

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

УТВЕРЖДАЮ
Директор ИИ (СПО)


(подпись) (И. О. Фамилия)
« 23 » мая 2022 г.


(подпись) (И. О. Фамилия)
« 25 » мая 2023 г.

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

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина:	Физическая культура
Индекс:	ОГСЭ.04
Специальность:	21.02.03 Сооружение и эксплуатация газонефтепроводов и газонефехранилищ
Форма обучения:	очная/заочная
Курс(ы):	2-4/3
Семестр(ы):	3-7/5

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 21.02.03 Сооружение и эксплуатация газонефтепроводов и газонефтехранилищ, утвержденного приказом Минобрнауки России от 12.05.2014 № 484

Разработчик Австрове Т.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>Австрове Т.А.</u>	<u>Австр.</u>	Протокол от <u>14.05.2022</u> № <u>06</u>	<u>Чурилина И.В.</u>	<u>Чурилина</u>
Протокол от <u>20.04.23</u> № <u>05</u>	<u>Австрове Т.А.</u>	<u>Австр.</u>	Протокол от <u>15.05.2023</u> № <u>05</u>	<u>Чурилина И.В.</u>	<u>Чурилина</u>
Протокол от _____ № _____			Протокол от _____ № _____		
Протокол от _____ № _____			Протокол от _____ № _____		

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

	стр.
1. Паспорт рабочей программы дисциплины «Физическая культура»	4
2. Структура и содержание дисциплины «Физическая культура»	5
3. Условия реализации рабочей программы дисциплины «Физическая культура»	23
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины «Физическая культура»	24

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 21.02.03 Сооружение и эксплуатация газонефтепроводов и газонефтехранилищ.

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

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

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.3. Требования к результатам освоения дисциплины:

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

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

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

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

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 336 часов, в том числе:

для очной формы обучения:

обязательной аудиторной учебной нагрузкой обучающегося – 168 часов.

самостоятельной работы -168 часов

для заочной формы обучения:

обязательной аудиторной учебной нагрузкой обучающегося – 4 часа.

самостоятельной работы -332 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

для заочной формы обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	4
в том числе:	
практические занятия	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	332
Промежуточная аттестация в форме зачета	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	2 КУРС 3 семестр		
Раздел 1. Легкая атлетика		-/6/6	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	Практическое занятие: Специально- беговые, прыжковые упражнения , бег из различных исходных положений Низкий, высокий старт и стартовый разгон бегуна, бег 30м. , бег 100м , челночный бег	2	
	Самостоятельная работа: Ходьба на носках, на пятках, с различными положениями рук, в полу приседе, приседе, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствие, специальные беговые упражнения, бег из различных исходных положений.)	2	
Тема 1.2. Кроссовый и эстафетный бег	Практическое занятие: Бег с изменением направления движения ,бег с преодолением простейших препятствий , длительный бег в равномерном темпе	2	
	Самостоятельная работа: Бег с изменением направления движения, бег с преодолением простейших препятствий, длительный бег в равномерном темпе.	2	
Тема 1.3. Метание гранаты	Практическое занятие: Упражнения для овладения техникой разбега при метании гранаты, метании теннисного мяча. Метание гранаты на дальность.	2	
	Самостоятельная работа: Упражнения для овладения техникой разбега, скрестного шага при метании. Подвижные игры с элементами метания	2	
Раздел 2 Баскетбол		-/16/16	
Тема 2.1. Ловля и передачи мяча	Практическое занятие: Передача двумя руками от груди: на месте, с шагом и сменой мест в движении. Передача одной рукой от плеча (левой, правой рукой), ловля и передача сверху руками на уровне головы) .Ловля и передача мяча с отскоком от пола. Дальняя ловля и передача мяча (правой и левой рукой).	2	
	Самостоятельная работа: Передача двумя руками от груди: на месте, с шагом и сменой мест в движении. Передача одной рукой от плеча (левой, правой рукой), ловля и передача сверху руками на уровне головы) отжимание на пальцах от пола, отжимание на пальцах стоя от стены, отжимания стоя от стены, выпрыгивания вверх с полного приседа, прыжки через скакалку, приседания с отягощениями.	2	

