

	<b>МИНОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ</b> Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования <b>«Ухтинский государственный технический университет»</b>	СК УГТУ 60/05 - 2016
	Индустриальный институт (среднего профессионального образования)	
	Рабочая программа учебной дисциплины общего гуманитарного и социально-экономического цикла	

**УТВЕРЖДАЮ**  
 Проректор  
 по учебной работе



# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина **Физическая культура**  
 Индекс дисциплины **ОГСЭ.05**  
 Специальность **09.02.04 Информационные системы (по отраслям)**

По программе:	базовая	Форма обучения:	очная
Курс:	1-3	Семестр:	1-5
Теоретическое обучение:	10 час.	Экзамен:	-
Практические и лабораторные занятия:	158 час.	Дифф. зачёт:	5 сем.
Самостоятельная работа:	168 час.	Зачёт:	1-4 сем.
Всего:	336 час.	Другие формы контроля:	-

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Паспорт программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	17
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	18

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

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 09.02.04 Информационные системы (по отраслям).

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

В рамках изучения дисциплины формируются следующие компетенции:

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 команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

## **1.3. Цели и задачи дисциплины – 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 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузкой обучающегося – 168 часа.

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

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	336
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	168
в том числе:	
практические занятия	158
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	168
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

## 1.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>1 КУРС 1 семестр</b>			
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>-/6/6</b>	
<b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции</b>	<b>Практическое занятие:</b> Специально- беговые, прыжковые упражнения , бег из различных исходных положений Низкий, высокий старт и стартовый разгон бегуна , бег 30м. , бег 100м , челночный бег <b>Зачетный урок 100 м.</b>	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> 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	3
<b>Тема 1.2. Кроссовый и эстафетный бег</b>	<b>Практическое занятие:</b> Бег с изменением направления движения ,бег с преодолением простейших препятствий , длительный бег в равномерном темпе <b>Зачетный урок 1000 м. (юноши) ,500 м. (девушки)</b>	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Бег с изменением направления движения, бег с преодолением простейших препятствий, длительный бег в равномерном темпе.	2	3
<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. <b>Зачетный урок метание гранаты 700гр. юноши, 500 гр. девушки</b>	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Упражнения для овладения техникой разбега, скрестного шага при метании. Подвижные игры с элементами метания	2	3
<b>Раздел 2 Баскетбол</b>		<b>-/16/16</b>	
<b>Тема 2.1. Ловля и передачи мяча</b>	<b>Практическое занятие:</b> 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). <b>Зачет</b>	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> 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	3
<b>Тема 2.2. Ведение мяча</b>	<b>Практическое занятие:</b> 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	2	3

	последующей остановкой. <b>Зачет – ведение мяча «Челнок» 8x18</b>		
	<b>Самостоятельная работа:</b> Упражнения в ведении мяча на месте: Вверх- вниз, ведение вокруг ноги, перевод между ногами, ведение под ногами.	2	3
<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	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Бросок двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Бросок одной рукой сверху. Штрафной бросок. <b>Зачет</b>	2	3
<b>Тема 2.4. Бросок мяча в движении</b>	<b>Практическое занятие:</b> Бросок в прыжке, после ведения. Два шага бросок. <b>Зачет</b>	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Бросок в прыжке, после ведения. Два шага бросок.	2	3
<b>Тема 2.5. Техника овладения мячом</b>	<b>Практическое занятие:</b> 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	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Жонглирование мячом, Подвижные игры с элементами баскетбола. вырывание мяча рывком на себя с одновременным поворотом туловища спиной к противнику	2	3
<b>Тема 2.6. Техника нападения</b>	<b>Практическое занятие:</b> Индивидуальные действия: действия без мяча и с мячом Групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва. Игра 2x2,3x3.4X4. Подвижные игры: «Мяч капитану», «Мяч среднему», «Подвижная цель», «За мячом», «Обгони мяч», эстафеты с элементами баскетбола	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Упражнения на развитие скоростных и координационных способностей. Выбор способы и моменты для передачи мяча.	2	3
<b>Тема 2.7. Техника защиты</b>	<b>Практическое занятие:</b> Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва. Групповые действия: Игра 2x2,3x3.4X4.. Командные действия: организация командных действий против быстрого прорыва; личная система защиты ,зонная система защиты. Подвижные игры: «10 передач», «Мяч- водящему» , «Поймай мяч»	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Сочетание способов передвижения, остановок, поворотов с выполнением технических приемов игры в защите.	2	3
<b>Тема 2.8. Учебно-тренировочные игры</b>	<b>Практическое занятие:</b> Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра.	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Правила игры баскетбола, судейство, жесты судей. Подобрать и подготовить проведение игр для баскетбола и на развитие физических качеств. Освоение методики судейства по баскетболу.	2	3
<b>Раздел 3. Атлетическая гимнастика (юноши, девушки)</b>		<b>2/8/10</b>	

