




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

УТВЕРЖДАЮ
Директор ИИ (СПО)


(подпись) Е.Т. Воскресенский (И. О. Фамилия)
«23» июль 2022г.


(подпись) Е.Т. Воскресенский (И. О. Фамилия)
«25» март 2023г.
Каменских Б.И.


(подпись) Е.А. Суряско (И. О. Фамилия)
«27» март 2024г.


(подпись) Е.А. Суряско (И. О. Фамилия)
«28» март 2025г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина:	Физическая культура
Индекс:	ОГСЭ.04
Специальность:	20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях
Форма обучения:	очная
Курс (ы):	2-4
Семестр (ы):	3-7

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях, утвержденного приказом Минобрнауки России от 18.04.2014 № 352.

Разработчик О.А. Замоскитова, преподаватель ИИ (СПО).

Рассмотрено на заседании					
предметно-цикловой комиссии			методического совета ИИ (СПО)		
Дата, номер протокола	ФИО председателя ПЦК	Подпись председателя ПЦК	Дата, номер протокола	ФИО председателя совета	Подпись председателя совета
Протокол от <u>28.04.22</u> № <u>05</u>	<u>Вострова</u>	<u>Востр</u>	Протокол от <u>12.05.2022</u> № <u>06</u>	<u>Чурилина И.В.</u>	<u>Ч</u>
Протокол от <u>20.04.23</u> № <u>05</u>	<u>Вострова</u>	<u>Востр</u>	Протокол от <u>25.05.2023</u> № <u>05</u>	<u>Чурилина И.В.</u>	<u>Ч</u>
Протокол от <u>21.05.24</u> № <u>07</u>	<u>Вострова</u>	<u>Востр</u>	Протокол от <u>23.05.2020</u> № <u>06</u>	<u>Габеева А.Н.</u>	<u>Габеева</u>
Протокол от <u>12.05.25</u> № <u>08</u>	<u>Коваленко</u> <u>Е.В.</u>	<u>К</u>	Протокол от <u>23.05.25</u> № <u>02</u>	<u>Сурин Е.А.</u>	<u>С</u>

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ИМР ИИ (СПО)

Зам. директора по УР ИИ (СПО)

Ч
И. В. Чурилина

А
О. М. Якимова

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы дисциплины «Физическая культура»	стр. 4
2. Структура и содержание дисциплины «Физическая культура»	5
3. Условия реализации программы дисциплины «Физическая культура»	20
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины «Физическая культура»	21

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью программы в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования: 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл (ОГСЭ)

В рамках изучения дисциплины у обучающихся формируются компетенции (ОК, ПК), включающие в себя:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы решения 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, пострадавшими и находящимися в зонах чрезвычайных ситуаций.

ПК 1.1. Собирать и обрабатывать оперативную информацию о чрезвычайных ситуациях.

ПК 1.2. Собирать информацию и оценивать обстановку на месте чрезвычайной ситуации.

ПК 1.3. Осуществлять оперативное планирование мероприятий по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

ПК 1.4. Организовывать и выполнять действия по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

ПК 1.5. Обеспечивать безопасность личного состава при выполнении аварийно-спасательных работ.

ПК 2.1. Проводить мониторинг потенциально опасных промышленных объектов.

ПК 2.2. Проводить мониторинг природных объектов.

ПК 2.3. Прогнозировать чрезвычайные ситуации и их последствия.

ПК 2.4. Осуществлять перспективное планирование реагирования на чрезвычайные ситуации.

ПК 2.5. Разрабатывать и проводить мероприятия по профилактике возникновения чрезвычайных ситуаций

ПК 2.6. Организовывать несение службы в аварийно-спасательных формированиях.

ПК 4.1. Планировать жизнеобеспечение спасательных подразделений в условиях чрезвычайных ситуаций.

ПК 4.2. Организовывать первоочередное жизнеобеспечение пострадавшего населения в зонах чрезвычайных ситуаций.

ПК 4.3. Обеспечивать выживание личного состава и пострадавших в различных чрезвычайных ситуациях.

