

	<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	<b>Физическая культура</b>
Индекс дисциплины	<b>ОГСЭ.05</b>
Специальность	<b>15.02.01 Монтаж и техническая эксплуатация промышленного оборудования (по отраслям)</b>

По программе:	базовая	Форма обучения:	очная
Курс:	2-4	Семестр:	3-8
Теоретическое обучение:	12 час.	Экзамен:	-
Практические и лабораторные занятия:	160 час.	Дифф. зачёт:	8 сем.
Самостоятельная работа:	172 час.	Зачёт:	3-7 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 15.02.01 Монтаж и техническая эксплуатация промышленного оборудования (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 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

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

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

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

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

ПК 3.1. Участвовать в планировании работы структурного подразделения.

ПК 3.2. Участвовать в организации работы структурного подразделения.

ПК 3.3. Участвовать в руководстве работой структурного подразделения.

ПК 3.4. Участвовать в анализе процесса и результатов работы подразделения, оценке экономической эффективности производственной деятельности.

## 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 нагрузкой 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
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	344
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	172
в том числе:	
практические занятия	160
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	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
	<b>2 КУРС 3 семестр</b>	<b>32 часа</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	2

	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>Практическое занятие:</b> Упражнения с гантелями, гириями . Упражнения с преодолением собственного	2	3

<b>Развитие силовых качеств</b>	веса(отжимания, подтягивание, упражнения для брюшного пресса). Статические упражнения. <b>Зачет</b>		
	<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. 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. Поднятие ног в угол ,поднятие 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. 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.	2	3
<b>Тема 3.4 Контрольные нормативы (для юношей, девушек)</b>	<b>Практическое занятие:</b> Подтягивание. Отжимание. Поднятие туловища в сед из положения лёжа руки за головой, сгибание рук в упоре лежа (от пола, скамейки)	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,	4	3
<b>ЗАЧЕТ</b>		<b>2</b>	
<b>2 курс 4 семестр</b>			
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>		<b>-/8/8</b>	
<b>Тема 4.1 Техника лыжных ходов</b>	<b>Практическое занятие:</b> Одновременные: бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход.	2	3
	<b>Самостоятельная работа.</b> Прохождение на лыжах дистанции до 3 -5 км.	2	3
<b>Тема 4.2 Техника лыжных ходов</b>	<b>Практическое занятие:</b> Передвижение по пересечённой местности. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 1 км, 2 км (девушки), до 3 км ,5 км (юноши). <b>Зачет</b>	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Прохождение на лыжах дистанции до 3 -5 км.		3
<b>Тема 4.3 Техника спусков, подъемов.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте	2	3

<b>Тема 4.4</b> <b>Контрольные нормативы</b> <b>(для юношей, девушек)</b>	<b>Практическое занятие:</b> Прохождение дистанции :1 км., 3 км.5 км.	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Прохождение на лыжах дистанции до 8 -10 км. Полуконьковый и коньковый ход. Спуски, торможения. Подъемы.	2	3
<b>Раздел 5.</b> <b>Волейбол</b>		<b>-/18/18</b>	
<b>Тема 5.1</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 5.2.</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 5.3.</b> <b>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 5.4.</b> <b>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 5.5.</b> <b>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 5.6.</b> <b>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 5.7.</b> <b>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 3x3, 4x4,	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> 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	<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: вперед, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий,	2	3
Тема 5.9 Учебно-тренировочная игра	<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
Раздел 6. Футбол		-/6/6	
Тема 6.1. Передачи и остановки мяча	<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
Тема 6.2. Тактическая подготовка	<b>Практическое занятие:</b> Открывание, отвлечение соперника ,быстрое нападение ,перехват ,отбор мяча.	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Физическая подготовка, игры.	2	3
Тема 6.3. Учебно-тренировочная игра	<b>Практическое занятие :</b> Подвижные игры ,эстафеты, игра «Квадрат».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. Учебно-тренировочные игры с заданием. Учебно-тренировочная игра	2	3
Раздел 7. Легкая атлетика		2/6/8	
Тема 7.1. Прыжок в длину с места и разбега	<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 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	<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»)	2	3
Тема 7.3. Кроссовый и эстафетный бег	<b>Практическое занятие:</b> Бег с изменением направления движения ,бег с преодолением простейших препятствий , длительный бег в равномерном темпе ,Зачет -бег 3000м юноши, 2000м девушки.	2	3
	<b>Самостоятельная работа :</b> Бег с изменением направления движения, бег с преодолением простейших	4	3