<b>Тема 3.1</b> <b>Развитие силовых качеств</b>	<b>Практическое занятие:</b> Упражнения с гантелями, гириями. Упражнения с преодолением собственного веса(отжимания, подтягивание, упражнения для брюшного пресса). Статические упражнения. <b>Зачет</b>	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> отжимание из различных исходных положений (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу), упражнения с гантелями, подтягивание хватом наружу, хватом во внутрь, поднятие туловища в сед за 30; 60 секунд, поднятие ног в угол, подтягивание ног к груди	2	3
<b>Тема 3.2.</b> <b>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.	2	3
	<b>Практическое занятие:</b> ОРУ. Поднимание ног в угол ,поднимание туловища в сед из положения лежа руки за головой. Силовые упражнения в парах. Круговая тренировка. <b>Зачет</b>	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Упражнения с отягощениями, приседания, отжимания, прыжки через скакалку , поднятие ног у угол, подтягивание.	2	3
<b>Тема 3.3.</b> <b>Акробатические Упражнения</b>	<b>Практическое занятие:</b> 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. <b>Зачет</b>	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Бег, беговые упражнения, приседание, поднятие ног в угол, лёжа на полу, отжимание, подтягивание.	4	3
<b>ЗАЧЕТ</b>		<b>2</b>	
<b>1 курс 2 семестр</b>			
<b>Раздел 4.</b> <b>Волейбол</b>		<b>-/20/20</b>	
<b>Тема 4.1</b> <b>Техника перемещений</b>	<b>Практическое занятие:</b> 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). <b>Зачет</b>	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> 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	3
<b>Тема 4.2.</b> <b>Передача мяча</b>	<b>Практическое занятие:</b> 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. <b>Зачет</b>	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> 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	3

<b>Тема 4.3. Прием мяча</b>	<b>Практическое занятие:</b> 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	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> 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	3
<b>Тема 4.4. Подача мяча</b>	<b>Практическое занятие:</b> Верхняя, нижняя, прямая подачи. Подача в парах, через сетку, из-за лицевой линии. Подача на точность. <b>Зачет</b>	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Верхняя, нижняя, прямая подачи.	2	3
<b>Тема 4.5. Атакующие удары</b>	<b>Практическое занятие:</b> Прямой нападающий удар через сетку, после встречной передачи, со второй передачи	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> 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	3
<b>Тема 4.6. Блокирование атакующих ударов</b>	<b>Практическое занятие:</b> Одиночное блокирование. Групповое блокирование (двойной блок)	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> имитация блокирования: прыжок вверх с места с выносом рук над сеткой. Передвижения вдоль сетки, остановка и прыжок вверх. Упражнения для развития прыгучести.	2	3
<b>Тема 4.7. Техника игры в нападении</b>	<b>Практическое занятие:</b> Передача мяча из зоны в зону и атакующий удар. Индивидуальные, групповые, командные действия в нападении. Игра 3х3, 4х4,	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры. Подобрать и приготовить, подвижные игры и эстафеты.	2	3
<b>Тема 4.8. Техника игры в защите</b>	<b>Практическое занятие:</b> прием мяча в разных зонах площадки после подачи. Индивидуальные, групповые, командные действия в защите.	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками снизу на месте: вперёд, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий,	2	3
<b>Тема 4.9 Учебно-тренировочная игра</b>	<b>Практическое занятие:</b> Учебно-тренировочная игра с заданием. Двусторонняя игра. Правила игры в волейбол, судейство, жесты судей. <b>Зачет</b>	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> подобрать и подготовить, подвижные игры и эстафеты. Правила игры в волейбол. Судейство. Учебная игра	2	3
<b>Тема 4.10 Учебно-тренировочная игра</b>	<b>Практическое занятие:</b> Учебно-тренировочная игра с заданием. Двусторонняя игра. Правила игры в волейбол, судейство, жесты судей.	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> подобрать и подготовить, подвижные игры и эстафеты. Правила игры в волейбол. Судейство. Учебная игра	2	3
<b>Раздел 5. Футбол</b>		<b>-/8/8</b>	
<b>Тема 5.1. Передачи и остановки мяча</b>	<b>Практическое занятие:</b> Передачи продольные, диагональные. Угловой удар .Вбрасывание мяча. Остановка мяча (внутренней стороной стопы, грудью)	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Игры с мячом	2	3



