

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* 20*23* 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:	21.02.17 Подземная разработка месторождений полезных ископаемых
Форма обучения:	очная
Курс(ы):	2-4
Семестр(ы):	3-7

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 21.02.17 Подземная разработка месторождений полезных ископаемых, утвержденного приказом Минобрнауки России от 26.08.2022 № 772.

Разработчик Полегаева К.С., 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>Полегаева</u>	<u>Полегаева</u>	Протокол от <u>25.05.2023</u> № <u>05</u>	<u>И. В. Чурилина</u>	<u>З</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)

З

И. В. Чурилина

Рябева

А. Н. Рябева

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы дисциплины «Физическая культура»	4
2. Структура и содержание дисциплины «Физическая культура»	5
3. Условия реализации рабочей программы дисциплины «Физическая культура»	17
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины «Физическая культура»	18

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности: 21.02.17 Подземная разработка месторождений полезных ископаемых.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы: дисциплина входит в социально-гуманитарный цикл.

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.

1.1. Требования к результатам освоения дисциплины:

2. В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	Уметь: организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности 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.	Знать: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; средства профилактики перенапряжения

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 178 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 178 часов.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>178</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>178</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>168</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	2 КУРС 3 семестр	38/2 часа	
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 4 ОК8
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 4 ОК8
Тема 1.3. Метание гранаты	Практическое занятие: Упражнения для овладения техникой разбега при метании гранаты, метании теннисного мяча. Метание гранаты на дальность.	2	ОК 4 ОК8
Раздел 2 Баскетбол		10	
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 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	ОК 4 ОК8
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	ОК4 ОК8
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 4 ОК 8
Тема 2.4. Бросок мяча в	Практическое занятие: Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног. Бросок в прыжке, после ведения. Два шага бросок.	2	ОК 4 ОК 8

движении			
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 4 ОК 8
Раздел 3 Плавание		12	
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 4 ОК 8
Тема 3.2. Техника плавания «Кроль на груди»	Практическое занятие: Всплытие 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 4 ОК 8
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 4 ОК 8
Тема 3.4. Техника плавания «Кроль на спине»	Практическое занятие: Разучивание движений руками и дыхания (на суше). Упражнения на согласование движений руками с дыханием. Упражнения на обучение старта кроль на спине из воды	2	ОК 4 ОК 8
Тема 3.5. Контрольные нормативы	Практическое занятие: Контрольные нормативы (для юношей, девушек)	4	ОК 4 ОК 8
Раздел 4. Атлетическая гимнастика (юноши, девушки)		8	
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 4 ОК 8
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 4 ОК 8

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 4 ОК 8
Тема 4.4 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	ОК 4 ОК 8
Раздел 5. ППФП		2/2	
Тема 6.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Практическое занятие: «Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий»	2	
Промежуточная аттестация в форме зачета		2	
2 курс 4 семестр		40/2 часа	
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 4 ОК 8
Тема 3.2. Техника плавания «Брасс»	Практическое занятие: Разучивание движений руками и дыхания (на суше).Упражнения на согласование движений руками с дыханием. Упражнение на обучение старта с тумбочки.	2	ОК 4 ОК 8
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 4 ОК 8
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 4 ОК 8
Раздел 6. Лыжная подготовка		10	
Тема 6.1	Практическое занятие: Одновременные: бесшажный, одношажный , двухшажный	2	ОК 4

Техника лыжных ходов	классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход.		ОК 8
Тема 6.2 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 4 ОК 8
Тема 6.3 Техника спусков , подъемов.	Практическое занятие: Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте	2	ОК 4 ОК 8
Тема 6.4 Контрольные нормативы (для юношей, девушек)	Практическое занятие: Выполнение нормативов ГТО	2	ОК 4 ОК 8
Тема 6.5 Контрольные нормативы (для юношей, девушек)	Практическое занятие: Выполнение нормативов ГТО	2	ОК 4 ОК 8
Раздел 7. Волейбол		10	
Тема 7.1. 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 передачи.	2	ОК 4 ОК 8
Тема 7.2. 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 4 ОК 8
Тема 7.3. 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 4 ОК 8
Тема 7.4. Атакующие удары	Практическое занятие: Отработка навыков судейства в волейболе .Прямой нападающий удар через сетку, после встречной передачи, со второй передачи	2	ОК 4 ОК 8
Тема 7.5. 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 4 ОК 8
Раздел 5.		4	

ППФП			
Тема 6.1. 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 4 ОК 8
Тема 6.2. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Практическое занятие: Формирование профессионально значимых физических качеств	2	ОК 4 ОК 8
Раздел 1. Легкая атлетика		8/2	
Тема 1.1. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Практическое занятие: Специально-беговые, прыжковые упражнения, бег из различных исходных положений. Выполнение эстафетного бега 4x100,	2	
Тема 1.2. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Практическое занятие: Специальные упражнения прыгуна, ОФП	2	
Тема 1.3. 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.	4	
Промежуточная аттестация в форме зачета		2	
3 КУРС 5 семестр		32/2	
Раздел 1. Легкая атлетика		4	
Тема 1.1. Совершенствование техники бега на	Практическое занятие: Совершенствование техники низкого старта, стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения.	2	ОК 4 ОК 8

