


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

Индустириальный институт (СПО)



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ИИ (СПО)

 **Е. Г. Воскресенский**  
(подпись) (И. О. Фамилия)

« 25 » мая 20 20 г.

\_\_\_\_\_  
(подпись) (И. О. Фамилия)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

\_\_\_\_\_  
(подпись) (И. О. Фамилия)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

\_\_\_\_\_  
(подпись) (И. О. Фамилия)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина:	<b>Физическая культура</b>
Индекс:	СГ.04
Специальность:	21.02.02 Бурение нефтяных и газовых скважин
Форма обучения:	очная
Курс (ы):	2-4
Семестр (ы):	3-7

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 21.02.02 Бурение нефтяных и газовых скважин, утвержденного приказом Минобрнауки России от 15.09.2022 № 836

Разработчик И.А. Рябева, 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>20.04.23</u> № <u>05</u>	<u>Вострова Т.А.</u>	<u>Востр</u>	Протокол от <u>28.05.23</u> № <u>05</u>	<u>Александрова И.В.</u>	<u>И.В.</u>
Протокол от _____ № _____			Протокол от _____ № _____		
Протокол от _____ № _____			Протокол от _____ № _____		
Протокол от _____ № _____			Протокол от _____ № _____		

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ИМР ИИ (СПО)

Зам. директора по УР ИИ (СПО)

И.В. Чурилина  
А.Н. Рябева

И. В. Чурилина

А. Н. Рябева

## 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»	16
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины «Физическая культура»	17

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Область применения рабочей программы:

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 21.02.02 Бурение нефтяных и газовых скважин

**1.2 Место дисциплины в структуре образовательной программы:** дисциплина «Физическая культура» относится к социально – гуманитарному циклу

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

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

## 1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 09	<u>Уметь:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	<u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

## 1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студента **176** часов, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка **176** часов;

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

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	176
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

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

**1.3.**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	<b>2 курс, 3 семестр</b>	<b>34</b>	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции, техника спортивной ходьбы</b>	<b>Практическое занятие:</b> Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	2	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 1.2. Техника длительного бега, эстафетный бег.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Бег с изменением направления движения ,бег с преодолением простейших препятствий , длительный бег в равномерном темпе. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега.	2	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 1.3. Метание гранаты</b>	<b>Практическое занятие:</b> Упражнения для овладения техникой разбега при метании гранаты, метании теннисного мяча. Метание гранаты на дальность.	2	ОК 04 ОК 08
<b>Раздел 2 Баскетбол</b>		<b>10</b>	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 2.1. Ловля и передачи мяча</b>	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса. Передача двумя руками от груди: на месте, с шагом и сменой мест в движении. Передача	2	ОК 04 ОК 08

	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).		
<b>Тема 2.2. Ведение мяча</b>	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса . Ведение мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой).Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения .Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с последующей остановкой.	2	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 2.3 Бросок мяча Штрафной бросок</b>	<b>Практическое занятие:</b> Бросок двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Бросок одной рукой сверху. Штрафной бросок. Бросок в прыжке с места, после ловли мяча.	2	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 2.4. Бросок мяча в движении</b>	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног. Бросок в прыжке, после ведения. Два шага бросок.	2	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 2.5. Техника нападения и защиты</b>	<b>Практическое занятие:</b> . Игра по упрощенным правилам баскетбола . 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, : «10 передач», «Мяч- водящему» , «Поймай мяч».	2	ОК 04 ОК 08
<b>Раздел 3 Плавание</b>		<b>10</b>	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 3.1. Техника плавания «Кроль на груди»</b>	<b>Практическое занятие:</b> Упражнения, знакомящие с плотностью и сопротивлением воды. Техники плавания «кроль на груди». Упражнения на согласование движений ногами с дыханием	2	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 3.2. Техника плавания «Кроль на груди»</b>	<b>Практическое занятие:</b> Всплывание и лежание на поверхности воды. Освоение дыхания в воде. Упражнения на согласование движений руками с дыханием. Упражнение на обучение старта в кроле на груди	2	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 3.3 Техника плавания «Кроль на спине»</b>	<b>Практическое занятие:</b> Упражнения на суше .Изучение техники плавания «кроль на спине». Упражнения на согласование движений ногами с дыханием	2	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 3.4.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Разучивание движений руками и дыхания (на суше). Упражнения	2	