	<b>Практическое занятие</b> Открывание, отвлечение соперника ,быстрое нападение ,перехват ,отбор мяча.	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Физическая подготовка, игры.	2	3
<b>Тема 5.2.</b> <b>Подвижные игры ,эстафеты</b>	<b>Практическое занятие</b> Подвижные игры ,эстафеты, игра «Квадрат». Правила игры в футбол, судейство, жесты судей.	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Подвижные игры ,эстафеты, игра «Квадрат». Правила игры в футбол, судейство, жесты судей.	2	3
<b>Тема 5.3.</b> <b>Учебно-тренировочная игра</b>	<b>Практическое занятие:</b> Правила игры в футбол, судейство, жесты судей. Учебно-тренировочные игры с заданием. Учебно-тренировочная игра.	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Подвижные игры ,эстафеты, игра «Квадрат». Правила игры в футбол, судейство, жесты судей.	2	3
<b>Раздел 6.</b> <b>Легкая атлетика</b>		<b>2/8/10</b>	
<b>Тема 6.1.</b> <b>Прыжок в длину с места и разбега</b>	<b>Практическое занятие:</b> Упражнения для овладения техникой исходного положения, толчка, приземления. прыжки через скакалку, скамейку ,прыжок в длину с места. <b>Зачет</b>	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Перекаты с пятки на носок. Прыжок с продвижением вперёд 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	3
<b>Тема 6.2.</b> <b>Силовая подготовка</b>	<b>Практическое занятие:</b> Подтягивание поднимание туловища из положения лёжа руки за головой ,сгибание рук в упоре (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу), <b>Зачет</b>	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения с резиновым бинтом, отжимание от стула, отжимание от стенки, упражнения для пресса, лёжа на полу («велосипед», «ножницы»).	4	3
<b>Тема 6.3.</b> <b>Кроссовый бег</b>	<b>Практическое занятие:</b> Бег с изменением направления движения ,бег с преодолением простейших препятствий.	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Бег с изменением направления движения, бег с преодолением простейших препятствий, длительный бег в равномерном темпе.	2	3
<b>Тема 6.4.</b> <b>Эстафетный бег</b>	<b>Практическое занятие:</b> Длительный бег в равномерном темпе. Зачет - бег 3000 м юноши, 2000 м девушки.	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Бег с изменением направления движения, бег с преодолением простейших препятствий, длительный бег в равномерном темпе.	2	3
<b>ЗАЧЕТ</b>		<b>2</b>	
<b>2 КУРС 3 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b> <b>Легкая атлетика</b>		<b>-/8/8</b>	

Тема 1.1. Спринтерский бег, эстафетный бег	<b>Практическое занятие:</b> Совершенствование техники низкого старта, совершенствование техники в эстафетном беге. Применение на практике специально- беговых упражнений, развитие скоростных способностей. <b>Зачет.</b>	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта; передавать технически верно эстафетную палочку. Самостоятельно использовать л\а упражнения для развития скоростных качеств.	2	3
Тема 1.2. Силовая подготовка	<b>Практическое занятие:</b> 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	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> 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	3
Тема 1.3. Метание гранаты	<b>Практическое занятие</b> Упражнения для овладения техникой разбега при метании гранаты, теннисного мяча. Метание гранаты на дальность. <b>Зачет</b>	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Упражнения для овладения техникой разбега, метать мяч в цель и на дальность с разбега. Правила соревнований по метанию мяча.	2	3
Тема 1.4. Профессионально- прикладная подготовка	<b>Практическое занятие:</b> Совершенствование умения технически правильно бежать по пересеченной местности. Развитие выносливости и гибкости. Преодоление полосы препятствий.	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Планирование индивидуальной самостоятельной физической нагрузки, составление комплексов упражнений, отжимание, подтягивание, бег, беговые упражнения. Повторение правил соревнований по кроссу.	2	3
Раздел 2 Баскетбол		-/16/16	
Тема 2.1. Ведение мяча	<b>Практическое занятие:</b> Овладение умением ведения мяча с изменением направления и скорости ,в сопровождении с защитником . <b>Зачет</b>	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Ведение мяча с изменением направления и скорости. Знать правила ТБ на занятиях баскетболом.	2	3
Тема 2.2. Ловля и передачи мяча	<b>Практическое занятие:</b> Совершенствование передачи и ловли мяча различными способами в движении в парах в тройках. <b>Зачет</b>	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Выполнять передачу мяча различными способами в движении.	2	3
Тема 2.3 Бросок мяча	<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. <b>Зачет</b>	2	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Бросок двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места.	2	3
Тема 2.4 Техника овладения мячом	<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	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Применять правильно действия в борьбе за мяч	2	3