Тема 2.2. Ведение мяча	Практическое занятие: Ведение мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой). Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с последующей остановкой.	2	
	Самостоятельная работа: Упражнения в ведении мяча на месте: Вверх- вниз, ведение вокруг ноги, перевод между ногами, ведение под ногами.	2	
Тема 2.3 Бросок мяча Штрафной бросок	Практическое занятие: Бросок двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Бросок одной рукой сверху. Штрафной бросок. Бросок в прыжке с места, после ловли мяча.	2	
	Самостоятельная работа: Бросок двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Бросок одной рукой сверху. Штрафной бросок.	2	
Тема 2.4. Бросок мяча в движении	Практическое занятие: Бросок в прыжке, после ведения. Два шага бросок.	2	
	Самостоятельная работа: Бросок в прыжке, после ведения. Два шага бросок.	2	
Тема 2.5. Техника овладения мячом	Практическое занятие: Жонглирование мячом: на месте, в движении, двумя мячами. Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. Вырывание мяча ,выбивание мяча (при ведении) ,перехват мяча (при передаче) , накрывание при броске	2	
	Самостоятельная работа: Жонглирование мячом, Подвижные игры с элементами баскетбола. вырывание мяча рывком на себя с одновременным поворотом туловища спиной к противнику	2	
Тема 2.6. Техника нападения	Практическое занятие: Индивидуальные действия: действия без мяча и с мячом Групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва. Игра 2х2,3х3.4Х4. Подвижные игры: «Мяч капитану», «Мяч среднему», «Подвижная цель», «За мячом», «Обгони мяч», эстафеты с элементами баскетбола	2	
	Самостоятельная работа: Упражнения на развитие скоростных и координационных способностей. Выбор способы и моменты для передачи мяча.	2	
Тема 2.7. Техника защиты	Практическое занятие: Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва. Групповые действия: Игра 2х2,3х3.4Х4.. Командные действия: организация командных действий против быстрого прорыва; личная система защиты, зонная система защиты. Подвижные игры: «10 передач», «Мяч - водящему» , «Поймай мяч»	2	
	Самостоятельная работа: Сочетание способов передвижения, остановок, поворотов с выполнением технических приемов игры в защите.	2	

Тема 2.8. Учебно-тренировочные игры	Практическое занятие: Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра.	2	
	Самостоятельная работа: Правила игры баскетбола, судейство, жесты судей. Подобрать и подготовить проведение игр для баскетбола и на развитие физических качеств. Освоение методики судейства по баскетболу.	2	
Раздел 3. Атлетическая гимнастика (юноши, девушки)		-/10/10	
Тема 3.1 Развитие силовых качеств	Практическое занятие: Упражнения с гантелями, гириями . Упражнения с преодолением собственного веса(отжимания, подтягивание, упражнения для брюшного пресса). Статические упражнения.	2	
	Самостоятельная работа: отжимание из различных исходных положений (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу), упражнения с гантелями, подтягивание хватом наружу, хватом во внутрь, поднимание туловища в сед за 30; 60 секунд, поднимание ног в угол, подтягивание ног к груди	2	
Тема 3.2. Комплексное развитие мышц	Практическое занятие: ОРУ . Упражнения для брюшного пресса ,упражнения для мышц плечевого пояса ,упражнения для мышц спины с отягощением, мышц рук, ног и ягодиц. Поднимание ног в угол ,поднимание туловища в сед из положения лежа руки за головой. Силовые упражнения в парах. Круговая тренировка.	2	
	Самостоятельная работа: Упражнения с отягощениями, , приседания, отжимания, прыжки через скакалку , поднимание ног у угол, подтягивание.	2	
Тема 3.3. Акробатические Упражнения	Практическое занятие: группировка сидя, лёжа на спине, группировка в приседе ,перекат назад – вперёд ,кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках ,гимнастический «мостик» из положения лежа ,стойка на голове.	2	
	Самостоятельная работа: Бег, беговые упражнения, приседание, поднимание ног в угол, лёжа на полу, отжимание, подтягивание.	2	
Тема 3.4 Контрольные нормативы (для юношей, девушек)	Практическое занятие: Подтягивание. Отжимание. Поднимание туловища в сед из положения лёжа руки за головой, сгибание рук в упоре лежа (от пола, скамейки)	2	
	Самостоятельная работа: Отжимание из различных исходных положений (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу), упражнения с гантелями, подтягивание хватом наружу, хватом во внутрь, поднимание туловища в сед за 30; 60 секунд, поднимание ног в угол, подтягивание ног к груди,	4	3

