	
	Самостоятельная работа: передвижения с остановками, поворотами, бросками в кольцо	2	
	2.3.12. Техника и тактика игры. Учебная игра.	2	
	Самостоятельная работа: правила игры, двусторонняя игра	2	
	2.3.13 Правила игры в баскетбол. Техника и тактика игры в защите и нападении	2	
	Самостоятельная работа: правила игры, двусторонняя игра	4	
	2.3.14. Сдача зачетных нормативов.	2	
	<b>Всего за 6 семестр</b>	<b>80</b>	
	<b>Итого за 3 курс</b>	<b>136</b>	
<b>4 курс</b>	Содержание учебного материала	4	
	1.Сведения о предмете, техника безопасности	2	2
	Самостоятельная работа: изучение литературы, написание рефератов	2	
<b>Раздел 2. Практическая часть</b>			
<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>	Содержание учебного материала	8	
	2.1.1. Беговая подготовка. Развитие выносливости	2	
	Самостоятельная работа: бег с ходьбой слабой интенсивности	4	
	2.1.4. Сдача зачетных нормативов.	2	
<b>Тема 2. Гимнастика</b>	Содержание учебного материала	8	
	2.2.1.Силовые упражнения с отягощением. Силовые упражнения в парах.	2	
	Самостоятельная работа: утренняя зарядка, силовые упражнения	4	
	2.2.2. Сдача зачетных нормативов.	2	
<b>Тема 3. Спортивные игры</b>			
	<b>Волейбол.</b>	28	
	2.3.1. Совершенствование техники верхней передачи мяча	2	
	Самостоятельная работа: выполнение передач над собой, у стены	2	
	2.3.2. Совершенствование техники верхней передачи мяча в парах	2	
	Самостоятельная работа: выполнение передач с партнерами	2	
	2.3.3.. Сдача зачетного норматива	2	

	Самостоятельная работа: выполнение передач	2	
	2.3.4. Совершенствование техники нижней передачи мяча	2	
	Самостоятельная работа: выполнение передач над собой, у стены	2	
	2.3.5. Техника передачи мяча через сетку в двойках, в тройках	2	
	Самостоятельная работа: выполнение передач с партнерами	2	
	2.2.6. Совершенствование техники и тактики игры	2	
	Самостоятельная работа: двусторонняя игра	4	
	<b>Дифференцированный зачет</b>	2	
	<b>Всего за 4 курс</b>	48	
	<b>Всего</b>	340	

\* 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).

## 2.2 Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура» для заочной формы обучения

Наименование разделов и тем	Содержание практических занятий самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
	1.1 Сведения о предмете, техника безопасности	2	
	Самостоятельная работа: изучение литературы, написание рефератов	2	
<b>Раздел 2. Практическая часть</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>	Содержание учебного материала	12	
	2.1.1. Бег на короткие дистанции	2	
	Самостоятельная работа: многократное повторение ускорений на коротких отрезках	2	
	2.1.2. Беговая подготовка. Развитие выносливости	2	
	Самостоятельная работа: бег с ходьбой слабой интенсивности	4	
	2.1.3. Сдача зачетных нормативов.	2	
<b>Тема 2. Гимнастика.</b>	Содержание учебного материала	12	
	2.2.1.Общеразвивающие упражнения. Комплекс силовой гимнастики.	2	

