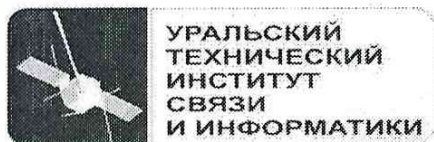


Федеральное агентство связи
Уральский технический институт связи и информатики (филиал)
ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет
телекоммуникаций и информатики» в г. Екатеринбург
(УрТИСИ СибГУТИ)



УТВЕРЖДАЮ
Директор УрТИСИ СибГУТИ
Е.А. Субботин
« 29 » 06 / 2016 г.

Рабочая программа учебной дисциплины

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности:

09.02.03 «Программирование в компьютерных системах»

Екатеринбург
2016

Федеральное агентство связи
Уральский технический институт связи и информатики (филиал)
ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет
телекоммуникаций и информатики» в г. Екатеринбурге
(УрТИСИ СибГУТИ)



УТВЕРЖДАЮ

Директор УрТИСИ СибГУТИ

_____ Е.А. Субботин

« ____ » _____ 20__ г.

Рабочая программа учебной дисциплины

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности:

09.02.03 «Программирование в компьютерных системах»

Екатеринбург
2016


Одобрено цикловой комиссией

Экономики и финансов

кафедры Экономики связи

Протокол 10 от 29.06.2016

Председатель цикловой комиссии

 Е.А. Скоробогатова

Согласовано

Заместитель директора

по учебно-методической работе

 Е.А. Минина

Автор: Чашихин А.В. - преподаватель ЦК ЭиФ кафедры ЭС

Рецензент: Малоземов О.Ю. – к.п.н., профессор ФГБОУ ВПО УГЛТУ

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 09.02.03 «Программирование в компьютерных системах» (утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 28 июля 2014г. № 804, зарегистрированного в Минюсте РФ 21 августа 2014г. № 33733)

Одобрено цикловой комиссией
Экономики и финансов кафедры
Экономики связи.
Протокол ___ от _____
Председатель цикловой комиссии
_____ Е.А. Скоробогатова

Согласовано:
Заместитель директора
по учебно-методической работе
_____ Е.А. Минина

Автор: Чащихин А.В. - преподаватель ЦК ЭиФ кафедры ЭС

Рецензент: Малоземов О.Ю. - к.п.н., профессор ФГБОУ ВПО УГЛТУ

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 09.02.03 «Программирование в компьютерных системах» (утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 28 июля 2014г. № 804, зарегистрированного в Минюсте РФ 21 августа 2014г. № 33733).

Рассмотрено на заседании цикловой комиссии 749
и рекомендовано для учебных занятий в 2017-2018 учебном году.
Протокол 10 от 29.06.2017
Председатель комиссии [Signature]

Рассмотрено на заседании цикловой комиссии 749
и рекомендовано для учебных занятий в 2018-2019 учебном году.
Протокол 10 от 15.06.2018
Председатель комиссии [Signature]

Рассмотрено на заседании цикловой комиссии 749
и рекомендовано для учебных занятий в 2019-2020 учебном году.
Протокол 10 от 20.06.19
Председатель комиссии [Signature]

2020-2021 учебный год
протокол № 1 от 05.09.2020г
[Signature]

2021-2022 уч. год
Протокол № 1 от 06.09.2021г.
[Signature]

Рассмотрено на заседании цикловой комиссии _____
и рекомендовано для учебных занятий в _____ учебном году.
Протокол ____ от _____
Председатель комиссии _____

Рассмотрено на заседании цикловой комиссии _____
и рекомендовано для учебных занятий в _____ учебном году.
Протокол ____ от _____
Председатель комиссии _____

Рассмотрено на заседании цикловой комиссии _____
и рекомендовано для учебных занятий в _____ учебном году.
Протокол ____ от _____
Председатель комиссии _____

СОДЕРЖАНИЕ

1 Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	стр. 5
2 Структура и содержание учебной дисциплины	6
3 Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины	20
4 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	24

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 09.02.03 «Программирование в компьютерных системах» (базовой подготовки).

1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

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.