ЗАЧЕТ		2	
	2 курс 4 семестр		
Раздел 4. Лыжная подготовка		-/8/8	
Тема 4.1 Техника лыжных ходов	Практическое занятие: Одновременные: бесшажный , одношажный , двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход.	2	
	Самостоятельная работа. Прохождение на лыжах дистанции до 3 -5 км.	2	
Тема 4.2 Техника лыжных ходов	Практическое занятие: 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	
	Самостоятельная работа: Прохождение на лыжах дистанции до 3 -5 км.		
Тема 4.3 Техника спусков, подъемов.	Практическое занятие: Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте	2	
	Самостоятельная работа: Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте	2	
Тема 4.4 Контрольные нормативы (для юношей, девушек)	Практическое занятие: Прохождение дистанции :1 км, 3 км.5 км.	2	
	Самостоятельная работа: Прохождение на лыжах дистанции до 8 -10 км. Полуконьковый и коньковый ход. Спуски, торможения. Подъемы.	2	
Раздел 5. Волейбол		-/18/18	
Тема 5.1 Техника перемещений	Практическое занятие: стойки и перемещения, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры. Сочетания способов перемещений (Бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	2	
	Самостоятельная работа: Стойки и перемещения, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести. Подобрать и приготовить, подвижные игры и эстафеты. Сочетания способов перемещений (Бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	2	
Тема 5.2. Передача мяча	Практическое занятие: передачи мяча двумя руками снизу на месте: вперёд, над собой, назад (по длине: длинные, короткие, по высоте траектории: высокие, средние, низкие).. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передачи мяча	2	

	сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи.		
	Самостоятельная работа: передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперёд, над собой, назад, Передачи мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	2	
Тема 5.3. Прием мяча	Практическое занятие: Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте перед собой, слева, справа .Приём и передача мяча двумя руками снизу после перемещений вперёд, назад, в стороны. Приём мяча после подачи	2	
	Самостоятельная работа: Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте перед собой, слева, справа. Приём и передача мяча двумя руками снизу после перемещений вперёд, назад, в стороны.	2	
Тема 5.4. Подача мяча	Практическое занятие: Верхняя, нижняя, прямая подачи. Подача в парах, через сетку, из-за лицевой линии. Подача на точность.	2	
	Самостоятельная работа: Верхняя, нижняя, прямая подачи.	2	
Тема 5.5. Атакующие удары	Практическое занятие: Прямой нападающий удар через сетку, после встречной передачи, со второй передачи	2	
	Самостоятельная работа: Броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега, имитация нападающего удара. Прыжки вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два и три шага.	2	
Тема 5.6. Блокирование атакующих ударов	Практическое занятие: Одиночное блокирование. Групповое блокирование (двойной блок)	2	
	Самостоятельная работа: имитация блокирования: прыжок вверх с места с выносом рук над сеткой. Передвижения вдоль сетки, остановка и прыжок вверх. Упражнения для развития прыгучести.	2	3
Тема 5.7. Техника игры в нападении	Практическое занятие: Передача мяча из зоны в зону и атакующий удар. Индивидуальные, групповые, командные действия в нападении. Игра 3х3, 4х4,	2	3
	Самостоятельная работа: упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры. Подобрать и приготовить, подвижные игры и эстафеты.	2	3
Тема 5.8. Техника игры в защите	Практическое занятие: прием мяча в разных зонах площадки после подачи. Индивидуальные, групповые, командные действия в защите.	2	3
	Самостоятельная работа: стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками снизу на месте: вперёд, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий,	2	3
Тема 5.9 Учебно-	Практическое занятие: Учебно-тренировочная игра с заданием. Двусторонняя игра. Правила игры в волейбол, судейство, жесты судей.	2	