<b>Техника плавания «Кроль на спине»</b>	на согласование движений руками с дыханием. Упражнения на обучение старта кроль на спине из воды		ОК 04 ОК 08
<b>Тема 3.5. Контрольные нормативы</b>	<b>Практическое занятие:</b> Контрольные нормативы (для юношей, девушек)	2	ОК 04 ОК 08
<b>Раздел 4. Атлетическая гимнастика (юноши, девушки)</b>		<b>8</b>	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 4.1 Строевые приемы Развитие силовых качеств</b>	<b>Практическое занятие:</b> Отработка строевых приёмов. Упражнения с гантелями, гириями . Упражнения с преодолением собственного веса(отжимания, подтягивание, упражнения для брюшного пресса). Статические упражнения.	2	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 4.2. Комплексное развитие мышц</b>	<b>Практическое занятие:</b> ОРУ. Упражнения для брюшного пресса ,упражнения для мышц плечевого пояса ,упражнения для мышц спины с отягощением, мышц рук, ног и ягодиц. Поднимание ног в угол ,поднимание туловища в сед из положения лежа руки за головой. Силовые упражнения в парах. Круговая тренировка.	2	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 4.3. Акробатические Упражнения</b>	<b>Практическое занятие:</b> Отработка техники акробатических упражнений .Группировка сидя, лёжа на спине, группировка в приседе ,перекат назад – вперёд ,кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках ,гимнастический «мостик» из положения лежа ,стойка на голове.	2	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 3.4 Контрольные нормативы (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) <b>Зачет</b>	2	ОК 04 ОК 08
	<b>2 курс 4 семестр</b>	<b>42</b>	
<b>Раздел 3 Плавание</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 3.1. Техника плавания «Брасс»</b>	<b>Практическое занятие:</b> Упражнения на суше. Техники плавания «брасс». Упражнения на согласование движений ногами с дыханием	2	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 3.2.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Разучивание движений руками и дыхания (на суше). Упражнения	2	ОК 04



<b>Техника плавания «Брасс»</b>	на согласование движений руками с дыханием. Упражнение на обучение старта с тумбочки.		ОК 08
<b>Тема 3.3 Техника плавания «Батерфляй»</b>	<b>Практическое занятие:</b> Разучивание движений руками и дыхания (на суше). Изучение техники плавания «дельфин». Упражнения на согласование движений ногами с дыханием	2	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 3.4. Техника плавания «Батерфляй»</b>	<b>Практическое занятие:</b> Игры для ознакомления со свойствами воды. Упражнения на согласование движений руками с дыханием. Упражнения на обучение ныряния. задержку дыхания .	2	ОК 04 ОК 08
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>		<b>10</b>	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 5.1 Техника лыжных ходов</b>	<b>Практическое занятие:</b> Одновременные: бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход.	2	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 5.2 Техника лыжных ходов</b>	<b>Практическое занятие:</b> Передвижение по пересечённой местности. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 1 км, 2 км (девушки), до 3 км ,5 км (юноши).	2	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 5.3 Техника спусков , подъемов.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте	2	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 5.4 Контрольные нормативы (для юношей, девушек)</b>	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение нормативов ГТО	2	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 5.5 Контрольные нормативы (для юношей, девушек)</b>	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение нормативов ГТО	2	ОК 04 ОК 08
<b>Раздел 6. Волейбол</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 6.1. Передача мяча ОФП</b>	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение комплекса упражнений по ОФП. 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	2	ОК 04 ОК 08