При организации процесса изучения дисциплины преподаватель создает образовательное пространство для формирования у обучающихся общих компетенций, включающих в себя способность:

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

ОК 3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

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

1.4 Рекомендуемое 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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
- практические занятия	168
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
в том числе:	
- анализ изученного материала	40
- чтение учебной и специальной литературы	20
- подготовка к практическим занятиям	60
- посещение спортивной секции	28
- участие в соревнованиях	20
Консультации обучающегося	-
Итоговая аттестация в форме	диф. зачета в 6 семестре

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Осваиваемые компетенции	Литература для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся
1	2	3	4	5	6
Раздел 1 Общая физическая подготовка		32			
Тема 1.1 Силовые способности. Упражнения с преодолением веса собственного тела	Практические занятия: 1 Инструктаж по ОТ и ТБ при занятиях в тренажерном зале. Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с преодолением веса собственного тела.	4		ОК 2, ОК 3, ОК 6	[1, 2, 4, 12, 13, 14], Интернет-ресурсы
Тема 1.2 Силовые способности. Упражнения с внешним сопротивлением	Практические занятия: 1 Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с внешним сопротивлением.	2		ОК 2, ОК 3, ОК 6	[1, 2, 4, 12, 13, 14], Интернет-ресурсы
Тема 1.3 Силовые способности. Изометрические упражнения	Практические занятия: 1 Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Изометрические упражнения.	2		ОК 2, ОК 3, ОК 6	[1, 2, 4, 12, 13, 14], Интернет-ресурсы
Тема 1.4 Общие физические упражнения	Практические занятия: 1 Общие физические упражнения. Выполнение контрольных нормативов.	2		ОК 2, ОК 3, ОК 6	[1, 2, 4, 12, 13, 14], Интернет-ресурсы
Тема 1.5 Специальные физические упражнения	Практические занятия: 1, 2 Специальные физические упражнения для развития скоростных способностей.	4		ОК 2, ОК 3, ОК 6	[1, 2, 4, 12, 13, 14], Интернет-ресурсы

Тема 1.6 Упражнения для развития гибкости	Практические занятия: 1, 2 Изучение техники выполнения упражнений для развития гибкости.	4		ОК 2, ОК 3, ОК 6	[1, 2, 4, 12, 13, 14], Интернет-ресурсы
Тема 1.7 Совершенствования техники выполнения упражнений для развития гибкости	Практические занятия: 1 Совершенствование техники выполнения упражнений для развития гибкости. Выполнение контрольных нормативов.	2		ОК 2, ОК 3, ОК 6	[1, 2, 4, 12, 13, 14], Интернет-ресурсы
Тема 1.8 Упражнения для развития координации	Практические занятия: 1, 2 Изучение техники выполнения упражнений для развития координационных способностей.	4		ОК 2, ОК 3, ОК 6	[1, 2, 4, 12, 13, 14], Интернет-ресурсы
Тема 1.9 Упражнения для развития общей выносливости	Практические занятия: 1, 2 Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости непрерывным методом.	4		ОК 2, ОК 3, ОК 6	[1, 2, 4, 12, 13, 14], Интернет-ресурсы
Тема 1.10 Техника выполнения упражнений для развития общей выносливости	Практические занятия: 1 Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости с помощью прерывного метода.	2		ОК 2, ОК 3, ОК 6	[1, 2, 4, 12, 13, 14], Интернет-ресурсы
Тема 1.11 Совершенствование техники выполнения упражнений для развития общей выносливости	Практические занятия: 1 Совершенствование техники выполнения упражнений для развития общей выносливости изученными методами. Выполнение контрольных нормативов.	2		ОК 2, ОК 3, ОК 6	[1, 2, 4, 12, 13, 14], Интернет-ресурсы