тренировочная игра	Самостоятельная работа: подобрать и подготовить, подвижные игры и эстафеты. Правила игры в волейбол. Судейство. Учебная игра	2	
Раздел 6. Футбол		-/6/6	
Тема 6.1. Передачи и остановки мяча	Практическое занятие: Передачи продольные, диагональные. Угловой удар .Вбрасывание мяча. Остановка мяча (внутренней стороной стопы, грудью)	2	
	Самостоятельная работа: Игры с мячом	2	
Тема 6.2. Тактическая подготовка	Практическое занятие: Открывание, отвлечение соперника, быстрое нападение, перехват, отбор мяча.	2	
	Самостоятельная работа: Физическая подготовка, игры.	2	
Тема 6.3. Учебно-тренировочная игра	Практическое занятие : Подвижные игры ,эстафеты, игра «Квадрат». Правила игры в футбол, судейство, жесты судей. Учебно-тренировочные игры с заданием. Учебно-тренировочная игра	2	
	Самостоятельная работа: Подвижные игры ,эстафеты, игра «Квадрат». Правила игры в футбол, судейство, жесты судей. Учебно-тренировочные игры с заданием. Учебно-тренировочная игра	2	
Раздел 7. Легкая атлетика		-/8/8	
Тема 7.1. Прыжок в длину с места и разбега	Практическое занятие: Упражнения для овладения техникой исходного положения, толчка, приземления. прыжки через скакалку, скамейку ,прыжок в длину с места.	2	
	Самостоятельная работа: Перекаты с пятки на носок. Прыжок с продвижением вперед на одной и двух ногах. Маховые движения ногой с использованием гимнастической стенки. Сочетание маха с отталкиванием. Подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодоление препятствий	2	
Тема 7.2. Силовая подготовка	Практическое занятие: Подтягивание , поднимание туловища из положения лёжа руки за головой ,сгибание рук в упоре (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу)	2	
	Самостоятельная работа: Упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения с резиновым бинтом, отжимание от стула, отжимание от стенки, упражнения для пресса, лёжа на полу («велосипед», «ножницы»)	2	
Тема 7.3. Кроссовый и эстафетный бег	Практическое занятие: Бег с изменением направления движения, бег с преодолением простейших препятствий , длительный бег в равномерном темпе, Зачет -бег 3000м юноши, 2000м девушки.	2	

	Самостоятельная работа: Бег с изменением направления движения, бег с преодолением простейших препятствий, длительный бег в равномерном темпе.	4	
ЗАЧЕТ		2	
3 КУРС 5 семестр			
Раздел 1. Легкая атлетика		-/8/8	
Тема 1.1. Спринтерский бег, эстафетный бег	Практическое занятие: Совершенствование техники низкого старта, совершенствование техники в эстафетном беге. Применение на практике специально- беговых упражнений, развитие скоростных способностей.	2	
	Самостоятельная работа: пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта; передавать технически верно эстафетную палочку. Самостоятельно использовать л\а упражнения для развития скоростных качеств.	2	
Тема 1.2. Силовая подготовка	Практическое занятие: Подтягивание , поднимание туловища из положения лёжа руки за головой ,сгибание рук в упоре (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу), длительный бег в равномерном темпе ,Зачетный урок 3000 м (девушки), 5000 м.(юноши) без учета времени .	2	
	Самостоятельная работа: Упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения с резиновым бинтом, отжимание от стула, отжимание от стенки, упражнения для пресса, лёжа на полу («велосипед», «ножницы», подтягивание.	2	
Тема 1.3. Метание гранаты	Практическое занятие Упражнения для овладения техникой разбега при метании гранаты, теннисного мяча. Метание гранаты на дальность.	2	
	Самостоятельная работа: Упражнения для овладения техникой разбега, метать мяч в цель и на дальность с разбега. Правила соревнований по метанию мяча.	2	
Тема 1.4. Тестирование физической подготовленности	Практическое занятие: Сдача контрольных нормативов ГТО.	2	
	Самостоятельная работа: Планирование индивидуальной самостоятельной физической нагрузки, составление комплексов упражнений.	2	
Раздел 2 Баскетбол		-/20/20	
Тема 2.1. Ведение мяча Ловля и передачи мяча	Практическое занятие: 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	
	Самостоятельная работа: Выполнять передачу мяча различными способами в движении,	2	