	передачи.		
<b>Тема 6.2. Прием мяча ОФП</b>	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение комплекса упражнений по ОФП. Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте перед собой, слева, справа. Прием и передача мяча двумя руками снизу после перемещений вперед, назад, в стороны. Прием мяча после подачи	2	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 6.3. Подача мяча</b>	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног .Верхняя, нижняя, прямая подачи. Подача в парах, через сетку, из-за лицевой линии. Подача на точность.	2	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 6.4. Атакующие удары</b>	<b>Практическое занятие:</b> Отработка навыков судейства в волейболе.Прямой нападающий удар через сетку, после встречной передачи, со второй передачи	2	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 6.5. Техника игры в нападении в защите</b>	<b>Практическое занятие:</b> Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча Передача мяча из зоны в зону и атакующий удар. Индивидуальные, групповые, командные действия в нападении. Игра 3х3, 4х4,	2	ОК 04 ОК 08
<b>Раздел 7. ППФП</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	<b>Практическое занятие:</b> Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. . Самостоятельное проведение студентом комплексов ОРУ	2	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 7.2. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	<b>Практическое занятие:</b> Формирование профессионально значимых физических качеств	2	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 7.3. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных</b>	<b>Практическое занятие:</b> Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	2	ОК 04 ОК 08

<b>результатов</b>			
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 1.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег</b>	<b>Практическое занятие:</b> Специально- беговые, прыжковые упражнения , бег из различных исходных положений . . Выполнение эстафетного бега 4x100,	2	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 1.5. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега</b>	<b>Практическое занятие:</b> . Специальные упражнения прыгуна, ОФП	2	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 1.6. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках</b>	<b>Практическое занятие:</b> Упражнения для овладения техникой разбега при прыжках с разбега. Выполнение контрольных нормативов в беге 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость.	2	ОК 04 ОК 08
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>		<b>2</b>	
	<b>3 курс 5 семестр</b>	<b>30</b>	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 1.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы</b>	<b>Практическое занятие:</b> Совершенствование техники низкого старта, стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения.	2	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 1.2. Совершенствование техники длительного бега</b>	<b>Практическое занятие:</b> Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	2	ОК 04 ОК 08
<b>Раздел 2 Баскетбол</b>		<b>10</b>	ОК 04

			ОК 08
<b>Тема 2.1.</b> <b>Ведение мяча</b> <b>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	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 2.2</b> <b>Бросок мяча</b>	<b>Практическое занятие:</b> Бросок двумя руками от груди с места. Совершенствование техники штрафного броска. Бросок в прыжке с места, после ведения, Бросок в прыжке с места, после ловли мяча.	2	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 2.3.</b> <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	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 2.4</b> <b>Техника нападения</b> <b>Техника защиты</b>	<b>Практическое занятие:</b> Совершенствование бросков одной рукой в движении с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом в игре в большинстве. Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих. Игра в защите в меньшинстве 3х2.	2	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 2.5.</b> <b>Тактика нападения</b> <b>Тактика защиты</b>	<b>Практическое занятие:</b> Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих. Игра в защите в меньшинстве 3х2.	2	ОК 04 ОК 08
<b>Раздел 3.</b> <b>Волейбол</b>		<b>10</b>	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 3.1</b> <b>Прием и передача мяча</b>	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест, через сетку с перемещением.	2	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 3.2</b> <b>Подача мяча</b>	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение комплекса упражнений по ОФП. Совершенствование выполнять верхнюю прямую подачу, нижнюю прямую подачу и нижнюю боковую подачу.	2	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 3.3</b> <b>Нападающий удар</b>	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение комплекса упражнений по ОФП Совершенствование прямого нападающего удара при встречных передачах.	2	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 3.4.</b> <b>Блокирование</b>	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. Совершенствование индивидуального и группового блокирования.	2	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 3.5.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	2	ОК 04