Тема 2.5 Техника нападения	<b>Практическое занятие:</b> Совершенствование бросков одной рукой в движении с сопротивлением. Нападение быстрое прорывом в игре в большинстве.	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> выполнять броски одной рукой в движении с сопротивлением. Применять те или иные действия, против соперника в нападении в зависимости от ситуации.	2	3
Тема 2.6 Техника защиты	<b>Практическое занятие:</b> Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих. Игра в защите в меньшинстве 3х2.	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Применять правильные действия в борьбе за мяч, при перехвате, при подборе мяча.	2	3
Тема 2.7 Подвижные игры, эстафеты	<b>Практическое занятие:</b> Подвижные игры, эстафеты с элементами баскетбола.	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Подвижные игры. Упражнения на развитие скоростных и координационных способностей. <b>Зачет</b>	2	3
Тема 2.8. Учебно-тренировочные игры	<b>Практическое занятие:</b> Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра. Правила игры баскетбола, судейство, жесты судей.	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> подобрать и подготовить проведение игр для баскетбола и на развитие физических качеств. Освоение методики судейства по баскетболу.	2	3
Раздел 3. Атлетическая гимнастика (юноши ,девушки)		<b>2/8/10</b>	
Тема 3.1 Развитие силовых качеств	<b>Практическое занятие:</b> Упражнения с гантелями, гириями. Упражнения с преодолением собственного веса(отжимания, подтягивание, упражнения для брюшного пресса). Статические упражнения. <b>Зачет</b>	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> отжимание из различных исходных положений (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу), упражнения с гантелями, подтягивание хватом наружу, хватом во внутрь, поднятие туловища в сед за 30; 60 секунд, поднятие ног в угол, подтягивание ног к груди,	2	3
Тема 3.2. Комплексное развитие мышц	<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. Поднятие ног в угол, поднятие туловища в сед из положения лежа руки за головой. Силовые упражнения в парах. Круговая тренировка Растяжка	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Упражнения с отягощениями, приседания, отжимания, прыжки через скакалку , поднятие ног у угол, подтягивание.	2	3
Тема 3.3. Акробатические Упражнения	<b>Практическое занятие:</b> 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, стойка на руках при помощи партнера. <b>Зачет</b>	2	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Страховка при выполнении акробатических элементов, приседание, поднятие ног в угол, лёжа на полу, отжимание, подтягивание.	2	3

<b>Тема 3.4</b> <b>ОРУ с предметами</b> <b>(для юношей, девушек)</b>	<b>Практическое занятие:</b> Упражнения на гимнастической скамейке, гимнастической стенке. Комплекс упражнений со скакалкой, гимнастической палкой.	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> комплекс для развития силы, комплекс ОРУ с гантелями. Подъем в упор силой, подъем переворотом.	4	3
<b>ЗАЧЕТ</b>		<b>2</b>	
<b>2 курс 4 семестр</b>			
<b>Раздел 4.</b> <b>Волейбол</b>		<b>-/18/18</b>	
<b>Тема 4.1.</b> <b>Перемещение, передача мяча.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Совершенствование перемещений по площадке. Совершенствование верхней передачи двумя руками в парах, прием мяча снизу двумя руками.	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий.	2	3
<b>Тема 4.2</b> <b>Прием и передача мяча</b>	<b>Практическое занятие:</b> Совершенствование техники приема и передачи мяча. Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест, через сетку с перемещением. <b>Зачет</b>	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> верхняя передача со сменой мест, прием мяча снизу двумя руками, верхнюю передачу в парах.	2	3
<b>Тема 4.3.</b> <b>Подача мяча</b>	<b>Практическое занятие:</b> Совершенствование выполнять верхнюю прямую подачу, нижнюю прямую подачу и нижнюю боковую подачу. <b>Зачет</b>	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> сочетать разбег с движением мяча, выполнять верхнюю прямую подачи. Отработка подач по зонам .	2	3
<b>Тема 4.4.</b> <b>Нападающий удар</b>	<b>Практическое занятие:</b> Совершенствование прямого нападающего удара при встречных передачах.	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> сочетать разбег с движением мяча, при нападающем ударе; перемещаться в предполагаемое место нападающего удара. Анализ техники прямого нападающего удара при встречных передачах.	2	3
<b>Тема 4.5.</b> <b>Блокирование</b>	<b>Практическое занятие:</b> совершенствование индивидуального и группового блокирования.	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Анализ техники выполнения блокирования. Передвижение вдоль сетки. Остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой в парах.	2	3
<b>Тема 4.6.</b> <b>Техника игры в нападении</b>	<b>Практическое занятие:</b> Совершенствование технических действий в нападении, на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Групповые и командно-тактические действия в нападении	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> выполнить технические приемы и тактические действия в нападении	2	3
<b>Тема 4.7.</b> <b>Техника игры в защите</b>	<b>Практическое занятие:</b> Совершенствование технических действий в защите, на практике игры в волейбол по упрощенным правилам.	2	3