	вести мяч с изменением направления и скорости. Знать правила ТБ на занятиях баскетболом.		
Тема 2.2 Бросок мяча	Практическое занятие: Бросок двумя руками от груди с места. Совершенствование техники штрафного броска. Бросок в прыжке с места, после ведения, Бросок в прыжке с места, после ловли мяча.	2	
	Самостоятельная работа: Бросок двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места.	2	
Тема 2.3. Техника овладения мячом	Практическое занятие: Жонглирование мячом: на месте, в движении, двумя мячами. Совершенствование техники вырывание мяча, выбивание мяча (при ведении). Перехват мяча (при передаче) ,накрывание при броске	2	
	Самостоятельная работа: Применять правильно действия в борьбе за мяч	2	
Тема 2.4 Техника нападения	Практическое занятие: Совершенствование бросков одной рукой в движении с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом в игре в большинстве.	2	
	Самостоятельная работа: выполнять броски одной рукой в движении с сопротивлением. Применять те или иные действия, против соперника в нападении в зависимости от ситуации.	2	
Тема 2.5. Техника защиты	Практическое занятие: Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих. Игра в защите в меньшинстве 3х2.	2	
	Самостоятельная работа: Применять правильные действия в борьбе за мяч, при перехвате, при подборе мяча.	2	
Тема 2.6. Тактика нападения	Практическое занятие: Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих. Игра в защите в меньшинстве 3х2.	2	
	Самостоятельная работа: подобрать и подготовить проведение игр для баскетбола и на развитие физических качеств. Освоение методики судейства по баскетболу.	2	
Тема 2.7 Тактика защиты	Практическое занятие: Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра. Правила игры баскетбола, судейство, жесты судей.	2	
	Самостоятельная работа: подобрать и подготовить проведение игр для баскетбола и на развитие физических качеств. Освоение методики судейства по баскетболу.	2	
Тема 2.8. Учебно-тренировочные игры	Практическое занятие: Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра. Правила игры баскетбола, судейство, жесты судей.	2	
	Самостоятельная работа: подобрать и подготовить проведение игр для баскетбола и на развитие физических качеств. Освоение методики судейства по баскетболу.	2	
Тема 2.9. Учебно-	Практическое занятие: Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра. Правила игры баскетбола, судейство, жесты судей.	2	

тренировочные игры	Самостоятельная работа: подобрать и подготовить проведение игр для баскетбола и на развитие физических качеств. Освоение методики судейства по баскетболу.	4	
ЗАЧЕТ		2	
3 курс 6 семестр			
Раздел 3. Волейбол		-/24/24	
Тема 3.1 Прием и передача мяча	Практическое занятие: Совершенствование техники приема и передачи мяча. Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест, через сетку с перемещением.	2	
	Самостоятельная работа: верхняя передача со сменой мест, прием мяча снизу двумя руками, верхнюю передачу в парах.	2	
Тема 3.2 Подача мяча	Практическое занятие: Совершенствование выполнять верхнюю прямую подачу, нижнюю прямую подачу и нижнюю боковую подачу.	2	
	Самостоятельная работа: сочетать разбег с движением мяча, выполнять верхнюю прямую подачи. Отработка подач по зонам .	2	
Тема 3.3 Нападающий удар	Практическое занятие: Совершенствование прямого нападающего удара при встречных передачах.	2	
	Самостоятельная работа: сочетать разбег с движением мяча, при нападающем ударе; перемещаться в предполагаемое место нападающего удара. Анализ техники прямого нападающего удара при встречных передачах.	2	
Тема 3.4. Блокирование	Практическое занятие: совершенствование индивидуального и группового блокирования.	2	
	Самостоятельная работа: Анализ техники выполнения блокирования. Передвижение вдоль сетки. Остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой в парах.	2	
Тема 3.5. Техника игры в нападении	Практическое занятие: Совершенствование технических действий в нападении, на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Групповые и командно- тактические действия в нападении	2	
	Самостоятельная работа: выполнить технические приемы и тактические действия в нападении	2	
Тема 3.6. Техника игры в защите	Практическое занятие: Совершенствование технических действий в защите, на практике игры в волейбол по упрощенным правилам.	2	
	Самостоятельная работа: выполнить технические приемы и тактические действия в защите. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Групповые и командно-	2	

