

	МИНОБРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Ухтинский государственный технический университет»	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 **18.02.09 Переработка нефти и газа**

По программе:	базовая	Форма обучения:	очная
Курс:	2-4	Семестр:	3-7
Теоретическое обучение:	10 час.	Экзамен:	-
Практические и лабораторные занятия:	162 час.	Дифф. зачёт:	7 сем.
Самостоятельная работа:	172 час.	Зачёт:	3-6 сем.
Всего:	344 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 18.02.09 Переработка нефти и газа.

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 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

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

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

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

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

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 – 344 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузка обучающегося – 172 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
практические занятия	162
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
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
2 КУРС 3 семестр		32 часа	
Раздел 1. Легкая атлетика		-/6/6	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	Практическое занятие: Специально- беговые, прыжковые упражнения , бег из различных исходных положений . Низкий, высокий старт и стартовый разгон бегуна ,. бег 30м. , бег 100м , челночный бег Зачетный урок 100 м.	2	3
	Самостоятельная работа: Ходьба на носках, на пятках, с различными положениями рук, в полу приседе, приседе, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствие, специальные беговые упражнения, бег из различных исходных положений.)	2	3
Тема 1.2. Кроссовый и эстафетный бег	Практическое занятие: . Бег с изменением направления движения ,бег с преодолением простейших препятствий , длительный бег в равномерном темпе Зачетный урок 1000 м. (юноши) ,500 м. (девушки)	2	3
	Самостоятельная работа: Бег с изменением направления движения, бег с преодолением простейших препятствий, длительный бег в равномерном темпе.	2	3
Тема 1.3. Метание гранаты	Практическое занятие: Упражнения для овладения техникой разбега при метании гранаты, метании теннисного мяча. Метание гранаты на дальность. Зачетный урок метание гранаты 700гр. юноши, 500 гр. девушки	2	3
	Самостоятельная работа: Упражнения для овладения техникой разбега, скрестного шага при метании. Подвижные игры с элементами метания.	2	3
Раздел 2 Баскетбол		-/16/16	
Тема 2.1. Ловля и передачи мяча	Практическое занятие: Передача двумя руками от груди: на месте, с шагом и сменой мест в движении. Передача одной рукой от плеча (левой, правой рукой), ловля и передача сверху руками на уровне головы) .Ловля и передача мяча с отскоком от пола .Дальняя ловля и передача мяча (правой и левой рукой). Зачет	2	3
	Самостоятельная работа: Передача двумя руками от груди: на месте, с шагом и сменой мест в движении. Передача одной рукой от плеча (левой, правой рукой), ловля и передача сверху руками на уровне головы) отжимание на пальцах от пола, отжимание на пальцах стоя от стены, отжимания стоя от стены, выпрыгивания вверх с полного приседа, прыжки через скакалку, приседания с отягощениями.	2	3
Тема 2.2. Ведение мяча	Практическое занятие: Ведение мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой).Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения .Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с последующей остановкой. Зачет – ведение мяча «Челнок» 8x18	2	3
	Самостоятельная работа: Упражнения в ведении мяча на месте: Вверх- вниз, ведение вокруг ноги, перевод между ногами, ведение под ногами.		3
Тема 2.3	Практическое занятие: Бросок двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места.	2	3