1.3. Требования к результатам освоения дисциплины:

В результате изучения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов

самостоятельной работы обучающегося 168 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	336
в том числе:	
практические занятия	166
лекции	2
самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
	2 КУРС 3 семестр	2/32/34
Раздел 1. Теоретическая подготовка студентов в области ФК		2/-/2
	Содержание учебного материала	2/-/2
	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.	2
Раздел 2. Легкая атлетика		-/6/6
Тема 2.1. 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
	Самостоятельная работа обучающихся: 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
Тема 2.2. 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
	Самостоятельная работа обучающихся: Бег с изменением направления движения, бег с преодолением простейших препятствий, длительный бег в равномерном темпе.	2

Тема 2.3. Метание гранаты	Практическое занятие: Упражнения для овладения техникой разбега при метании гранаты, метании теннисного мяча. Метание гранаты на дальность.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения для овладения техникой разбега, скрестного шага при метании. Подвижные игры с элементами метания	2
Раздел 3 Баскетбол		-/18/18
Тема 3.1. 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).	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 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.	
Тема 3.2. 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.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения в ведении мяча на месте: Вверх- вниз, ведение вокруг ноги, перевод между ногами, ведение под ногами.	2
Тема 3.3 Бросок мяча Штрафной бросок	Практическое занятие: Бросок двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Бросок одной рукой сверху. Штрафной бросок. Бросок в прыжке с места, после ловли мяча.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Бросок двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Бросок одной рукой сверху. Штрафной бросок.	
Тема 3.4. Бросок мяча в движении	Практическое занятие: Бросок в прыжке, после ведения. Два шага бросок.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Бросок в прыжке, после ведения. Два шага бросок.	2
Тема 3.5. Техника овладения мячом	Практическое занятие: Жонглирование мячом: на месте, в движении, двумя мячами. Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита	2
	Самостоятельная работа: Жонглирование мячом, Подвижные игры с элементами баскетбола	2
Тема 3.6. Техника овладения мячом	Практическое занятие: Вырывание мяча ,выбивание мяча (при ведении) ,перехват мяча (при передаче) , накрывание при броске	2
	Самостоятельная работа обучающихся: вырывание мяча рывком на себя с одновременным	2

(вырывание, выбивание, накрывание)	поворотом туловища спиной к противнику	
Тема 3.7. Техника нападения	Практическое занятие: Индивидуальные действия: действия без мяча и с мячом Групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва. Игра 2х2,3х3.4Х4. Подвижные игры: «Мяч капитану», «Мяч среднему», «Подвижная цель», «За мячом», «Обгони мяч», эстафеты с элементами баскетбола	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения на развитие скоростных и координационных способностей. Выбор способы и моменты для передачи мяча.	2
Тема 3.8. Техника защиты	Практическое занятие: Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва. Групповые действия: Игра 2х2,3х3.4Х4.. Командные действия: организация командных действий против быстрого прорыва; личная система защиты , зонная система защиты. Подвижные игры: «10 передач», «Мяч- водящему» , «Поймай мяч»	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Сочетание способов передвижения, остановок, поворотов с выполнением технических приемов игры в защите.	2
Тема 3.9. Учебно-тренировочные игры	Практическое занятие: Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Правила игры баскетбола, судейство, жесты судей. Подобрать и подготовить проведение игр для баскетбола и на развитие физических качеств. Освоение методики судейства по баскетболу.	2
Раздел 4. Атлетическая гимнастика (юноши,девушки)		-/8/8
Тема 4.1 Развитие силовых качеств	Практическое занятие: Упражнения с гантелями, гириями. Упражнения с преодолением собственного веса (отжимания, подтягивание, упражнения для брюшного пресса). Статические упражнения.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 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	
Тема 4.2. Комплексное развитие мышц	Практическое занятие: ОРУ . Упражнения для брюшного пресса ,упражнения для мышц плечевого пояса, упражнения для мышц спины с отягощением, мышц рук, ног и ягодиц. Поднимание ног в угол , поднимание туловища в сед из положения лежа руки за головой. Силовые упражнения в	2