	Самостоятельная работа: утренняя зарядка, силовые упражнения	2	
	2.2.2.Силовые упражнения с отягощением. Силовые упражнения в парах.	2	
	Самостоятельная работа: силовые упражнения, упражнения с отягощением	4	
	2.2.3. Сдача зачетных нормативов.	2	
<b>Тема 3. Спортивные игры</b>	<b>Волейбол.</b>	36	
	2.3.1.Совершенствование техники верхней передачи мяча	2	
	Самостоятельная работа: выполнение передач над собой, у стены	2	
	2.3.2.Совершенствование техники верхней передачи мяча в парах	2	
	Самостоятельная работа: выполнение передач с партнерами	2	
	2.3.3.Сдача зачетного норматива	2	
	Самостоятельная работа: выполнение передач	2	
	2.3.4. Совершенствование техники нижней передачи мяча	2	
	Самостоятельная работа: выполнение передач над собой, у стены	2	
	2.3.5. Техника передачи мяча через сетку в двойках, в тройках	2	
	Самостоятельная работа: выполнение передач с партнерами	2	
	2.3.6. Сдача зачетного норматива	2	
	Самостоятельная работа: выполнение передач	2	
	2.3.7. Техника верхней прямой подачи.	2	
	Самостоятельная работа: подачи мяча в стену, через сетку	2	
	2.2.8. Совершенствование техники и тактики игры	2	
	Самостоятельная работа: двусторонняя игра	4	
	Сдача зачетных нормативов.	2	
		<b>64</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>	1.2 Основы здорового образа жизни	2	
	Самостоятельная работа: изучение литературы, написание рефератов	2	
<b>Тема 4. Лыжная подготовка</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	32	
	2.4.1.Совершенствование техники переменного двушажного хода	2	
	Самостоятельная работа: передвижение на лыжах без палок, с палками	2	
	2.4.2. Совершенствование техники одновременных ходов	2	
	Самостоятельная работа: передвижения без отталкивания ног, с отталкиванием ног	2	
	2.4.3. Сдача зачетных нормативов	2	
	Самостоятельная работа: передвижение с использованием переменных и одновременных ходов	2	
	2.4.4. Совершенствование техники спусков	2	

	Самостоятельная работа: преодоление спусков и подъемов	2	
	2.4.5. Горнолыжная подготовка	2	
	Самостоятельная работа: преодоление спусков и подъемов	2	
	2.4.6. Развитие специальной и скоростной выносливости. Передвижение с ускорениями.	2	
	Самостоятельная работа: передвижение с ускорениями	2	
	2.4.7. Техника и тактика прохождения дистанции в условиях различного рельефа.	2	
	Самостоятельная работа: равномерное передвижение слабой и средней интенсивности	4	
	2.4.8. Сдача зачетных нормативов.	2	
<b>Тема 3. Спортивные игры</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	<b>Баскетбол.</b>	40	
	2.3.10. Совершенствование техники передачи и ловли мяча	2	
	Самостоятельная работа: передачи от груди на месте, в движении. Передачи одной рукой, ловля мяча.	2	
	2.3.11. Совершенствование техники владения мячом.	2	
	Самостоятельная работа: ведение мяча, передачи и ловля мяча	2	
	2.3.12. Сдача зачетных нормативов.	2	
	Самостоятельная работа: ведение мяча, челночный бег с ведением мяча	2	
	2.3.13. Совершенствование техники бросков (из-под кольца, штрафные броски. броски с различных дистанций, 3х очковые броски.)	2	
	Самостоятельная работа: броски с места, штрафные броски, 3-х очковые броски	2	
	2.3.14. Техника и тактика игры в нападении	2	
	Самостоятельная работа: ведение мяча, челночный бег с ведением мяча с атакой кольца	2	
	2.3.15. Техника и тактика игры в защите	2	
	Самостоятельная работа: работа с мячом, отработка игры в защите	2	
	2.3.16. Правила игры в баскетбол. Техника и тактика игры в защите и нападении	2	
	Самостоятельная работа: правила игры, двусторонняя игра	2	
	2.3.17. Сдача зачетного норматива	2	
	Самостоятельная работа: передвижения с остановками, поворотами, бросками в кольцо	2	
	2.3.18. Совершенствование техники и тактики игры, учебная игра	2	
	Самостоятельная работа: правила игры, двусторонняя игра	4	
	2.3.19. Сдача зачетных нормативов.	2	