Бросок мяча Штрафной бросок	Бросок одной рукой сверху. Штрафной бросок. Бросок в прыжке с места, после ловли мяча.		
	Самостоятельная работа: Бросок двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Бросок одной рукой сверху. Штрафной бросок. Зачет	2	3
Тема 2.4. Бросок мяча в движении	Практическое занятие: Бросок в прыжке, после ведения. Два шага бросок. Зачет	2	3
	Самостоятельная работа: Бросок в прыжке, после ведения. Два шага бросок.	2	3
Тема 2.5. Техника овладения мячом	Практическое занятие: Жонглирование мячом: на месте, в движении, двумя мячами. Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. Вырывание мяча ,выбивание мяча (при ведении) ,перехват мяча (при передаче) , накрывание при броске.	2	3
	Самостоятельная работа: Жонглирование мячом, вырывание мяча рывком на себя с одновременным поворотом туловища спиной к противнику .Подвижные игры с элементами баскетбола	2	3
Тема 2.6. Техника нападения	Практическое занятие: 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
	Самостоятельная работа: Упражнения на развитие скоростных и координационных способностей. Выбор способы и моменты для передачи мяча.	2	3
Тема 2.7. Техника защиты	Практическое занятие: 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
	Самостоятельная работа: Сочетание способов передвижения, остановок, поворотов с выполнением технических приемов игры в защите.	2	3
Тема 2.8. Учебно-тренировочные игры	Практическое занятие: Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра.	2	3
	Самостоятельная работа: Правила игры баскетбола, судейство, жесты судей. Подобрать и подготовить проведение игр для баскетбола и на развитие физических качеств. Освоение методики судейства по баскетболу.	2	3
Раздел 3. Атлетическая гимнастика (юноши, девушки)		2/8/10	
Тема 3.1 Развитие силовых качеств	Практическое занятие: Упражнения с гантелями, гириями . Упражнения с преодолением собственного веса(отжимания, подтягивание, упражнения для брюшного пресса). Статические упражнения. Зачет	2	3
	Самостоятельная работа: отжимание из различных исходных положений (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу), упражнения с гантелями, подтягивание хватом наружу, хватом во внутрь, поднимание туловища в сед за 30; 60 секунд, поднимание ног в угол, подтягивание ног к груди	2	3
Тема 3.2. Комплексное развитие мышц	Практическое занятие: ОРУ . Упражнения для брюшного пресса ,упражнения для мышц плечевого пояса ,упражнения для мышц спины с отягощением, мышц рук, ног и ягодиц. Поднимание ног в угол ,поднимание туловища в сед из положения лежа руки за головой. Силовые упражнения в парах. Круговая тренировка. Зачет	2	3
	Самостоятельная работа: Упражнения с отягощениями, приседания, отжимания, прыжки через скакалку, поднимание ног у угол, подтягивание.	2	3

Тема 3.3. Акробатические Упражнения	Практическое занятие: группировка сидя, лёжа на спине, группировка в приседе ,перекат назад – вперёд ,кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках ,гимнастический «мостик» из положения лежа ,стойка на голове.	2	3
	Зачет Самостоятельная работа: Бег, беговые упражнения, приседание, поднимание ног в угол, лёжа на полу, отжимание, подтягивание.	2	3
Тема 3.4 Контрольные нормативы (для юношей, девушек)	Практическое занятие: Подтягивание. Отжимание. Поднимание туловища в сед из положения лёжа руки за головой, сгибание рук в упоре лежа (от пола, скамейки)	2	3
	Самостоятельная работа: Отжимание из различных исходных положений (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу), упражнения с гантелями, подтягивание хватом наружу, хватом во внутрь, поднимание туловища в сед за 30; 60 секунд, поднимание ног в угол, подтягивание ног к груди,	4	3
ЗАЧЕТ		2	
2 курс 4 семестр			
Раздел 4. Лыжная подготовка		-/8/8	
Тема 4.1 Техника лыжных ходов	Практическое занятие: Одновременные: бесшажный , одношажный , двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход.	2	3
	Самостоятельная работа. Прохождение на лыжах дистанции до 3 -5 км.	2	3
Тема 4.2 Техника лыжных ходов	Практическое занятие: Передвижение по пересечённой местности. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 1 км, 2 км (девушки), до 3 км ,5 км (юноши). Зачет	2	3
	Самостоятельная работа: Прохождение на лыжах дистанции до 3 -5 км.		3
Тема 4.3 Техника спусков , подъемов.	Практическое занятие: Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте	2	3
	Самостоятельная работа: Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте	2	3
Тема 4.4 Контрольные нормативы (для юношей, девушек)	Практическое занятие: Прохождение дистанции :1 км., 3 км.5 км.	2	3
	Самостоятельная работа: Прохождение на лыжах дистанции до 8 -10 км. Полуконьковый и коньковый ход. Спуски, торможения. Подъемы.	2	3
Раздел 5. Волейбол		-/18/18	
Тема 5.1 Техника перемещений	Практическое занятие: стойки и перемещения, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры. Сочетания способов перемещений (Бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Зачет	2	3
	Самостоятельная работа: Стойки и перемещения, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести. Подобрать и приготовить, подвижные игры и эстафеты. Сочетания способов перемещений (Бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	2	3
Тема 5.2. Передача мяча	Практическое занятие: передачи мяча двумя руками снизу на месте: вперёд, над собой, назад (по длине: длинные, короткие, по высоте траектории: высокие, средние, низкие).. Передача мяча сверху двумя руками в	2	3

	прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передачи мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи. Зачет		
	Самостоятельная работа: передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, 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
Тема 5.3. Прием мяча	Практическое занятие: Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте перед собой, слева, справа .Приём и передача мяча двумя руками снизу после перемещений вперед, назад, в стороны. Приём мяча после подачи	2	3
	Самостоятельная работа: Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте перед собой, слева, справа. Приём и передача мяча двумя руками снизу после перемещений вперед, назад, в стороны.	2	3
Тема 5.4. Подача мяча	Практическое занятие: Верхняя, нижняя, прямая подачи. Подача в парах, через сетку, из-за лицевой линии. Подача на точность. Зачет	2	3
	Самостоятельная работа: Верхняя, нижняя, прямая подачи.	2	3
Тема 5.5. Атакующие удары	Практическое занятие: Прямой нападающий удар через сетку, после встречной передачи, со второй передачи	2	3
	Самостоятельная работа: Броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега, имитация нападающего удара. Прыжки вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два и три шага.	2	3
Тема 5.6. Блокирование атакующих ударов	Практическое занятие: Одиночное блокирование. Групповое блокирование (двойной блок)	2	3
	Самостоятельная работа: имитация блокирования: прыжок вверх с места с выносом рук над сеткой. Передвижения вдоль сетки, остановка и прыжок вверх. Упражнения для развития прыгучести.	2	3
Тема 5.7. Техника игры в нападении	Практическое занятие: Передача мяча из зоны в зону и атакующий удар. Индивидуальные, групповые, командные действия в нападении. Игра 3x3, 4x4.	2	3
	Самостоятельная работа: упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры. Подобрать и приготовить, подвижные игры и эстафеты.	2	3
Тема 5.8. Техника игры в защите	Практическое занятие: прием мяча в разных зонах площадки после подачи. Индивидуальные, групповые, командные действия в защите.	2	3
	Самостоятельная работа: стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками снизу на месте: вперед, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий,	2	3
Тема 5.9 Учебно-тренировочная игра	Практическое занятие: Учебно-тренировочная игра с заданием. Двусторонняя игра. Правила игры в волейбол, судейство, жесты судей. Зачет	2	3
	Самостоятельная работа: подобрать и подготовить, подвижные игры и эстафеты. Правила игры в волейбол. Судейство. Учебная игра.	2	3
Раздел 6. Футбол		-/8/8	
Тема 6.1. Передачи и остановки мяча	Практическое занятие: Передачи продольные, диагональные. Угловой удар. Вбрасывание мяча. Остановка мяча (внутренней стороной стопы, грудью)	2	3
	Самостоятельная работа: Игры с мячом	2	3
Тема 6.2. Тактическая подготовка	Практическое занятие : Открывание, отвлечение соперника ,быстрое нападение ,перехват ,отбор мяча.	2	3
	Самостоятельная работа: Физическая подготовка, игры.	2	3