	тактические действия в защите		
Тема 3.7. Тактика игры в нападении	Практическое занятие: Совершенствование технических действий в нападении, на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Групповые и командно- тактические действия в нападении	2	
	Самостоятельная работа: выполнить технические приемы и тактические действия в нападении	2	
Тема 3.8. Тактика игры в защите	Практическое занятие: Совершенствование технических действий в защите, на практике игры в волейбол по упрощенным правилам.	2	
	Самостоятельная работа: выполнить технические приемы и тактические действия в защите. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Групповые и командно- тактические действия в защите	2	
Тема 3.9. Подвижные игры, эстафеты	Практическое занятие: Подвижные игры «Лапта волейболистов», «летающий мяч», «снайперы», «прими подачу»	2	
	Самостоятельная работа: подобрать и подготовить, подвижные игры и эстафеты Прыжковые упражнения с преодолением веса собственного тела	2	
Тема 3.10. Учебно- тренировочная игра	Практическое занятие: Учебно-тренировочная игра с заданием	2	
	Самостоятельная работа: развитие способностей ориентирования в пространстве	2	
Тема 3.11. Учебно- тренировочная игра	Практическое занятие Учебно-тренировочная игра. Правила игры в волейбол, судейство, жесты судей.	2	
	Самостоятельная работа: Правила игры в волейбол. Судейство.	2	
Тема 3.12. Учебно- тренировочная игра	Практическое занятие Учебно-тренировочная игра. Правила игры в волейбол, судейство, жесты судей.	2	
	Самостоятельная работа: Правила игры в волейбол. Судейство.	2	
Раздел 4. Футбол		-/10/10	
Тема 4.1. Передачи и остановки мяча	Практическое занятие: Передачи продольные, диагональные. Угловой удар .Вбрасывание мяча. Остановка мяча (внутренней стороной стопы, грудью)	2	
	Самостоятельная работа: Игры с мячом	2	
Тема 4.2. Тактика игры в нападении	Практическое занятие Открывание, отвлечение соперника ,быстрое нападение. Учебно-тренировочные игры с заданием	2	
	Самостоятельная работа: Жонглирование мяча ногами, ведение мяча на скорость, ведение	2	

	мяча, обводка стоек, удар по воротам. Физическая подготовка, игры.		
Тема 4.3. Тактика игры в защите	Практическое занятие: перехват, отбор мяча. Учебно-тренировочные игры с заданием	2	
	Самостоятельная работа: Жонглирование мяча ногами, ведение мяча на скорость, ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам.	2	
Тема 4.4. Учебно-тренировочная игра	Практическое занятие: Двусторонняя игра. Правила игры в футбол, судейство, жесты судей.. Учебно-тренировочная игра	2	
	Самостоятельная работа: Подвижные игры, эстафеты, игра «Квадрат». Правила игры в футбол, судейство, жесты судей. Учебно-тренировочные игры с заданием. Учебно-тренировочная игра	4	
ЗАЧЕТ		2	
4 КУРС 7 семестр			
Раздел 1 Баскетбол		-/14/14	
Тема 1.1. Передача и ведение мяча	Практическое занятие: Ведение мяча в сочетании с выполнением других технических приемов. Сочетание выполнения передач мяча различными способами передвижения.	2	
	Самостоятельная работа: чередование выполнения различных способов ведения, перевод мяча перед собой шагом, перевод мяча за спиной	2	
Тема 1.2 Ловля и передача мяча	Практическое занятие: Сочетание выполнения различных приемов ловли, ловля мяча в прыжке. Передача мяча при сопровождающем движении.	2	
	Самостоятельная работа: Передача мяча на различные расстояния, направления. Ловля мяча в прыжке.	2	
Тема 1.3. Техника овладения мячом	Практическое занятие: Накрывание мяча при броске в прыжке, отбивание мяча при броске, овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита.	2	
	Самостоятельная работа: Сочетание способов передвижения, остановок, поворотов с выполнением технических приемов игры.	2	
Тема 1.4 Бросок мяча	Практическое занятие: Броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек разноудаленных от щита.	2	
	Самостоятельная работа: Броски с ближних, средних, дальних расстояний. Штрафной бросок.	2	
Тема 1.5. Техника и тактика	Практическое занятие: Выход на свободное место для получения мяча и последующий выбор действия.	2	