<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	16	
	2.1.4. Эстафетный бег	2	
	Самостоятельная работа: Эстафетный бег	2	
	2.1.5. Техника метания гранаты	2	
	Самостоятельная работа: метания гранаты	2	
	2.1.6. Техника прыжков	2	
	Самостоятельная работа: прыжки в длину с разбега, с места	4	
	Сдача зачетных нормативов	2	
		<b>92</b>	
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
	1.1.Сведения о предмете, техника безопасности	2	
	Самостоятельная работа: изучение литературы, написание рефератов	2	
<b>Раздел 2. Практическая часть</b>		54	
<b>Тема 1 Легкая атлетика</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	12	
	2.1.1. Беговая подготовка. Развитие выносливости	2	
	Самостоятельная работа: бег с ходьбой слабой интенсивности	2	
	2.1.2.Кроссовая подготовка. Бег на выносливость.	2	
	Самостоятельная работа: бег с.интенсивности на местности	4	
	2.1.3. Сдача зачетных нормативов.	2	
<b>Тема 2. Гимнастика</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	12	
	2.2.1.Общеразвивающие упражнения. Комплекс силовой гимнастики.	2	
	Самостоятельная работа: утренняя зарядка, силовые упражнения		
	2.2.2.Силовые упражнения с отягощением. Силовые упражнения в парах.	2	
	Самостоятельная работа: силовые упражнения, упражнения с отягощением		
	2.2.3. Сдача зачетных нормативов.	2	
<b>Тема 3. Спортивные игры</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	28	
	<b>Волейбол.</b>		
	2.3.1. Совершенствование техники верхней передачи мяча	2	
	Самостоятельная работа: выполнение передач над собой, у стены	2	
	2.3.2. Техника верхней передачи мяча в парах.	2	

	Самостоятельная работа: выполнение передач с партнерами	2	
	2.3.3. Техника нижней передачи мяча.	2	
	Самостоятельная работа: выполнение передач над собой, у стены	2	
	2.3.4. Техника передачи мяча в тройках и четверках.	2	
	Самостоятельная работа: выполнение передач с партнерами	2	
	2.3.5. Сдача зачетного норматива	2	
	Самостоятельная работа: выполнение передач	2	
	2.3.6. Техника и тактике игры.	2	
	Самостоятельная работа: двусторонняя игра	4	
	Сдача зачетных нормативов.	2	
		<b>56</b>	
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
	1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	
	Самостоятельная работа: изучение литературы, написание рефератов	2	
<b>Тема 4. Лыжная подготовка</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	28	
	2.4.1. Совершенствование техники переменного двушажного хода	2	
	Самостоятельная работа: передвижение на лыжах без палок, с палками	2	
	2.4.2. Совершенствование техники одновременных ходов	2	
	Самостоятельная работа: передвижения без отталкивания ногой, с отталкиванием ногой	2	
	2.4.3. Совершенствование техники подъемов и спусков.	2	
	Самостоятельная работа: преодоление спусков и подъемов	2	
	2.4.4. Сдача зачетных нормативов.	2	
	Самостоятельная работа: передвижение с использованием переменных и одновременных ходов	4	
	2.4.5. Техника и тактика прохождения дистанции в условиях различного рельефа.	2	
	Самостоятельная работа: равномерное передвижение слабой и средней интенсивности	2	
	2.4.6. Передвижение с ускорениями	2	
	Самостоятельная работа: передвижение с ускорениями	2	
	2.4.7. Сдача зачетных нормативов.	2	
<b>Тема 5. Атлетическая гимнастика</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	20	
	2.5.1. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса	2	
	Самостоятельная работа: Специальные силовые упражнения	2	
	2.5.2. Развитие силы мышц туловища	2	