Тема 6.3. Учебно-тренировочная игра	Практическое занятие Подвижные игры ,эстафеты, игра «Квадрат». Правила игры в футбол, судейство, жесты судей. Учебно-тренировочные игры с заданием. Учебно-тренировочная игра	2	3
	Самостоятельная работа: Учебно-тренировочная игра Подвижные игры ,эстафеты, игра «Квадрат». Правила игры в футбол, судейство, жесты судей. Учебно-тренировочные игры с заданием. Учебно-тренировочная игра	2	3
Тема 6.4. Учебно-тренировочная игра	Практическое занятие: Учебно-тренировочная игра	2	3
	Самостоятельная работа :Учебно-тренировочная игра	2	3
Раздел 7. Легкая атлетика		2/6/8	
Тема 7.1. Прыжок в длину с места и разбега	Практическое занятие: Упражнения для овладения техникой исходного положения, толчка, приземления. прыжки через скакалку, скамейку ,прыжок в длину с места. Зачет	2	3
	Самостоятельная работа: Перекаты с пятки на носок. Прыжок с продвижением вперед на одной и двух ногах. Маховые движения ногой с использованием гимнастической стенки. Сочетание маха с отталкиванием. Подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодоление препятствий	2	3
Тема 7.2. Силовая подготовка	Практическое занятие: Подтягивание , поднимание туловища из положения лёжа руки за головой ,сгибание рук в упоре (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу), Зачет	2	3
	Самостоятельная работа: Упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения с резиновым бинтом, отжимание от стула, отжимание от стенки, упражнения для пресса, лёжа на полу («велосипед», «ножницы»).	2	3
Тема 7.3. Кроссовый и эстафетный бег	Практическое занятие: Бег с изменением направления движения ,бег с преодолением простейших препятствий , длительный бег в равномерном темпе ,Зачет -бег 3000м юноши, 2000м девушки.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Бег с изменением направления движения, бег с преодолением простейших препятствий, длительный бег в равномерном темпе.	4	3
ЗАЧЕТ		2	
3 КУРС 5 семестр			
Раздел 1. Легкая атлетика		-/6/6	
Тема 1.1. Спринтерский бег, эстафетный бег	Практическое занятие: Совершенствование техники низкого старта, совершенствование техники в эстафетном беге. Применение на практике специально- беговых упражнений, развитие скоростных способностей. Зачет.	2	3
	Самостоятельная работа: пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта; передавать технически верно эстафетную палочку. Самостоятельно использовать л\а упражнения для развития скоростных качеств.	2	3
Тема 1.2. Силовая подготовка	Практическое занятие: Подтягивание , поднимание туловища из положения лёжа руки за головой ,сгибание рук в упоре (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу), длительный бег в равномерном темпе ,Зачетный урок 3000 м (девушки), 5000 м.(юноши) без учета времени .	2	3
	Самостоятельная работа: Упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения с резиновым бинтом, отжимание от стула, отжимание от стенки, упражнения для пресса, лёжа на полу («велосипед», «ножницы»), подтягивание.	2	3