игры в нападении и защите	Самостоятельная работа: Выбор и применения изученных способов ловли, передач, бросков, ведение мяча в игре	2	
Тема 1.6. Учебно-тренировочные игры	Практическое занятие: Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра.	.2	
	Самостоятельная работа: игра 3х3 (стритбол), игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	
Тема 1.7. Учебно-тренировочные игры	Практическое занятие: Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра.	2	
	Самостоятельная работа: игра 3х3 (стритбол), игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	
Раздел 2. Волейбол		-/12/12	
Тема 2.1. Передача мяча	Практическое занятие: Различные способы передачи мяча в зависимости от игровой ситуации. Чередование способов передачи мяча	2	
	Самостоятельная работа: Передача мяча, различные по высоте и расстоянию. Передача в прыжке после имитации нападающего удара (откидка)	2	
Тема 2.2. Прием мяча	Практическое занятие: Чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча. Отбивание мяча ногой.	2	
	Самостоятельная работа: Прием мяча снизу одной рукой (правой левой), прием мяча сверху двумя руками с падением вперед на руки.	2	
Тема 2.3. Подача мяча	Практическое занятие: Совершенствование выполнять верхнюю прямую подачу, нижнюю прямую подачу и нижнюю боковую подачу по зонам .	2	
	Самостоятельная работа: сочетать разбег с движением мяча, выполнять верхнюю прямую подачи. Отработка подач по зонам .	2	
Тема 2.4. Техника и тактика игры в нападении	Практическое занятие: Атакующие удары основными способами из различных по высоте и расстоянию передач. Выбор места для выполнения второй передачи. Чередование подач на силу и точность.	2	
	Самостоятельная работа: Чередование способов подач. Выбор места для выполнения атакующего удара.	2	
Тема 2.5 Техника и тактика	Практическое занятие: Выбор способа приема мяча от нападающего удара: снизу, сверху с падением, снизу с падением, ногой. «Ловящее » блокирование.	2	

игры в защите	Самостоятельная работа: Своевременное постановка рук над сеткой при блокировании нападающих ударов различными способами.	2	
Тема 2.6. Учебно-тренировочная игра	Практическое занятие: Учебно-тренировочная игра с заданием . Судейство, жесты судей.	2	
	Самостоятельная работа: Игра в волейбол по упрощенным правилам.	2	
Раздел 3. Футбол		-/8/8	
Тема 3.1. Передачи и остановки мяча	Практическое занятие: Передачи продольные, диагональные. Угловой уда .Вбрасывание мяча. Остановка мяча (внутренней стороной стопы, грудью)	2	
	Самостоятельная работа: Игры с мячом.	2	
Тема 3.2. Тактика игры в нападении	Практическое занятие Открывание, отвлечение соперника ,быстрое нападение. Учебно-тренировочные игры с заданием	2	
	Самостоятельная работа: Жонглирование мяча ногой, ведение мяча на скорость, ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам. Физическая подготовка, игры.	2	
Тема 3.3. Тактика игры в защите	Практическое занятие: перехват, отбор мяча. Учебно-тренировочные игры с заданием	2	
	Самостоятельная работа: Жонглирование мяча ногой, ведение мяча на скорость, ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам.	4	
Промежуточная аттестация в форме зачета		2	
Всего:		336	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

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

2.3. Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура» для заочной формы обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
-----------------------------	--	-------------	------------------

1	2	3	4
	3 КУРС	4/332	
Раздел 1. Легкая атлетика		44	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	Самостоятельная работа: Ходьба на носках , на пятках, с различными положениями рук, в полу приседе, приседе, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствие, специальные беговые упражнения, бег из различных исходных положений.)	10	
Тема 1.2. Кроссовый и эстафетный бег	Самостоятельная работа: Бег с изменением направления движения, бег с преодолением простейших препятствий, длительный бег в равномерном темпе.	10	
Тема 1.3. Прыжок в длину с места и разбега	Самостоятельная работа: Упражнения для овладения техникой исходного положения, толчка, приземления. прыжки через скакалку, скамейку ,прыжок в длину с места.	12	
Тема 1.4. Силовая подготовка	Самостоятельная работа: Упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения с резиновым бинтом, отжимание от стула, отжимание от стенки, упражнения для пресса, лёжа на полу («велосипед», «ножницы»)	12	
Раздел 2 Баскетбол		84	
Тема 2.1. Ловля и передачи мяча	Самостоятельная работа: Передача двумя руками от груди: на месте, с шагом и сменой мест в движении. Передача одной рукой от плеча (левой, правой рукой), ловля и передача сверху руками на уровне головы) отжимание на пальцах от пола, отжимание на пальцах стоя от стены, отжимания стоя от стены, выпрыгивания вверх с полного приседа, прыжки через скакалку, приседания с отягощениями.	12	
Тема 2.2. Ведение мяча	Самостоятельная работа: Упражнения в ведении мяча на месте: Вверх- вниз, ведение вокруг ноги, перевод между ногами, ведение под ногами.	12	
Тема 2.3 Бросок мяча Штрафной бросок	Самостоятельная работа: Бросок двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Бросок одной рукой сверху. Штрафной бросок.	14	