	парах. Круговая тренировка.	
	Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения с отягощениями, приседания, отжимания, прыжки через скакалку, поднимание ног у угол, подтягивание.	2
Тема 4.3. Акробатические Упражнения	Практическое занятие: группировка сидя, лёжа на спине, группировка в приседе, перекаат назад – вперёд, кувьрки вперёд, назад, стойка на лопатках, гимнастический «мостик» из положения лежа, стойка на голове.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Бег, беговые упражнения, приседание, поднимание ног в угол, лёжа на полу, отжимание, подтягивание.	2
Тема 4.4 Контрольные нормативы (для юношей, девушек)	Практическое занятие: Подтягивание. Отжимание. Поднимание туловища в сед из положения лёжа руки за головой, сгибание рук в упоре лежа (от пола, скамейки). Зачет.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 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
	2 курс 4 семестр	-/40/40
Раздел 5. Лыжная подготовка		-/8/8
Тема 5.1 Техника лыжных ходов	Практическое занятие: Одновременные: бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход.	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Прохождение на лыжах дистанции до 3 -5 км.	2
Тема 5.2 Техника лыжных ходов	Практическое занятие: Передвижение по пересечённой местности. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 1 км, 2 км (девушки), до 3 км, 5 км (юноши).	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Прохождение на лыжах дистанции до 3 -5 км.	2
Тема 5.3 Техника спусков, подъемов.	Практическое занятие: Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте	2
Тема 5.4 Контрольные нормативы (для юношей, девушек)	Практическое занятие: Прохождение дистанции :1 км., 3 км.5 км.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Прохождение на лыжах дистанции до 8 -10 км. Полуконьковый и коньковый ход. Спуски, торможения. Подъемы.	2
Раздел 6. Волейбол		-/18/18

Тема 6.1 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
	Самостоятельная работа обучающихся: 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
Тема 6.2. 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 прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передачи мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи.	2
	Самостоятельная работа обучающихся : 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
Тема 6.3. 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 вперёд, назад, в стороны. Приём мяча после подачи	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 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
Тема 6.4. Подача мяча	Практическое занятие: Верхняя, нижняя, прямая подачи. Подача в парах, через сетку, из-за лицевой линии. Подача на точность.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Верхняя, нижняя, прямая подачи.	2
Тема 6.5. Атакующие удары	Практическое занятие: Прямой нападающий удар через сетку, после встречной передачи, со второй передачи	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 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
Тема 6.6. Блокирование атакующих ударов	Практическое занятие: Одиночное блокирование. Групповое блокирование (двойной блок)	2
	Самостоятельная работа обучающихся: имитация блокирования: прыжок вверх с места с выносом рук над сеткой. Передвижения вдоль сетки, остановка и прыжок вверх. Упражнения для развития прыгучести.	2

Тема 6.7. Техника игры в нападении	Практическое занятие: Передача мяча из зоны в зону и атакующий удар. Индивидуальные, групповые, командные действия в нападении. Игра 3х3, 4х4,	2
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры. Подобрать и приготовить, подвижные игры и эстафеты.	2
Тема 6.8. Техника игры в защите	Практическое занятие: прием мяча в разных зонах площадки после подачи. Индивидуальные, групповые, командные действия в защите.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками снизу на месте: вперёд, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий,	2
Тема 6.9 Учебно-тренировочная игра	Практическое занятие: Учебно-тренировочная игра с заданием. Двусторонняя игра. Правила игры в волейбол, судейство, жесты судей.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: подобрать и приготовить, подвижные игры и эстафеты. Правила игры в волейбол. Судейство. Учебная игра	2
Раздел 7. Футбол		-/6/6
Тема 7.1. Передачи и остановки мяча	Практическое занятие: Передачи продольные, диагональные. Угловой удар .Вбрасывание мяча. Остановка мяча (внутренней стороной стопы, грудью)	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Игры с мячом	2
Тема 7.2. Тактическая подготовка	Практическое занятие Открывание, отвлечение соперника ,быстрое нападение ,перехват ,отбор мяча.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Физическая подготовка, игры.	2
Тема 7.3. 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	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подвижные игры ,эстафеты, игра «Квадрат». Правила игры в футбол, судейство, жесты судей. Учебно-тренировочные игры с заданием. Учебно-тренировочная игра	2
Раздел 8. Легкая атлетика		-/8/8
Тема 8.1. 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.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Перекаты с пятки на носок. Прыжок с продвижением	2