Самостоятельная работа обучающихся: 1 Анализ изученного материала. 2 Чтение учебной и специальной литературы. 3 Подготовка к практическим занятиям. 4 Посещение спортивной секции по общей физической подготовке. 5.Участие в соревнованиях по общей физической подготовке.		32		ОК 2, ОК 3, ОК 6	[1, 2, 12, 13, 14], Интернет-ресурсы
Раздел 2 Баскетбол		38			
Тема 2.1 Баскетбол: история, характеристика игры, правила игры	Практические занятия: 1 Инструктаж по ОТ и ТБ при занятиях баскетболом. Баскетбол: история, характеристика игры, правила игры.	2		ОК 2, ОК 3, ОК 6	[3, 4, 8, 9, 14], Интернет-ресурсы
Тема 2.2 Стойки и перемещения, ведение, броски	Практические занятия: 1 Подводящие упражнения на «чувство мяча». Стойки и перемещения, ведение, броски.	2		ОК 2, ОК 3, ОК 6	[3, 4, 8, 9, 14], Интернет-ресурсы
Тема 2.3 Ведение мяча правой и левой рукой	Практические занятия: 1 Ведение мяча правой и левой рукой, на месте, в движении, переводы мяча, остановки, развороты.	2		ОК 2, ОК 3, ОК 6	[3, 4, 8, 9, 14], Интернет-ресурсы
Тема 2.4 Передачи мяча	Практические занятия: 1 Передачи мяча. Упражнения в парах, группах, на месте, в движении.	2		ОК 2, ОК 3, ОК 6	[3, 4, 8, 9, 14], Интернет-ресурсы
Тема 2.5 Броски по кольцу с близкого расстояния	Практические занятия: 1, 2 Постановка рук для бросков по кольцу с близкого расстояния и из-за трехочковой линии.	4		ОК 2, ОК 3, ОК 6	[3, 4, 8, 9, 14], Интернет-ресурсы
Тема 2.6 Совершенствование ведения мяча	Практические занятия: 1, 2 Совершенствование ведения мяча. Остановка: прыжком, в 2 шага. Упражнения в парах, группах. Броски по кольцу.	4		ОК 2, ОК 3, ОК 6	[3, 4, 8, 9, 14], Интернет-ресурсы
Тема 2.7 Защитные стойки	Практические занятия: 1 Разбор и освоение защитных стоек, передвижений. Упражнения на «обыгрыш» игрока в парах, группах.	2		ОК 2, ОК 3, ОК 6	[3, 4, 8, 9, 14], Интернет-ресурсы

Тема 2.8 Подбор мяча	Практические занятия: 1 Обучение техники подбора мяча после броска по кольцу. Борьба за мяч. Штрафные броски.	2		ОК 2, ОК 3, ОК 6	[3, 4, 8, 9, 14], Интернет-ресурсы
Тема 2.9 Совершенствование ведения, передач, бросков мяча	Практические занятия: 1, 2 Совершенствование ведения, передач, бросков мяча. Двусторонняя игра.	4		ОК 2, ОК 3, ОК 6	[3, 4, 8, 9, 14], Интернет-ресурсы
Тема 2.10 Атака кольца после ведения и остановки прыжком, в 2 шага	Практические занятия: 1 Атака кольца после ведения и остановки прыжком, в 2 шага. Выполнение контрольных нормативов. Двусторонняя игра.	2		ОК 2, ОК 3, ОК 6	[3, 4, 8, 9, 14], Интернет-ресурсы
Тема 2.11 Передачи мяча в парах. Двусторонняя игра	Практические занятия: 1, 2 Передачи мяча в парах, группах с последующей атакой кольца. Выполнение контрольных нормативов. Двусторонняя игра.	4		ОК 2, ОК 3, ОК 6	[3, 4, 8, 9, 14], Интернет-ресурсы
Тема 2.12 Совершенствование бросков по кольцу с различных дистанций. Двусторонняя игра	Практические занятия: 1, 2 Совершенствование бросков по кольцу с различных дистанций. Выполнение контрольных нормативов. Двусторонняя игра.	4		ОК 2, ОК 3, ОК 6	[3, 4, 8, 9, 14], Интернет-ресурсы
Тема 2.13 Совершенствование ведения, передач, бросков, подборов мяча. Двусторонняя игра	Практические занятия: 1, 2 Совершенствование ведения, передач, бросков, подборов мяча. Двусторонняя игра.	4		ОК 2, ОК 3, ОК 6	[3, 4, 8, 9, 14], Интернет-ресурсы
Самостоятельная работа обучающихся: 1 Анализ изученного материала.		38		ОК 2, ОК 3, ОК 6	[3, 8, 9, 14], Интернет-ресурсы