короткие дистанции, технике спортивной ходьбы			
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 4 ОК 8
Раздел 2 Баскетбол		10	ОК 4 ОК 8
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 4 ОК 8
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 4 ОК 8
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 4 ОК 8
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 4 ОК 8
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 4 ОК 8
Раздел 3. Волейбол		12	
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 4 ОК 8
Тема 3.2 Поддача мяча	Практическое занятие: . Выполнение комплекса упражнений по ОФП. Совершенствование выполнять верхнюю прямую поддачу, нижнюю прямую поддачу и нижнюю боковую поддачу.	2	ОК 4 ОК 8
Тема 3.3 Нападающий удар	Практическое занятие: . Выполнение комплекса упражнений по ОФП Совершенствование прямого нападающего удара при встречных передачах.	2	

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 4 ОК 8
Тема 3.5. Техника игры в нападении	Практическое занятие: Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча Совершенствование технических действий в нападении, на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Групповые и командно- тактические действия в нападении	4	ОК 4 ОК 8
Раздел 4. ППФП		6/2	
Тема 4.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Практическое занятие: Специальные упражнения для развития основных мышечных групп. Тестирование физической подготовленности.	2	ОК 4 ОК 8
Тема 4.2 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, гибкость).	2	ОК 4 ОК 8
Тема 4.3 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, гибкость).	2	ОК 4 ОК 8
Промежуточная аттестация в форме зачета		2	
	3 КУРС 6 семестр	26/2	
Раздел 1 Баскетбол		10	ОК 4 ОК 8
Тема 1.1. 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	2	ОК 4 ОК 8

	различными способами в движении в парах в тройках.		
Тема 1.2 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 4 ОК 8
Тема 1.3. 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 (при передаче), накрывание при броске	2	ОК 4 ОК 8
Тема 1.4 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 4 ОК 8
Тема 1.5. 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 4 ОК 8
Раздел 2. Волейбол		10	
Тема 2.1 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 4 ОК 8
Тема 2.2 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 4 ОК 8
Тема 2.3 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 4 ОК 8
Тема 2.4. Блокирование	Практическое занятие: Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча Совершенствование индивидуального и группового блокирования.. Игра по правилам.	2	ОК 4 ОК 8
Тема 2.5. 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 4 ОК 8
Раздел 3 Плавание		6/2	
Тема 3.1.	Практическое занятие: Разучивание движений руками и дыхания (на суше). Упражнения в	2	ОК 4

Техника плавания «Батерфляй»	воде. Техника стартов. Упражнения на обучение ныряния . задержку дыхания .		ОК 8
Тема 3.2 Контроль выполнения тестов по плаванию	Практическое занятие: Плавание в 25 метровом бассейне кроль на груди, на спине 25 метров 50 метров.	4	ОК 4 ОК 8
Промежуточная аттестация в форме зачета		2	
	4 КУРС 7 семестр	32/2	
Раздел1. 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 4 ОК 8
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 4 ОК 8
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 4 ОК 8
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 4 ОК 8
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 4 ОК 8
Тема 2.4. Учебно- тренировочные игры	Практическое занятие: Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра. Правила игры баскетбола, судейство, жесты судей.	2	ОК 4 ОК 8

Тема 2.5. Практика судейства в баскетболе	Практическое занятие: Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра. Правила игры баскетбола, судейство, жесты судей.	2	ОК 4 ОК 8
Раздел 3. Волейбол		10	
Тема 3.1. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Практическое занятие: Выполнение комплекса упражнений по ОФП .Учебно-тренировочная игра с заданием	2	ОК 4 ОК 8
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 4 ОК 8
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 4 ОК 8
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 4 ОК 8
Тема 3.5. Основы методики судейства	Практическое занятие: Учебно-тренировочная игра . Отработка навыков судейства в волейболе.	2	ОК 4 ОК 8
Раздел 4. Атлетическая гимнастика (юноши, девушки)		4	
Тема 4.1. Выполнение контрольных нормативов	Практическое занятие: Выполнение нормативов (гиря, челночный бег)	2	ОК 4 ОК 8
Тема 4.1. Выполнение контрольных нормативов	Практическое занятие: : Выполнение нормативов (прыжок в длину с места, бег 30 м.) .	2	ОК 4 ОК 8
Раздел 5 ППФП		4/2	

Тема 5.1. Выполнение контрольных нормативов	Практическое занятие: Выполнение нормативов (пресс, гибкость ,челночный бег)	4	ОК 4 ОК 8
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2	
Всего:		178	

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»

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

Реализация рабочей программы дисциплины требует наличия 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:

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

Основные печатные и электронные издания:

- 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>
- Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт : учебник для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 427 с. — ISBN 978-5-4488-1631-4, 978-5-4497-2129-7. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/129198>
- Зайцев, А. П. Физическая культура. Футбол : учебное пособие / А. П. Зайцев. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2022. — 130 с. — ISBN 978-5-7782-4673-7. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/126641>
- Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/106205>

Дополнительные источники:

- Аэробные циклические упражнения в оздоровительной физической культуре : учебно-методическое пособие / Л. Г. Чернышева, И. В. Кондратюк, О. А. Лысенко, А. И. Мацко. — Армавир : Армавирский государственный педагогический университет, 2021. — 140 с. — ISBN 978-5-89971-777-2. — Текст : электронный // ЭБС PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/115779>

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирование, выполнения контрольных нормативов. Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Уметь:</p> <p>организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности 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.</p>	<p>Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий Дифференцированный зачет</p>
<p>Знать:</p> <p>психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Дифференцированный зачет</p>