	препятствий, длительный бег в равномерном темпе.		
<b>ЗАЧЕТ</b>		<b>2</b>	<b>3</b>
<b>3 КУРС 5 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b> <b>Легкая атлетика</b>		<b>-/8/8</b>	
<b>Тема 1.1.</b> <b>Спринтерский бег, эстафетный бег</b>	<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
<b>Тема 1.2.</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), 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
<b>Тема 1.3.</b> <b>Метание гранаты</b>	<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
<b>Тема 1.4.</b> <b>Тестирование физической подготовленности</b>	<b>Практическое занятие:</b> Сдача контрольных нормативов ГТО.	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Планирование индивидуальной самостоятельной физической нагрузки, составление комплексов упражнений.	2	3
<b>Раздел 2</b> <b>Баскетбол</b>		<b>2/18/20</b>	
<b>Тема 2.1.</b> <b>Ведение мяча</b> <b>Ловля и передачи мяча</b>	<b>Практическое занятие:</b> Овладение сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Овладение умением ведения мяча с изменением направления и скорости. Совершенствование передачи мяча различными способами в движении в парах в тройках. <b>Зачет</b>	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Выполнять передачу мяча различными способами в движении, вести мяч с изменением направления и скорости. Знать правила ТБ на занятиях баскетболом.	2	3
<b>Тема 2.2</b> <b>Бросок мяча</b>	<b>Практическое занятие:</b> Бросок двумя руками от груди с места. Совершенствование техники штрафного броска. Бросок в прыжке с места, после ведения, Бросок в прыжке с места, после ловли мяча. <b>Зачет</b>	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Бросок двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места.	2	3
<b>Тема 2.3.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Жонглирование мячом: на месте, в движении, двумя мячами. Совершенствование	2	3

<b>Техника овладения мячом</b>	техники вырывание мяча, выбивание мяча (при ведении). Перехват мяча (при передаче) ,накрывание при броске		
	<b>Самостоятельная работа:</b> Применять правильно действия в борьбе за мяч	2	3
<b>Тема 2.4 Техника нападения</b>	<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
<b>Тема 2.5. Техника защиты</b>	<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
<b>Тема 2.6. Тактика нападения</b>	<b>Практическое занятие:</b> Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих. Игра в защите в меньшинстве 3х2.	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
<b>Тема 2.7 Тактика защиты</b>	<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
<b>Тема 2.8. Учебно-тренировочные игры</b>	<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
<b>Тема 2.9. Учебно-тренировочные игры</b>	<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.	4	3
<b>ЗАЧЕТ</b>		<b>2</b>	
<b>3 курс 6 семестр</b>			
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>-/20/20</b>	
<b>Тема 3.1 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 3.2 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 3.3 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 3.4. 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 3.5. Техника и тактика 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 3.6. Техника и тактика 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 3.7. Подвижные игры, эстафеты</b>	<b>Практическое занятие:</b> Подвижные игры «Лапта волейболистов», «летающий мяч», «снайперь», «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 3.8. 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>Тема 3.9. Учебно-тренировочная игра</b>	<b>Практическое занятие</b> Учебно-тренировочная игра. Правила игры в волейбол, судейство, жесты судей.	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Правила игры в волейбол. Судейство.	2	3
<b>Тема 3.10. Учебно-тренировочная игра</b>	<b>Практическое занятие</b> Учебно-тренировочная игра. Правила игры в волейбол, судейство, жесты судей.	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Правила игры в волейбол. Судейство.	2	3

<b>Раздел 4. Футбол</b>		<b>2/8/10</b>	
<b>Тема 4.1. 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>Тема 4.2. 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 4.3. 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 4.4. 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	4	3
<b>ЗАЧЕТ</b>		<b>2</b>	
<b>4 КУРС 7 семестр</b>			
<b>Раздел 1 Баскетбол</b>		<b>-/14/14</b>	
<b>Тема 1.1. Передача и ведение мяча</b>	<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
<b>Тема 1.2 Ловля и передача мяча</b>	<b>Практическое занятие:</b> Сочетание выполнения различных приемов ловли, ловля мяча в прыжке. Передача мяча при сопровождающем движении.	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Передача мяча на различные расстояния, направления. Ловля мяча в прыжке.	2	3
<b>Тема 1.3. Техника овладения мячом</b>	<b>Практическое занятие:</b> Накрывание мяча при броске в прыжке, отбивание мяча при броске, овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита.	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Сочетание способов передвижения, остановок, поворотов с выполнением технических приемов игры.	2	3

<b>Тема 1.4</b> <b>Бросок мяча</b>	<b>Практическое занятие:</b> 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> Броски с ближних, средних, дальних расстояний. Штрафной бросок.	2	3
<b>Тема 1.5.</b> <b>Техника и тактика игры в нападении и защите</b>	<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 1.6.</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>Тема 1.7.</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 2.</b> <b>Волейбол</b>		<b>2/16/18</b>	
<b>Тема 2.1.</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 2.2.</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 2.3.</b> <b>Подача мяча</b>	<b>Практическое занятие:</b> Совершенствование выполнять верхнюю прямую подачу, нижнюю прямую подачу и нижнюю боковую подачу по зонам . <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 2.4.</b> <b>Техника и тактика 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 2.5</b> <b>Техника и тактика 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	2	3

	различными способами.		
<b>Тема 2.6.</b> <b>Эстафета, подвижные игры</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 2.7.</b> <b>Учебно-тренировочная игра</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 2.8.</b> <b>Учебно-тренировочная игра</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.	4	3
<b>ЗАЧЕТ</b>		<b>2</b>	
<b>4 КУРС 8 СЕМЕСТР</b>			
<b>Раздел 3.</b> <b>Футбол</b>		<b>2/8/10</b>	
<b>Тема 3.1.</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 3.2.</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 3.3.</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 3.4</b> <b>Учебно-тренировочная игра</b>	<b>Практическое занятие:</b> учебно-тренировочная игра с заданием	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> игра в футбол и мини-футбол.	4	3
<b>ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ</b>		<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>344</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 редакцию Ю.Д. Железняка, 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.