

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

Индустриальный институт (СПО)



УТВЕРЖДАЮ
Директор ИИ (СПО)

Е. Г. Воскресенский

(подпись) (И. О. Фамилия)

«25» мая 2013 г.

(подпись) (И. О. Фамилия)

« » 20 г.

(подпись) (И. О. Фамилия)

« » 20 г.

(подпись) (И. О. Фамилия)

« » 20 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина:	Физическая культура
Индекс:	СГ.04
Специальность:	21.02.03 Сооружение и эксплуатация газонефтепроводов и газонефтехранилищ
Форма обучения:	очная
Курс(ы):	2-4
Семестр(ы):	3,4,5,6,7

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 26.07.2022 г. № 610.

Разработчик Васильева 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>20.04.23</u> № <u>05</u>	<u>Васильева</u>	<u>Васильева</u>	Протокол от <u>25.05.23</u> № <u>05</u>	<u>Чурилина</u>	<u>Чурилина</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)

Чурилина И. В. Чурилина

Рябева 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 21.02.03 Сооружение и эксплуатация газонефтепроводов и газонефтехранилищ

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 **174** часов, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка **174** 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)	174
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	174
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
	2 курс, 3 семестр	34	
Раздел 1. Легкая атлетика		6	
Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции, техника спортивной ходьбы	Практическое занятие: Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	2	ОК 04 ОК 08
Тема 1.2. Техника длительного бега, эстафетный бег.	Практическое занятие: 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
Тема 1.3. Метание гранаты	Практическое занятие: Упражнения для овладения техникой разбега при метании гранаты, метании теннисного мяча. Метание гранаты на дальность.	2	ОК 04 ОК 08
Раздел 2 Баскетбол		10	ОК 04 ОК 08
Тема 2.1. Ловля и передачи мяча	Практическое занятие: 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).		
Тема 2.2. Ведение мяча	Практическое занятие: 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
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	ОК 04 ОК 08
Тема 2.4. Бросок мяча в движении	Практическое занятие: Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног. Бросок в прыжке, после ведения. Два шага бросок.	2	ОК 04 ОК 08
Тема 2.5. Техника нападения и защиты	Практическое занятие: . 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
Раздел 3 Плавание		10	ОК 04 ОК 08
Тема 3.1. Техника плавания «Кроль на груди»	Практическое занятие: Упражнения, знакомящие с плотностью и сопротивлением воды. Техники плавания «кроль на груди». Упражнения на согласование движений ногами с дыханием	2	ОК 04 ОК 08
Тема 3.2. Техника плавания «Кроль на груди»	Практическое занятие: 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
Тема 3.3 Техника плавания «Кроль на спине»	Практическое занятие: Упражнения на суше .Изучение техники плавания «кроль на спине». Упражнения на согласование движений ногами с дыханием	2	ОК 04 ОК 08
Тема 3.4.	Практическое занятие: Разучивание движений руками и дыхания (на суше). Упражнения	2	

Техника плавания «Кроль на спине»	на согласование движений руками с дыханием. Упражнения на обучение старта кроль на спине из воды		ОК 04 ОК 08
Тема 3.5. Контрольные нормативы	Практическое занятие: Контрольные нормативы (для юношей, девушек)	2	ОК 04 ОК 08
Раздел 4. Атлетическая гимнастика (юноши, девушки)		8	ОК 04 ОК 08
Тема 4.1 Строевые приемы Развитие силовых качеств	Практическое занятие: 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
Тема 4.2. 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	ОК 04 ОК 08
Тема 4.3. Акробатические Упражнения	Практическое занятие: 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
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) Зачет	2	ОК 04 ОК 08
	2 курс 4 семестр	42	
Раздел 3 Плавание		8	
Тема 3.1. Техника плавания «Брасс»	Практическое занятие: Упражнения на суше. Техники плавания «брасс». Упражнения на согласование движений ногами с дыханием	2	ОК 04 ОК 08
Тема 3.2.	Практическое занятие: Разучивание движений руками и дыхания (на суше). Упражнения	2	ОК 04