<b>Техника игры в нападении</b>	Совершенствование технических действий в нападении, на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Групповые и командно- тактические действия в нападении		ОК 08
<b>Раздел 4. ППФП</b>		<b>6</b>	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 2.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	<b>Практическое занятие:</b> Специальные упражнения для развития основных мышечных групп. Тестирование физической подготовленности.	2	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 2.2 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	<b>Практическое занятие:</b> Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста . Тестирование физической подготовленности (на силу ,пресс)	2	ОК 04 ОК 08
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>		<b>2</b>	
<b>3 курс 6 семестр</b>		<b>36</b>	
<b>Раздел 2 Баскетбол</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 2.1. Ведение мяча Ловля и передачи мяча</b>	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса. 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	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 2.2 Бросок мяча</b>	<b>Практическое занятие:</b> . Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног .Бросок двумя руками от груди с места. Совершенствование техники штрафного броска. Бросок в прыжке с места, после ведения, Бросок в прыжке с места, после ловли мяча.	2	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 2.3. Техника овладения мячом</b>	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса .Жонглирование мячом: на месте, в движении, двумя мячами. Совершенствование техники вырывание мяча, выбивание мяча (при ведении). Перехват мяча	2	ОК 04 ОК 08

	(при передаче), накрывание при броске		
<b>Тема 2.4</b> <b>Техника нападения</b> <b>Техника защиты</b>	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног .Совершенствование бросков одной рукой в движении с сопротивлением. Нападение быстрое прорывом в игре в большинстве. Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих. Игра в защите в меньшинстве 3х2.	2	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 2.5.</b> <b>Тактика нападения</b> <b>Тактика защиты</b>	<b>Практическое занятие:</b> Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих. Игра в защите в меньшинстве 3х2. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	ОК 04 ОК 08
<b>Раздел 3.</b> <b>Волейбол</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 3.1</b> <b>Прием и передача мяча</b>	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение комплекса упражнений по ОФП. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест, через сетку с перемещением.	2	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 3.2</b> <b>Подача мяча</b>	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. Совершенствование выполнять верхнюю прямую подачу, нижнюю прямую подачу и нижнюю боковую подачу.	2	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 3.3</b> <b>Нападающий удар</b>	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног .Совершенствование прямого нападающего удара при встречных передачах. Игра по правилам.	2	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 3.4.</b> <b>Блокирование</b>	<b>Практическое занятие:</b> Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча Совершенствование индивидуального и группового блокирования.. Игра по правилам.	2	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 3.5.</b> <b>Техника игры внападении</b>	<b>Практическое занятие:</b> Отработка навыков судейства в волейболе. Совершенствование технических действий в нападении, на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Групповые и командно- тактические действия в нападении Игра по правилам..	2	ОК 04 ОК 08
<b>Раздел 4</b> <b>Плавание</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 4.1.</b> <b>Техника плавания «Кроль на груди»</b>	<b>Практическое занятие:</b> Скольжения. Учебные прыжки и соскоки в воду Техники плавания «кроль на груди». Упражнения на согласование движений ногами с дыханием	2	ОК 04 ОК 08

<b>Тема 4.2. Техника плавания «Кроль на спине»</b>	<b>Практическое занятие:</b> Разучивание движений руками и дыхания (на суше). Упражнения в воде. Техника стартов. Упражнения на согласование движений руками с дыханием. Упражнение на обучение старта с тумбочки.	2	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 4.3 Техника плавания «Брасс»</b>	<b>Практическое занятие:</b> Изучение техники плавания «дельфин». Упражнения на согласование движений ногами с дыханием. Поворот.	2	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 4.4. Техника плавания «Батерфляй»</b>	<b>Практическое занятие:</b> Разучивание движений руками и дыхания (на суше). Упражнения в воде. Техника стартов. Упражнения на обучение ныряния . задержку дыхания .	2	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 4.5 Контроль выполнения тестов по плаванию</b>	<b>Практическое занятие:</b> Плавание в 25 метровом бассейне кроль на груди, на спине 25 метров 50 метров.	2	ОК 04 ОК 08
<b>Раздел 5 ППФП</b>		6	
<b>Тема 5.1 Развитие гибкости. Физические упражнения локального воз- действия .</b>	<b>Практическое занятие:</b> Разучивание и выполнение связок на матах, комплексы упражнений,	2	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 5.2 Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися</b>	<b>Практическое занятие:</b> Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, терминология; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекса ОРУ. Выполнение комплекса ОРУ	2	ОК 04 ОК 08
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>		<b>2</b>	
	<b>4 курс 7 семестр</b>	<b>34</b>	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>4</b>	