Тема 1.3. Метание гранаты	Практическое занятие Упражнения для овладения техникой разбега при метании гранаты, теннисного мяча. Метание гранаты на дальность. Зачет	2	3
	Самостоятельная работа: Упражнения для овладения техникой разбега, метать мяч в цель и на дальность с разбега. Правила соревнований по метанию мяча.	2	3
Раздел 2 Баскетбол		-/12/12	
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. Зачет	2	3
	Самостоятельная работа: Выполнять передачу мяча различными способами в движении, вести мяч с изменением направления и скорости. Знать правила ТБ на занятиях баскетболом.	2	3
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. Зачет	2	3
	Самостоятельная работа: Бросок двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места.	2	3
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	3
	Самостоятельная работа: Применять правильно действия в борьбе за мяч	2	3
Тема 2.4 Техника нападения	Практическое занятие: Совершенствование бросков одной рукой в движении с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом в игре в большинстве.	2	3
	Самостоятельная работа: выполнять броски одной рукой в движении с сопротивлением. Применять те или иные действия, против соперника в нападении в зависимости от ситуации.	2	3
Тема 2.5. Техника защиты	Практическое занятие: Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих. Игра в защите в меньшинстве 3х2.	2	3
	Самостоятельная работа: Применять правильные действия в борьбе за мяч, при перехвате, при подборе мяча.	2	3
Тема 2.6. Учебно-тренировочные игры	Практическое занятие: Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра. Правила игры баскетбола, судейство, жесты судей.	2	3
	Самостоятельная работа: 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)		2/6/8	
Тема 3.1 Развитие силовых качеств	Практическое занятие: Упражнения с гантелями, гириями. Упражнения с преодолением собственного веса(отжимания, подтягивание, упражнения для брюшного пресса). Статические упражнения. Зачет	2	3
	Самостоятельная работа: отжимание из различных исходных положений (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу), упражнения с гантелями, подтягивание хватом наружу, хватом во внутрь, поднимание туловища в сед за 30; 60 секунд, поднимание ног в угол, подтягивание ног к груди,	2	3
Тема 3.2. Комплексное развитие мышц	Практическое занятие: ОРУ. Упражнения для брюшного пресса, упражнения для мышц плечевого пояса ,упражнения для мышц спины с отягощением, мышц рук, ног и ягодиц. Поднимание ног в угол, поднимание туловища в сед из положения лежа руки за головой. Силовые упражнения в парах. Круговая тренировка	2	3

	Растяжка		
	Самостоятельная работа: Упражнения с отягощениями, приседания, отжимания, прыжки через скакалку , поднимание ног у угол, подтягивание.	2	3
Тема 3.3. Акробатические Упражнения	Практическое занятие: группировка сидя, лёжа на спине, группировка в приседе ,перекат назад – вперёд ,кувырки вперёд, назад стойка на лопатках, гимнастический «мостик» из положения лежа, стойка на голове, стойка на руках при помощи партнера. Зачет	2	3
	Самостоятельная работа: Страховка при выполнении акробатических элементов, приседание, поднимание ног в угол, лёжа на полу, отжимание, подтягивание.	4	3
ЗАЧЕТ		2	
3 курс 6 семестр			
Раздел 4. Волейбол		-/22/22	
Тема 4.1 Прием и передача мяча	Практическое занятие: Совершенствование техники приема и передачи мяча. Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест, через сетку с перемещением. Зачет	2	3
	Самостоятельная работа: верхняя передача со сменой мест, прием мяча снизу двумя руками, верхнюю передачу в парах.	2	3
Тема 4.2. Подача мяча	Практическое занятие: Совершенствование выполнять верхнюю прямую подачу, нижнюю прямую подачу и нижнюю боковую подачу. Зачет	2	3
	Самостоятельная работа: сочетать разбег с движением мяча, выполнять верхнюю прямую подачи. Отработка подач по зонам .	2	3
Тема 4.3. Нападающий удар	Практическое занятие: Совершенствование прямого нападающего удара при встречных передачах.	2	3
	Самостоятельная работа: сочетать разбег с движением мяча, при нападающем ударе; перемещаться в предполагаемое место нападающего удара. Анализ техники прямого нападающего удара при встречных передачах.	2	3
Тема 4.4. Блокирование	Практическое занятие: совершенствование индивидуального и группового блокирования.	2	3
	Самостоятельная работа: Анализ техники выполнения блокирования. Передвижение вдоль сетки. Остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой в парах.	2	3
Тема 4.5. Техника игры в нападении	Практическое занятие: Совершенствование технических действий в нападении, на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Групповые и командно- тактические действия в нападении	2	3
	Самостоятельная работа: выполнить технические приемы и тактические действия в нападении	2	3
Тема 4.6. Техника игры в защите	Практическое занятие: Совершенствование технических действий в защите, на практике игры в волейбол по упрощенным правилам.	2	3
	Самостоятельная работа: выполнить технические приемы и тактические действия в защите. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Групповые и командно- тактические действия в защите	2	3
Тема 4.7. Подвижные игры, эстафеты	Практическое занятие: Подвижные игры «Лапта волейболистов», «летающий мяч», «снайперы», «прими подачу» Зачет	2	3
	Самостоятельная работа: подобрать и подготовить, подвижные игры и эстафеты Прыжковые упражнения с	2	3