Техника плавания «Брасс»	на согласование движений руками с дыханием. Упражнение на обучение старта с тумбочки.		ОК 08
Тема 3.3 Техника плавания «Батерфляй»	Практическое занятие: Разучивание движений руками и дыхания (на суше). Изучение техники плавания «дельфин». Упражнения на согласование движений ногами с дыханием	2	ОК 04 ОК 08
Тема 3.4. Техника плавания «Батерфляй»	Практическое занятие: Игры для ознакомления со свойствами воды. Упражнения на согласование движений руками с дыханием. Упражнения на обучение ныряния. задержку дыхания .	2	ОК 04 ОК 08
Раздел 5. Лыжная подготовка		10	ОК 04 ОК 08
Тема 5.1 Техника лыжных ходов	Практическое занятие: Одновременные: бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход.	2	ОК 04 ОК 08
Тема 5.2 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	ОК 04 ОК 08
Тема 5.3 Техника спусков , подъемов.	Практическое занятие: Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте	2	ОК 04 ОК 08
Тема 5.4 Контрольные нормативы (для юношей, девушек)	Практическое занятие: Выполнение нормативов ГТО	2	ОК 04 ОК 08
Тема 5.5 Контрольные нормативы (для юношей, девушек)	Практическое занятие: Выполнение нормативов ГТО	2	ОК 04 ОК 08
Раздел 6. Волейбол		10	
Тема 6.1. Передача мяча ОФП	Практическое занятие: 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.		
Тема 6.2. Прием мяча ОФП	Практическое занятие: Выполнение комплекса упражнений по ОФП. Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте перед собой, слева, справа. Приём и передача мяча двумя руками снизу после перемещений вперёд, назад, в стороны. Приём мяча после подачи	2	ОК 04 ОК 08
Тема 6.3. Подача мяча	Практическое занятие: 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
Тема 6.4. Атакующие удары	Практическое занятие: Отработка навыков судейства в волейболе.Прямой нападающий удар через сетку, после встречной передачи, со второй передачи	2	ОК 04 ОК 08
Тема 6.5. Техника игры в нападении в защите	Практическое занятие: 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
Раздел 7. ППФП		6	
Тема 7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Практическое занятие: 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
Тема 7.2. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Практическое занятие: Формирование профессионально значимых физических качеств	2	ОК 04 ОК 08
Тема 7.3. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных	Практическое занятие: Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	2	ОК 04 ОК 08

результатов			
Раздел 1. Легкая атлетика		8	
Тема 1.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Практическое занятие: Специально- беговые, прыжковые упражнения , бег из различных исходных положений . . Выполнение эстафетного бега 4x100,	2	ОК 04 ОК 08
Тема 1.5. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Практическое занятие:. Специальные упражнения прыгуна, ОФП	2	ОК 04 ОК 08
Тема 1.6. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Практическое занятие: 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
Промежуточная аттестация в форме зачета		2	
	3 курс 5 семестр	30	
Раздел 1. Легкая атлетика		4	
Тема 1.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Практическое занятие: Совершенствование техники низкого старта, стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения.	2	ОК 04 ОК 08
Тема 1.2. Совершенствование техники длительного бега	Практическое занятие: Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	2	ОК 04 ОК 08
Раздел 2 Баскетбол		10	ОК 04

			ОК 08
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	ОК 04 ОК 08
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	ОК 04 ОК 08
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	ОК 04 ОК 08
Тема 2.4 Техника нападения Техника защиты	Практическое занятие: 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
Тема 2.5. Тактика нападения Тактика защиты	Практическое занятие: Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих. Игра в защите в меньшинстве 3х2.	2	ОК 04 ОК 08
Раздел 3. Волейбол		10	ОК 04 ОК 08
Тема 3.1 Прием и передача мяча	Практическое занятие: 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
Тема 3.2 Подача мяча	Практическое занятие: Выполнение комплекса упражнений по ОФП. Совершенствование выполнять верхнюю прямую подачу, нижнюю прямую подачу и нижнюю боковую подачу.	2	ОК 04 ОК 08
Тема 3.3 Нападающий удар	Практическое занятие: Выполнение комплекса упражнений по ОФП Совершенствование прямого нападающего удара при встречных передачах.	2	ОК 04 ОК 08
Тема 3.4. Блокирование	Практическое занятие: Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. Совершенствование индивидуального и группового блокирования.	2	ОК 04 ОК 08
Тема 3.5.	Практическое занятие: Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	2	ОК 04