	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	
Тема 8.2. 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),	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 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
Тема 8.3 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
	Самостоятельная работа обучающихся: Бег с изменением направления движения, бег с преодолением простейших препятствий, длительный бег в равномерном темпе.	2
Тема 8.4. Профессионально-прикладная подготовка	Практическое занятие: Прыжки через скакалку, эстафеты, преодоление полосы препятствий , подвижные игры ,бег по пересечённой местности ,упражнения на развитие внимания, координации движений, ловкости , составление и проведение комплексов ОРУ.	2
	Зачет. Самостоятельная работа обучающихся: Планирование индивидуальной самостоятельной физической нагрузки, составление комплексов упражнений, отжимание, подтягивание, бег, беговые упражнения	2
	3 КУРС 5 семестр	-/30/30
Раздел 1. Легкая атлетика		-/8/8
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.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта; передавать технически верно эстафетную палочку. Самостоятельно использовать ла упражнения для развития скоростных качеств.	2
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
	Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения для развития подвижности в суставах,	2

	упражнения с резиновым бинтом, отжимание от стула, отжимание от стенки, упражнения для пресса, лёжа на полу («велосипед», «ножницы», подтягивание.	
Тема 1.3. Метание гранаты	Практическое занятие Упражнения для овладения техникой разбега при метании гранаты, теннисного мяча. Метание гранаты на дальность.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения для овладения техникой разбега, метать мяч в цель и на дальность с разбега. Правила соревнований по метанию мяча.	2
Тема 1.4. Профессионально-прикладная подготовка	Практическое занятие: Совершенствование умения технически правильно бежать по пересеченной местности. Развитие выносливости и гибкости. Преодоление полосы препятствий.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Планирование индивидуальной самостоятельной физической нагрузки, составление комплексов упражнений, отжимание, подтягивание, бег, беговые упражнения. Повторение правил соревнований по кроссу.	2
Раздел 2 Баскетбол		-/14/14
Тема 2.1. Ведение мяча Ловля и передачи мяча	Практическое занятие: Овладение сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Овладение умением ведения мяча с изменением направления и скорости. Совершенствование передачи мяча различными способами в движении в парах в тройках.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнять передачу мяча различными способами в движении, вести мяч с изменением направления и скорости. Знать правила ТБ на занятиях баскетболом.	
Тема 2.2 Бросок мяча	Практическое занятие: Бросок двумя руками от груди с места. Совершенствование техники штрафного броска. Бросок в прыжке с места, после ведения, Бросок в прыжке с места, после ловли мяча.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Бросок двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места.	2
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
	Самостоятельная работа обучающихся: Применять правильно действия в борьбе за мяч	2
Тема 2.4 Техника нападения	Практическое занятие: Совершенствование бросков одной рукой в движении с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом в игре в большинстве.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнять броски одной рукой в движении с сопротивлением. Применять те или иные действия, против соперника в нападении в зависимости от ситуации.	2

Тема 2.5. Техника защиты	Практическое занятие: Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих. Игра в защите в меньшинстве 3х2.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Применять правильные действия в борьбе за мяч, при перехвате, при подборе мяча.	2
Тема 2.6. Подвижные игры, эстафеты	Практическое занятие: Подвижные игры ,эстафеты с элементами баскетбола.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Подвижные игры. Упражнения на развитие скоростных и координационных способностей.	2
Тема 2.7. Учебно-тренировочные игры	Практическое занятие: Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра. Правила игры баскетбола,судейство, жесты судей.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: подобрать и подготовить проведение игр для баскетбола и на развитие физических качеств. Освоение методики судейства по баскетболу.	2
Раздел 3. Атлетическая гимнастика (юноши ,девушки)		-/8/8
Тема 3.1 Развитие силовых качеств	Практическое занятие: Упражнения с гантелями, гирями. Упражнения с преодолением собственного веса(отжимания, подтягивание, упражнения для брюшного пресса). Статические упражнения.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 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,	
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 Растяжка	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения с отягощениями, приседания, отжимания, прыжки через скакалку , поднимание ног у угол, подтягивание.	2
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.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Страховка при выполнении акробатических элементов, приседание, поднимание ног в угол, лёжа на полу, отжимание, подтягивание.	2