	преодолением веса собственного тела		
Тема 4.8. Учебно-тренировочная игра	Практическое занятие: Учебно-тренировочная игра с заданием	2	3
	Самостоятельная работа: развитие способностей ориентирования в пространстве	2	3
Тема 4.9. Учебно-тренировочная игра	Практическое занятие Учебно-тренировочная игра. Правила игры в волейбол, судейство, жесты судей.	2	3
	Самостоятельная работа: Правила игры в волейбол. Судейство.	2	3
Тема 4.10. Учебно-тренировочная игра	Практическое занятие Учебно-тренировочная игра. Правила игры в волейбол, судейство, жесты судей.	2	
	Самостоятельная работа: Правила игры в волейбол. Судейство.	2	3
Тема 4.11. Учебно-тренировочная игра	Практическое занятие Учебно-тренировочная игра. Правила игры в волейбол, судейство, жесты судей.	2	3
	Самостоятельная работа: Правила игры в волейбол. Судейство.	2	3
Раздел 5. Футбол		-/8/8	
Тема 5.1. Передачи и остановки мяча	Практическое занятие: Передачи продольные, диагональные. Угловой удар .Вбрасывание мяча. Остановка мяча (внутренней стороной стопы, грудью)	2	3
	Самостоятельная работа: Игры с мячом	2	3
Тема 5.2. Тактика игры в нападении	Практическое занятие Открывание, отвлечение соперника ,быстрое нападение. Учебно-тренировочные игры с заданием	2	3
	Самостоятельная работа: Жонглирование мяча ногой, ведение мяча на скорость, ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам. Физическая подготовка, игры.	2	3
Тема 5.3. Тактика игры в защите	Практическое занятие: перехват, отбор мяча. Учебно-тренировочные игры с заданием	2	3
	Самостоятельная работа: Жонглирование мяча ногой, ведение мяча на скорость, ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам.	2	3
Тема 5.4. Учебно-тренировочная игра	Практическое занятие: Двусторонняя игра. Правила игры в футбол, судейство, жесты судей.. Учебно-тренировочная игра	2	3
	Самостоятельная работа: Подвижные игры, эстафеты, игра «Квадрат». Правила игры в футбол, судейство, жесты судей. Учебно-тренировочные игры с заданием. Учебно-тренировочная игра	2	3
Раздел 7. Легкая атлетика		2/6/8	
Тема 7.1. Тестирование физической подготовленности	Практическое занятие: Сдача контрольных нормативов ГТО	2	3
	Самостоятельная работа: Правила соревнований по видам спорта	2	3
Тема 7.2.	Практическое занятие: Сдача контрольных нормативов ГТО.	2	3