Тема 2.4. Бросок мяча в движении	Самостоятельная работа: Бросок в прыжке, после ведения. Два шага бросок.	12	
Тема 2.5. Техника овладения мячом	Самостоятельная работа: Жонглирование мячом, Подвижные игры с элементами баскетбола. вырывание мяча рывком на себя с одновременным поворотом туловища спиной к противнику	12	
Тема 2.6. Техника нападения и защиты	Самостоятельная работа: 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»	12	
Тема 2.7. Учебно- тренировочные игры	Самостоятельная работа: Правила игры баскетбола, судейство, жесты судей. Подобрать и подготовить проведение игр для баскетбола и на развитие физических качеств. Освоение методики судейства по баскетболу.	10	
Раздел 3. Атлетическая гимнастика (юноши, девушки)		34	
Тема 3.1 Развитие силовых качеств	Самостоятельная работа: отжимание из различных исходных положений (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу), упражнения с гантелями, подтягивание хватом наружу, хватом во внутрь, поднимание туловища в сед за 30; 60 секунд, поднимание ног в угол, подтягивание ног к груди	10	
Тема 3.2. Комплексное развитие мышц	Самостоятельная работа: Упражнения с отягощениями, , приседания, отжимания, прыжки через скакалку , поднимание ног у угол, подтягивание.	8	
Тема 3.3. Общеразвивающие упражнения	Самостоятельная работа: 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	

Тема 3.4 Общеразвивающие упражнения с предметами	Самостоятельная работа: Отжимание из различных исходных положений (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу), упражнения с гантелями, подтягивание хватом наружу, хватом во внутрь, поднимание туловища в сед за 30; 60 секунд, поднимание ног в угол, подтягивание ног к груди,	8	
Раздел 4. Лыжная подготовка		34	
Тема 4.1 Техника лыжных ходов	Самостоятельная работа. Прохождение на лыжах дистанции до 3 -5 км.	20	
Тема 4.2 Техника спусков , подъемов.	Самостоятельная работа: Передвижение по пересечённой местности. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 1 км, 2 км , 3 км ,5 км	14	
Раздел 5. Волейбол		94	
Тема 5.1 Техника перемещений	Самостоятельная работа: Стойки и перемещения, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести. Подобрать и приготовить, подвижные игры и эстафеты. Сочетания способов перемещений (Бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	12	
Тема 5.2. Передача мяча	Самостоятельная работа: 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.	12	
Тема 5.3. Прием мяча	Самостоятельная работа: передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперёд, над собой, назад, Передачи мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	20	
Тема 5.4. Подача мяча	Самостоятельная работа: передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперёд, над собой, назад, Передачи мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	20	
Тема 5.5. Атакующие удары	Самостоятельная работа: передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперёд, над собой, назад, Передачи мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	10	

Тема 5.6. Блокирование атакующих ударов	Самостоятельная работа: 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)	20	
Раздел 6. Футбол		4/42	
Тема 6.1. Передачи и остановки мяча	Самостоятельная работа: Передачи продольные, диагональные. Угловой удар. Вбрасывание мяча. Остановка мяча (внутренней стороной стопы, грудью)	20	
Тема 6.2. Тактическая и техническая подготовка	Самостоятельная работа: Открывание, отвлечение соперника ,быстрое нападение, перехват, отбор мяча. Подвижные игры с элементами футбола.	18	
Тема 6.3. Тестирование теоретической подготовленности	Самостоятельная работа: Составление комплекса ОРУ , Контроль за состоянием сердечно - сосудистой, дыхательной системы, массово - ростовыми показателями.	2	
	Практическое занятие: Заполнение дневника самоконтроля.	2	
Тема 6.4. Тестирование физической подготовленности	Самостоятельная работа: Правила соревнований по видам спорта. Выполнение контрольных нормативов ГТО	2	
	Практическое занятие: Знание и выполнение контрольных нормативов ГТО.	1	
Промежуточная аттестация в форме зачета		1	
Всего		336	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

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

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

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

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

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

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

- Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Москва : ИНФРА-М, 2022. – 197 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-16-015948-5. – Текст : электронный. – Режим доступа: <https://znanium.com/read?id=379900>
- Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/106205>

Дополнительные источники:

- 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 : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/84086>

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

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