Тема 3.4 ОРУ с предметами (для юношей, девушек)	Практическое занятие: Упражнения на гимнастической скамейке, гимнастической стенке. Комплекс упражнений со скакалкой, гимнастической палкой. Зачет.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: комплекс для развития силы, комплекс ОРУ с гантелями. Подъем в упор силой, подъем переворотом.	2
	3 курс 6 семестр	-/34/34
Раздел 4. Волейбол		-/20/20
Тема 4.1. Перемещение, передача мяча.	Практическое занятие: Совершенствование перемещений по площадке. Совершенствование верхней передачи двумя руками в парах, прием мяча снизу двумя руками.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий.	2
Тема 4.2 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.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: верхняя передача со сменой мест, прием мяча снизу двумя руками, верхнюю передачу в парах.	2
Тема 4.3. Подача мяча	Практическое занятие: Совершенствование: выполнять верхнюю прямую подачу, нижнюю прямую подачу и нижнюю боковую подачу.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: сочетать разбег с движением мяча, выполнять верхнюю прямую подачи. Отработка подач по зонам .	2
Тема 4.4. Нападающий удар	Практическое занятие: Совершенствование прямого нападающего удара при встречных передачах.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: сочетать разбег с движением мяча, при нападающем ударе; перемещаться в предполагаемое место нападающего удара. Анализ техники прямого нападающего удара при встречных передачах.	2
Тема 4.5. Блокирование	Практическое занятие: совершенствование индивидуального и группового блокирования.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Анализ техники выполнения блокирования. Передвижение вдоль сетки. Остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой в парах.	2
Тема 4.6. 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
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнить технические приемы и тактические действия в нападении	2

Тема 4.7. Техника игры в защите	Практическое занятие: Совершенствование технических действий в защите, на практике игры в волейбол по упрощенным правилам.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнить технические приемы и тактические действия в защите. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Групповые и командно-тактические действия в защите	2
Тема 4.8. Подвижные игры, эстафеты	Практическое занятие: Подвижные игры «Лапта волейболистов», «летающий мяч», «снайперы», «прими подачу» Зачет	2
	Самостоятельная работа обучающихся: подобрать и подготовить, подвижные игры и эстафеты Прыжковые упражнения с преодолением веса собственного тела	2
Тема 4.9. Учебно-тренировочная игра	Практическое занятие: Учебно-тренировочная игра с заданием	2
	Самостоятельная работа обучающихся: развитие способностей ориентирования в пространстве	2
Тема 4.10. Учебно-тренировочная игра	Практическое занятие Учебно-тренировочная игра. Правила игры в волейбол, судейство, жесты судей.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Правила игры в волейбол. Судейство.	2
Раздел 5. Футбол		-/8/10
Тема 5.1. Передачи и остановки мяча	Практическое занятие: Передачи продольные, диагональные. Угловой удар .Вбрасывание мяча. Остановка мяча (внутренней стороной стопы, грудью)	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Игры с мячом	2
Тема 5.2. Тактика игры в нападении	Практическое занятие Открывание, отвлечение соперника ,быстрое нападение. Учебно-тренировочные игры с заданием	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Жонглирование мяча ногой, ведение мяча на скорость, ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам. Физическая подготовка, игры.	2
Тема 5.3. Тактика игры в защите	Практическое занятие: перехват, отбор мяча. Учебно-тренировочные игры с заданием	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Жонглирование мяча ногой, ведение мяча на скорость, ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам.	2
Тема 5.4. Учебно-тренировочная игра	Практическое занятие: Двусторонняя игра. Правила игры в футбол, судейство, жесты судей.. Учебно-тренировочная игра	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Подвижные игры,эстафеты, игра «Квадрат». Правила игры в футбол, судейство, жесты судей. Учебно-тренировочные игры с заданием. Учебно-тренировочная игра	4

Раздел 6. Легкая атлетика		-/6/4
Тема 6.1. Тестирование физической подготовленности	Практическое занятие: Сдача контрольных нормативов ГТО	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Правила соревнований по видам спорта	2
Тема 6.2. Тестирование физической подготовленности	Практическое занятие: Сдача контрольных нормативов ГТО. Зачет.	4
	Самостоятельная работа обучающихся: Планирование индивидуальной самостоятельной физической нагрузки, составление комплексов упражнений.	2
	4 КУРС 7 семестр	-/30/30
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
	Самостоятельная работа обучающихся. Самостоятельно использовать л\а упражнения для развития скоростных качеств.	
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
	Самостоятельная работа обучающихся: Развитие выносливости и гибкости	2
Тема 1.3. Тестирование физической подготовленности	Практическое занятие Нормативы ГТО	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Планирование индивидуальной самостоятельной физической нагрузки, составление комплексов упражнений.	2
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
	Самостоятельная работа обучающихся: чередование выполнения различных способов ведения, перевод мяча перед собой шагом, перевод мяча за спиной	2
Тема 2.2 Ловля и передача мяча	Практическое занятие: Сочетание выполнения различных приемов ловли, ловля мяча в прыжке. Передача мяча при сопровождающем движении.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Передача мяча на различные расстояния, направления.	2