<b>Тема 1.1 Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках</b>	<b>Практическое занятие:</b> . Выполнение контрольных нормативов в беге 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость.	2	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 1.2 Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках</b>	<b>Практическое занятие:</b> . Выполнение контрольных нормативов в беге 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость.	2	ОК 04 ОК 08
<b>Раздел 2 Баскетбол</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 2.1. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП</b>	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса .Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра. Правила игры баскетбола, судейство, жесты судей.	2	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 2.2. Техника штрафных бросков. ОФП</b>	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног .Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра. Правила игры баскетбола, судейство, жесты судей.	2	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 2.3. Тактика игры в защите и нападении.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра. Правила игры баскетбола, судейство, жесты судей.	2	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 2.4. Учебно- тренировочные игры</b>	<b>Практическое занятие:</b> Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра. Правила игры баскетбола, судейство, жесты судей.	2	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 2.5. Практика судейства в баскетболе</b>	<b>Практическое занятие:</b> Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра. Правила игры баскетбола, судейство, жесты судей.	2	ОК 04 ОК 08
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 3.1. Приемы и передачи</b>	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение комплекса упражнений по ОФП.Учебно-тренировочная игра с заданием	2	ОК 04



мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП			ОК 08
<b>Тема 3.2.</b> <b>Нижняя прямая и боковая подача. ОФП</b>	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	2	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 3.3.</b> <b>Верхняя прямая подача. ОФП</b>	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. Учебно-тренировочная игра .	2	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 3.4.</b> <b>Тактика игры в защите и нападении</b>	<b>Практическое занятие:</b> Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча Учебно-тренировочная игра. Отработка навыков судейства в волейболе.	2	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 3.5.</b> <b>Основы методики судейства</b>	<b>Практическое занятие:</b> Учебно-тренировочная игра . Отработка навыков судейства в волейболе.	2	ОК 04 ОК 08
<b>Раздел 4.</b> <b>Атлетическая гимнастика (юноши, девушки)</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 4.1.</b> <b>Выполнение контрольных нормативов</b>	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение нормативов (гиря, челночный бег)	2	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 4.1.</b> <b>Выполнение контрольных нормативов</b>	<b>Практическое занятие:</b> : Выполнение нормативов (прыжок в длину с места, бег 30 м.) .		ОК 04 ОК 08
<b>Раздел ППФП</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 1</b> <b>Выполнение контрольных</b>	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение нормативов (пресс, гибкость)	2	ОК 04 ОК 08

<b>нормативов</b>			
<b>Тема 2</b> <b>Выполнение</b> <b>контрольных</b> <b>нормативов</b>	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение нормативов (отжимание, подтягивание)	2	ОК 04 ОК 08
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>		<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>176</b>	

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

## РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы дисциплины требует наличие спортивного зала

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

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

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

#### Дополнительные источники

- Карасева, Т. В. Лечебная физическая культура при заболеваниях нервной системы : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, С.Ю. Толстова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 164 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-016984-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1896446>
- 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. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1905554>

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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Уметь:</b>	
<u>Уметь:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья; достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий Дифференцированный зачет
<u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Дифференцированный зачет