Тестирование физической подготовленности	Самостоятельная работа: Планирование индивидуальной самостоятельной физической нагрузки, составление комплексов упражнений.	2	3
Тема 7.3. Тестирование физической подготовленности	Практическое занятие: Сдача контрольных нормативов ГТО.	2	3
	Самостоятельная работа: Планирование индивидуальной самостоятельной физической нагрузки, составление комплексов упражнений.	4	3
ЗАЧЕТ		2	
4 КУРС 7 семестр			
Раздел 1 Легкая атлетика		-/6/6	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	Практическое занятие: Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Применение на практике специально- беговых упражнений, развитие скоростных способностей. Зачет.	2	3
	Самостоятельная работа. Самостоятельно использовать л\а упражнения для развития скоростных качеств.	2	3
Тема 1.2. Длительный бег в равномерном темпе	Практическое занятие: длительный бег в равномерном темпе. Зачетный урок 3000 м (девушки), 5000 м. (юноши) без учета времени	2	3
	Самостоятельная работа: Развитие выносливости и гибкости	2	3
Тема 1.3. Тестирование физической подготовленности	Практическое занятие Нормативы ГТО	2	3
	Самостоятельная работа: Планирование индивидуальной самостоятельной физической нагрузки, составление комплексов упражнений.	2	3
Раздел 2 Баскетбол		-/14/14	
Тема 2.1. Передача и ведение мяча	Практическое занятие: Ведение мяча в сочетании с выполнением других технических приемов. Сочетание выполнение передач мяча различными способами передвижения.	2	3
	Самостоятельная работа: чередование выполнения различных способов ведения, перевод мяча перед собой шагом, перевод мяча за спиной	2	3
Тема 2.2 Ловля и передача мяча	Практическое занятие: Сочетание выполнения различных приемов ловли, ловля мяча в прыжке. Передача мяча при сопровождающем движении.	2	3
	Самостоятельная работа: Передача мяча на различные расстояния, направления. Ловля мяча в прыжке.	2	3
Тема 2.3. Техника овладения мячом	Практическое занятие: Накрывание мяча при броске в прыжке, отбивание мяча при броске, овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита.	2	3
	Самостоятельная работа: Сочетание способов передвижения, остановок, поворотов с выполнением технических приемов игры.	2	3
Тема 2.4 Бросок мяча	Практическое занятие: Броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек разноудаленных от щита.	2	3
	Самостоятельная работа: Броски с ближних, средних, дальних расстояний. Штрафной бросок.	2	3
Тема 2.5. Техника и тактика нападения	Практическое занятие: Выход на свободное место для получения мяча и последующий выбор действия.	2	3
	Самостоятельная работа: Выбор и применения изученных способов ловли, передач, бросков, ведение мяча в игре	2	3

Тема 2.6 Техника и тактика защиты	Практическое занятие: Взаимодействие двух игроков и трех игроков – переключение, отступление, проскальзывание.	2	3
	Самостоятельная работа: Противодействие нападающим различного игрового амплуа	2	3
Тема 2.7. Учебно-тренировочные игры	Практическое занятие: Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра.	2	3
	Самостоятельная работа: игра 3х3 (стритбол), игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	3
Раздел 3. Волейбол		2/12/14	
Тема 3.1. Перемещение, передача мяча.	Практическое занятие: Совершенствование перемещений по площадке. Совершенствование верхней передачи двумя руками в парах и в тройках, прием мяча снизу двумя руками.	2	3
	Самостоятельная работа: Стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий.	2	3
Тема 3.2 Передача мяча	Практическое занятие: Различные способы передачи мяча в зависимости от игровой ситуации. Чередование способов передачи мяча	2	3
	Самостоятельная работа: Передача мяча, различные по высоте и расстоянию. Передача в прыжке после имитации нападающего удара (откидка).	2	3
Тема 3.3. Прием мяча	Практическое занятие: Чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча. Отбивание мяча ногой.	2	3
	Самостоятельная работа: Прием мяча снизу одной рукой (правой левой), прием мяча сверху двумя руками с падением вперед на руки.	2	3
Тема 3.4. Техника и тактика игры в нападении	Практическое занятие: Атакующие удары основными способами из различных по высоте и расстоянию передач. Выбор места для выполнения второй передачи. Чередование подач на силу и точность.	2	3
	Самостоятельная работа: Чередование способов подач. Выбор места для выполнения атакующего удара.	2	3
Тема 3.5 Техника и тактика игры в защите	Практическое занятие: Выбор способа приема мяча от нападающего удара: снизу, сверху с падением, снизу с падением, ногой. «Ловящее» блокирование.	2	3
	Самостоятельная работа: Своевременная постановка рук над сеткой при блокировании нападающих ударов различными способами.	2	3
Тема 3.6. Учебно-тренировочная игра	Практическое занятие: Учебно-тренировочная игра с заданием. Судейство, жесты судей.	2	3
	Самостоятельная работа: Игра в волейбол по упрощенным правилам.	4	3
Дифференцированный зачет		2	
Всего:		344	

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 редакцию 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»

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