	Ловля мяча в прыжке.	
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
	Самостоятельная работа обучающихся: Сочетание способов передвижения, остановок, поворотов с выполнением технических приемов игры.	2
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
	Самостоятельная работа обучающихся: Броски с ближних, средних, дальних расстояний. Штрафной бросок.	2
Тема 2.5. Техника и тактика нападения	Практическое занятие: Выход на свободное место для получения мяча и последующий выбор действия.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Выбор и применения изученных способов ловли, передач, бросков, ведение мяча в игре	2
Тема 2.6 Техника и тактика защиты	Практическое занятие: Взаимодействие двух игроков и трех игроков – переключение, отступление, проскальзывание.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Противодействие нападающим различного игрового амплуа	2
Тема 2.7. Учебно-тренировочные игры	Практическое занятие: Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: игра 3х3 (стритбол), игра по упрощенным правилам баскетбола.	2
Раздел 3. Волейбол		-/10/10
Тема 3.1. Передача мяча	Практическое занятие: Различные способы передачи мяча в зависимости от игровой ситуации. Чередование способов передачи мяча	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Передача мяча, различные по высоте и расстоянию. Передача в прыжке после имитации нападающего удара (откидка)	2
Тема 3.2. Прием мяча	Практическое занятие: Чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча. Отбивание мяча ногой.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Прием мяча снизу одной рукой (правой левой), прием мяча сверху двумя руками с падением вперед на руки.	2
Тема 3.3. Техника и тактика	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

игры в нападении	Самостоятельная работа обучающихся: Чередование способов подач. Выбор места для выполнения атакующего удара.	2
Тема 3.4 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
	Самостоятельная работа обучающихся: Своевременное постановка рук над сеткой при блокировании нападающих ударов различными способами.	2
Тема 3.5. Учебно-тренировочная игра	Практическое занятие: Учебно-тренировочная игра. Судейство, жесты судей.	1
	Самостоятельная работа обучающихся: Игра в волейбол по упрощенным правилам.	2
	Дифференцированный зачет	1
	Всего	336

* Дисциплина «Физическая культура» предусматривает еженедельно 2 академических часа обязательных аудиторных занятий и 2 академических часа самостоятельной работы (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях)

Освоение дисциплины может быть реализовано с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в соответствии с локальными нормативными актами университета.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы дисциплины требует наличия спортивного зала, лыжной базы, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, сетка волейбольная, гимнастические маты, скакалки, гриф, сборная штанга, сборные гантели, мячи, ракетки для бадминтона, мячи для метания, набор для настольного тенниса, столы теннисные.

Оборудование спортивного зала: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, сетка волейбольная, гимнастические маты, скакалки, медболы, фишки для ограничения.

Оборудование открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий: беговая дорожка, футбольное поле, баскетбольная, волейбольная площадки, полоса препятствий.

Оборудование лыжной базы: лыжи, лыжные палки, стойки для хранения лыжного инвентаря

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы:

- Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Москва: ИНФРА-М, 2023. – 197 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-16-015948-5. – Текст: электронный. – Режим доступа: <https://znanium.com/read?id=418066>

- Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования: учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. – 148 с. – ISBN 978-5-361-00782-0. – Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/106205>

- Андреев, В. В. Модель инклюзивного образовательного процесса по дисциплине «физическая культура» в условиях общеобразовательной организации: учебное пособие / В. В. Андреев, А. И. Морозов, А. В. Фоминых. – Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2020. – 101 с. – ISBN 978-5-98452-193-2. – Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/97117>

- Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика: учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. – Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 105 с. – ISBN 978-5-4497-0065-0. – Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/84086>

- Зайцев, А. П. Физическая культура. Футбол: учебное пособие / А. П. Зайцев. – Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2022. – 130 с. – ISBN 978-5-7782-4673-7. – Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование: [сайт]. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/126641>

• Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие / составители С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2019. – 56 с. – ISBN 978-5-7638-4027-8. – Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование: [сайт]. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/100141>

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины «Физическая культура» осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, сдачи нормативов.