	Самостоятельная работа: Специальные силовые упражнения	2	
	2.5.3. Развитие силы мышц ног	2	
	Самостоятельная работа: Специальные силовые упражнения	2	
	2.5.4. Комплексное развитие различных мышечных групп	2	
	Самостоятельная работа: Специальные силовые упражнения	4	
	2.5.5. Сдача контрольных нормативов	2	
<b>Тема 6. Спортивные игры</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	28	
	<b>Баскетбол.</b>		
	2.3.8. Совершенствование техники передачи и ловли мяча	2	
	Самостоятельная работа: передачи от груди на месте, в движении. Передачи одной рукой, ловля мяча.	2	
	2.3.9. Совершенствование техники бросков (из-под кольца, штрафные броски. Броски с различных дистанций, 3х очковые броски.)	2	
	Самостоятельная работа: броски с места, штрафные броски, 3-х очковые броски	2	
	2.3.10 Техника бросков в движении с различных направлений	2	
	Самостоятельная работа: передвижения с остановками, поворотами, бросками в кольцо	2	
	2.3.11. Сдача зачетных нормативов.	2	
	Самостоятельная работа: передвижения с остановками, поворотами, бросками в кольцо	2	
	2.3.12. Техника и тактика игры. Учебная игра.	2	
	Самостоятельная работа: правила игры, двусторонняя игра	2	
	2.3.13 Правила игры в баскетбол. Техника и тактика игры в защите и нападении	2	
	Самостоятельная работа: правила игры, двусторонняя игра	4	
	2.3.14. Сдача зачетных нормативов.	2	
		<b>80</b>	
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
	1. Сведения о предмете, техника безопасности	2	
	Самостоятельная работа: изучение литературы, написание рефератов	2	
<b>Раздел 2. Практическая часть</b>			
<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	8	
	2.1.1. Беговая подготовка. Развитие выносливости	2	

	Самостоятельная работа: бег с ходьбой слабой интенсивности	4	
	2.1.4. Сдача зачетных нормативов.	2	
<b>Тема 2. Гимнастика</b>	Содержание учебного материала	8	
	2.2.1.Силовые упражнения с отягощением. Силовые упражнения в парах.	2	
	Самостоятельная работа: утренняя зарядка, силовые упражнения	4	
	2.2.2. Сдача зачетных нормативов.	2	
<b>Тема 3. Спортивные игры</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	28	
	<b>Волейбол.</b>		
	2.3.1. Совершенствование техники верхней передачи мяча	2	
	Самостоятельная работа: выполнение передач над собой, у стены	2	
	2.3.2. Совершенствование техники верхней передачи мяча в парах	2	
	Самостоятельная работа: выполнение передач с партнерами	2	
	2.3.3.. Сдача зачетного норматива	2	
	Самостоятельная работа: выполнение передач	2	
	2.3.4. Совершенствование техники нижней передачи мяча	2	
	Самостоятельная работа: выполнение передач над собой, у стены	2	
	2.3.5. Техника передачи мяча через сетку в двойках, в тройках	2	
	Самостоятельная работа: выполнение передач с партнерами	2	
	Самостоятельная работа: двусторонняя игра	4	
	<b>Сдача контрольных нормативов</b>	<b>2</b>	
	<b>Зачет</b>	<b>2</b>	
		<b>48</b>	
<b>Всего</b>		340	

\* 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).

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 программы дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

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

Оснащенность тренажерного зала: оборудование для силовых упражнений, тренажеры, раздевалки с душевыми кабинами.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: беговая дорожка, футбольное поле, баскетбольная, волейбольная площадка, полоса препятствий

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

##### **Основные источники:**

1. 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>
2. 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. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/106205>
3. 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 PROФобразование. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/97117>
4. 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. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/84086>
5. 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 PROФобразование : [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>

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

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Итоговые результаты обучения проверяются на зачете/дифференцированном зачете.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>уметь:</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;</p> <p>применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;</p> <p>применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений</p>	<p>Тестирование уровня физической подготовленности и освоенных в процессе обучения и самостоятельной работы навыков</p>
<p>знать:</p> <p>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>способы самоконтроля за состоянием здоровья;</p> <p>тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.</p>	<p>Письменное тестирование полученных в процессе обучения теоретических знаний, проверка выполнения индивидуальных заданий</p>

Итоговые результаты обучения по дисциплине проверяются на промежуточной аттестации.