	<b>Самостоятельная работа:</b> выполнить технические приемы и тактические действия в защите. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Групповые и командно- тактические действия в защите	2	3
<b>Тема 4.8.</b> <b>Подвижные игры, эстафеты</b>	<b>Практическое занятие:</b> Подвижные игры «Лапта волейболистов», «летающий мяч», «снайперы», «прими подачу» <b>Зачет</b>	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> подобрать и подготовить, подвижные игры и эстафеты Прыжковые упражнения с преодолением веса собственного тела	2	3
<b>Тема 4.9.</b> <b>Учебно-тренировочная игра</b>	<b>Практическое занятие:</b> Учебно-тренировочная игра с заданием	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> развитие способностей ориентирования в пространстве	2	3
<b>Раздел 5.</b> <b>Футбол</b>		<b>-/8/8</b>	
<b>Тема 5.1.</b> <b>Передачи и остановки мяча</b>	<b>Практическое занятие:</b> Передачи продольные, диагональные. Угловой удар .Вбрасывание мяча. Остановка мяча (внутренней стороной стопы, грудью)	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Игры с мячом	2	3
<b>Тема 5.2.</b> <b>Тактика игры в нападении</b>	<b>Практическое занятие</b> Открывание, отвлечение соперника, быстрое нападение. Учебно-тренировочные игры с заданием	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Жонглирование мяча ногой, ведение мяча на скорость, ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам. Физическая подготовка, игры.	2	3
<b>Тема 5.3.</b> <b>Тактика игры в защите</b>	<b>Практическое занятие:</b> перехват, отбор мяча. Учебно-тренировочные игры с заданием	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Жонглирование мяча ногой, ведение мяча на скорость, ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам.	2	3
<b>Тема 5.4.</b> <b>Учебно-тренировочная игра</b>	<b>Практическое занятие:</b> Двусторонняя игра. Правила игры в футбол, судейство, жесты судей. Учебно-тренировочная игра	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Подвижные игры, эстафеты, игра «Квадрат». Правила игры в футбол, судейство, жесты судей. Учебно-тренировочные игры с заданием. Учебно-тренировочная игра	2	3
<b>Раздел 6.</b> <b>Легкая атлетика</b>		<b>2/4/6</b>	
<b>Тема 6.1.</b> <b>Тестирование физической подготовленности</b>	<b>Практическое занятие:</b> Кроссовая подготовка	2	1
	<b>Самостоятельная работа:</b> Правила соревнований по видам спорта	2	3
<b>Тема 6.2.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Длительный бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	2	