Техника игры в нападении	Совершенствование технических действий в нападении, на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Групповые и командно- тактические действия в нападении		ОК 08
Раздел 4. ППФП		6	ОК 04 ОК 08
Тема 2.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Практическое занятие: Специальные упражнения для развития основных мышечных групп. Тестирование физической подготовленности.	2	ОК 04 ОК 08
Тема 2.2 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Практическое занятие: Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста . Тестирование физической подготовленности (на силу ,пресс)	2	ОК 04 ОК 08
Промежуточная аттестация в форме зачета		2	
3 курс 6 семестр		34	
Раздел 2 Баскетбол		10	
Тема 2.1. Ведение мяча Ловля и передачи мяча	Практическое занятие: 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
Тема 2.2 Бросок мяча	Практическое занятие: . 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
Тема 2.3. Техника овладения мячом	Практическое занятие: 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		
Тема 2.4 Техника нападения Техника защиты	Практическое занятие: Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног .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
Тема 2.5. Тактика нападения Тактика защиты	Практическое занятие: Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих. Игра в защите в меньшинстве 3х2. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	ОК 04 ОК 08
Раздел 3. Волейбол		10	
Тема 3.1 Прием и передача мяча	Практическое занятие: 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
Тема 3.2 Подача мяча	Практическое занятие: 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
Тема 3.3 Нападающий удар	Практическое занятие: 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
Тема 3.4. Блокирование	Практическое занятие: Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча Совершенствование индивидуального и группового блокирования.. Игра по правилам.	2	ОК 04 ОК 08
Тема 3.5. Техника игры внападении	Практическое занятие: 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
Раздел 4 Плавание		10	
Тема 4.1. Техника плавания «Кроль на груди»	Практическое занятие: Скольжения. Учебные прыжки и соскоки в воду Техники плавания «кроль на груди». Упражнения на согласование движений ногами с дыханием	2	ОК 04 ОК 08

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

Тема 1.1 Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Практическое занятие: . 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
Тема 1.2 Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Практическое занятие: . 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
Раздел 2 Баскетбол		10	
Тема 2.1. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Практическое занятие: 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
Тема 2.2. Техника штрафных бросков. ОФП	Практическое занятие: 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
Тема 2.3. Тактика игры в защите и нападении.	Практическое занятие: 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
Тема 2.4. Учебно- тренировочные игры	Практическое занятие: Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра. Правила игры баскетбола, судейство, жесты судей.	2	ОК 04 ОК 08
Тема 2.5. Практика судейства в баскетболе	Практическое занятие: Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра. Правила игры баскетбола, судейство, жесты судей.	2	ОК 04 ОК 08
Раздел 3. Волейбол		10	
Тема 3.1. Приемы и передачи	Практическое занятие: Выполнение комплекса упражнений по ОФП.Учебно-тренировочная игра с заданием	2	ОК 04

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

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

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 учебного кабинета спортивного зала

Оснащенность учебного кабинета: посадочные места для обучающихся, рабочее место преподавателя, стеллаж для оборудования, доска учебная, учебно - методическая документация.

3.2. Информационное обеспечение обучения

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] / А.А. Бишаева. - [7-е изд., стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2020. - 320 с. - ISBN 978-5-4468-9406-2 - Текст: непосредственный

2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. - Москва: Издательский центр «Академия», 2018. - 176 с. - ISBN 978-5-4468-7250-3

3.2.2. Электронные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. - Москва: Издательство Юрайт, 2021. - 424 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-02612-2. - Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2021. - 599 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-13554-1. - Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

3.2.3. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - 3-е изд., испр. - Москва: Издательство Юрайт, 2021. - 493 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-02309-1. - Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. - Москва: Издательство Юрайт, 2021. - 113 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-10349-6. - Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

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
Уметь:	
<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