Промежуточная аттестация в форме зачетов и промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен	«отлично»: обучающийся показывает глубокое и полное знание и понимание всего объема программного материала; полное понимание сущности рассматриваемых понятий, явлений и закономерностей, теорий, взаимосвязей; умеет составить полный и правильный ответ на основе изученного материала; выделять главные положения, самостоятельно подтверждать ответ конкретными примерами, фактами; самостоятельно и аргументировано делать анализ, обобщения, выводы.	Выполнение практических заданий, знание нормативов
уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	«хорошо»: обучающийся показывает знания всего изученного программного материала. Дает полный и правильный ответ на основе изученных теорий; незначительные ошибки и недочеты при воспроизведении изученного материала, определения понятий дал неполные, небольшие неточности при использовании научных терминов или в выводах и обобщениях из наблюдений и опытов; материал излагает в определенной логической последовательности, при этом допускает одну негрубую ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно при требовании или при небольшой помощи преподавателя; в основном усвоил учебный материал; подтверждает ответ конкретными примерами; правильно отвечает на дополнительные вопросы; умеет самостоятельно выделять главные положения в изученном материале; на основании фактов и примеров обобщать, делать выводы, устанавливать внутрисубъектные связи.	Знание теоретического материала, и выполнение практических заданий
знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни	«удовлетворительно»: обучающийся показывает освоение содержания учебного материала, но имеет	Знание теоретического материала и выполнение практических заданий

	<p>пробелы в усвоении материала, материал излагает несистематизированно, фрагментарно, не всегда последовательно; показывает недостаточную сформированность отдельных знаний; выводы и обобщения аргументирует слабо, допускает в них ошибки, обучающийся допустил ошибки и неточности в использовании научной терминологии, определения понятий дал недостаточно четкие;</p> <p>«неудовлетворительно»: обучающийся не усвоил и не раскрыл основное содержание материала; не делает выводов и обобщений, не знает и не понимает значительную или основную часть программного материала в пределах поставленных вопросов или допускает более двух грубых ошибок, которые не может исправить.</p>	
--	---	--

4.2 Структура и примерное содержание оценочных материалов для промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура»

– промежуточная аттестация осуществляется по накопительной системе оценок и сдачи контрольных нормативов по видам спорта.

Контрольные задания
для определения и оценки уровня физической подготовленности
обучающихся

Зачетные нормативы	юноши			девушки		
	оценка					
	уд	хор	отл	уд	хор	отл
Бег 100 м (сек.)	15.4	14.4	13.4	17.6	16.8	16.2
Бег 500 м. (мин.сек.)	2.10	1.50	1.35	3.00	2.15	1.50
Бег 1000 м (мин.сек.)	5.00	4.10	3.40	6.30	5.40	5.00
Бег 2000 м (мин.сек)				12.00	11.00	10.00
Бег 3000 м (мин.сек)	15.00	13.00	12.00			
Бег без учета времени	5км			3км		
Прыжок в длину с места (см)	200	210	220	165	175	185
Метание гранаты (м)	30	35	40	15	20	25
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	6	8	10			
Отжимания в упоре лежа (кол-во раз)				10	15	20
Подъем корпуса из положения лежа на спине (кол-во раз)				25	30	35
Прыжки через скакалку (кол-во раз в мин.)	80	100	120	80	100	120
Волейбол: прием и передача мяча сверху и снизу над собой, у стены	10	15	20	8	10	15

(кол-во раз).						
Волейбол: прием и передача мяча в парах (кол-во раз)	10	15	20	8	10	15
Волейбол: верхняя прямая подача (из 5 подач)	3	4	5	2	3	4
Баскетбол: штрафные броски (кол-во попаданий из 10 бросков)	4	5	6	3	4	5
Баскетбол: ведение мяча через площадку с попаданием в кольцо и обратно (сек)	25	20	15	30	25	20