Тестирование физической подготовленности	Самостоятельная работа: Планирование индивидуальной самостоятельной физической нагрузки, составление комплексов упражнений.	4	3
<b>ЗАЧЕТ</b>		<b>2</b>	
<b>3 КУРС 5 семестр</b>			
Раздел 1 Легкая атлетика		<b>-/6/6</b>	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	<b>Практическое занятие:</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Применение на практике специально-беговых упражнений, развитие скоростных способностей. <b>Зачет.</b>	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Самостоятельно использовать л\а упражнения для развития скоростных качеств.	2	3
Тема 1.2. Длительный бег в равномерном темпе	<b>Практическое занятие:</b> длительный бег в равномерном темпе. Зачетный урок 3000 м (девушки), 5000 м. (юноши) без учета времени	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Развитие выносливости и гибкости	2	3
Тема 1.3. Тестирование физической подготовленности	<b>Практическое занятие:</b> Сдача контрольных нормативов ГТО	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Планирование индивидуальной самостоятельной физической нагрузки, составление комплексов упражнений.	2	3
Раздел 2 Баскетбол		<b>-/12/12</b>	
Тема 2.1. Передача и ведение мяча	<b>Практическое занятие:</b> Ведение мяча в сочетании с выполнением других технических приемов. Сочетание выполнение передач мяча различными способами передвижения.	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> чередование выполнения различных способов ведения, перевод мяча перед собой шагом, перевод мяча за спиной	2	3
Тема 2.2 Ловля и передача мяча	<b>Практическое занятие:</b> Сочетание выполнения различных приемов ловли, ловля мяча в прыжке. Передача мяча при сопровождающем движении.	2	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Передача мяча на различные расстояния, направления. Ловля мяча в прыжке.	2	3
Тема 2.3. Техника овладения мячом Бросок мяча	<b>Практическое занятие:</b> Накрывание мяча при броске в прыжке, отбивание мяча при броске, овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. Броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек разноудаленных от щита.	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Сочетание способов передвижения, остановок, поворотов с выполнением технических приемов игры. Броски с ближних, средних, дальних расстояний. Штрафной бросок.	2	3
Тема 2.4. Техника и тактика нападения	<b>Практическое занятие:</b> Выход на свободное место для получения мяча и последующий выбор действия.	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Выбор и применения изученных способов ловли, передач, бросков, ведение мяча в игре	2	3

<b>Тема 2.5</b> <b>Техника и тактика защиты</b>	<b>Практическое занятие:</b> Взаимодействие двух игроков и трех игроков – переключение, отступление, проскальзывание.	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Противодействие нападающим различного игрового амплуа	2	3
<b>Тема 2.6.</b> <b>Учебно-тренировочные игры</b>	<b>Практическое занятие:</b> Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра.	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> игра 3x3 (стритбол), игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	3
<b>Раздел 3.</b> <b>Волейбол</b>		<b>2/12/14</b>	
<b>Тема 3.1.</b> <b>Передача мяча</b>	<b>Практическое занятие:</b> Различные способы передачи мяча в зависимости от игровой ситуации. Чередование способов передачи мяча	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Передача мяча, различные по высоте и расстоянию. Передача в прыжке после имитации нападающего удара (откидка).	2	3
<b>Тема 3.2.</b> <b>Прием мяча</b>	<b>Практическое занятие:</b> Чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча. Отбивание мяча ногой.	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Прием мяча снизу одной рукой (правой левой), прием мяча сверху двумя руками с падением вперед на руки.	2	3
<b>Тема 3.3.</b> <b>Техника игры в нападении</b>	<b>Практическое занятие:</b> Атакующие удары основными способами из различных по высоте и расстоянию передач. Выбор места для выполнения второй передачи. Чередование подач на силу и точность.	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Чередование способов подач. Выбор места для выполнения атакующего удара.	2	3
<b>Тема 3.4</b> <b>Техника игры в защите</b>	<b>Практическое занятие:</b> Выбор способа приема мяча от нападающего удара: снизу, сверху с падением, снизу с падением, ногой. «Ловящее» блокирование.	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Своевременное постановка рук над сеткой при блокировании нападающих ударов различными способами.	2	3
<b>Тема 3.5.</b> <b>Тактика игры в защите и в нападении</b>	<b>Практическое занятие:</b> Учебно-тренировочная игра с заданием. Судейство, жесты судей.	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Игра в волейбол по упрощенным правилам.	2	3
<b>Тема 3.6.</b> <b>Учебно-тренировочная игра</b>	<b>Практическое занятие:</b> Учебно-тренировочная игра. Судейство, жесты судей.	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Игра в волейбол по упрощенным правилам.	4	3
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>336</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия следующих помещений:  
спортивный зал;  
открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;  
стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

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

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### **3.2.1. Печатные издания**

1. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. Под редакцией Ю.Д. Железняк, М.Ю. Портнова. – М.: Академия, 2012
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник. Пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2012
3. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. – М.: Флинта : Наука, 2009
4. Физическая культура: Учебник. – М.: Академия, 2012.



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

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