2 Чтение учебной и специальной литературы. 3 Подготовка к практическим занятиям. 4 Посещение спортивной секции по баскетболу. 5.Участие в соревнованиях по баскетболу.					
Раздел 3 Настольный теннис		54			
Тема 3.1 Настольный теннис: история, характеристика игры, правила игры	Практические занятия: 1 Инструктаж по ОТ и ТБ при занятиях настольным теннисом. Настольный теннис: история, характеристика игры, правила игры.	2		ОК 2, ОК 3, ОК 6	[3, 4, 6, 10, 11, 13], Интернет-ресурсы
Тема 3.2 Основные стойки, перемещения, хваты ракетки теннисиста	Практические занятия: 1 Основные стойки, перемещения, хваты ракетки теннисиста.	2		ОК 2, ОК 3, ОК 6	[3, 4, 6, 10, 11, 13], Интернет-ресурсы
Тема 3.3 Прямая подача	Практические занятия: 1 Обучение техники выполнения прямой подачи справа, слева.	2		ОК 2, ОК 3, ОК 6	[3, 4, 6, 10, 11, 13], Интернет-ресурсы
Тема 3.4 Прием мяча после подачи	Практические занятия: 1 Обучение техники выполнения приема мяча после подачи слева, справа.	2		ОК 2, ОК 3, ОК 6	[3, 4, 6, 10, 11, 13], Интернет-ресурсы
Тема 3.5 Удар – накат	Практические занятия: 1 Изучение техники удара – накат: справа, слева.	2		ОК 2, ОК 3, ОК 6	[3, 4, 6, 10, 11, 13], Интернет-ресурсы
Тема 3.6 Техника удара – накат. Совершенствование прямой подачи, приема подачи	Практические занятия: 1 Изучение техники удара накат. Совершенствование прямой подачи, приема подачи.	2		ОК 2, ОК 3, ОК 6	[3, 4, 6, 10, 11, 13], Интернет-ресурсы
Тема 3.7 Удар – подрезка	Практические занятия: 1 Изучение техники удара – подрезка: справа, слева.	2		ОК 2, ОК 3, ОК 6	[3, 4, 6, 10, 11, 13], Интернет-ресурсы

Тема 3.8 Техника удара – подрезка. Совершенствование прямой подачи, приема подачи	Практические занятия: 1 Изучение техники удара подрезка. Совершенствование прямой подачи, приема подачи.	2		ОК 2, ОК 3, ОК 6	[3, 4, 6, 10, 11, 13], Интернет-ресурсы
Тема 3.9 Подача подрезкой	Практические занятия: 1 Изучение техники подачи подрезкой.	2		ОК 2, ОК 3, ОК 6	[3, 4, 6, 10, 11, 13], Интернет-ресурсы
Тема 3.10 Прием мяча подрезкой	Практические занятия: 1 Изучение техники приема мяча подрезкой.	2		ОК 2, ОК 3, ОК 6	[3, 4, 6, 10, 11, 13], Интернет-ресурсы
Тема 3.11 Совершенствование техники накатов. Работа ног и разбор ошибок при выполнении ударов и перемещении	Практические занятия: 1 Совершенствование техники накатов справа, слева. Работа ног и разбор ошибок при выполнении ударов и перемещении. Выполнение контрольных нормативов.	2		ОК 2, ОК 3, ОК 6	[3, 4, 6, 10, 11, 13], Интернет-ресурсы
Тема 3.12 Совершенствование техники подрезка. Работа ног и разбор ошибок при выполнении ударов и перемещении	Практические занятия: 1 Совершенствование техники подрезка справа, слева. Работа ног и разбор ошибок при выполнении ударов и перемещении. Выполнение контрольных нормативов.	2		ОК 2, ОК 3, ОК 6	[3, 4, 6, 10, 11, 13], Интернет-ресурсы
Тема 3.13 Системы проведения соревнований, форма и требования к участникам	Практические занятия: 1 Системы проведения соревнований, форма и требования к участникам.	2		ОК 2, ОК 3, ОК 6	[3, 4, 6, 10, 11, 13], Интернет-ресурсы

Тема 3.14 Соревновательная подготовка	Практические занятия: 1 Соревновательная подготовка. Выполнение контрольных нормативов. Двусторонняя игра.	2		ОК 2, ОК 3, ОК 6	[3, 4, 6, 10, 11, 13], Интернет-ресурсы
Тема 3.15 Технические характеристики ракеток – резина, основание. Подбор ракеток	Практические занятия: 1 Технические характеристики ракеток – резина, основание. Подбор ракеток.	2		ОК 2, ОК 3, ОК 6	[3, 4, 6, 10, 11, 13], Интернет-ресурсы
Тема 3.16 Поддача мяча с вращением	Практические занятия: 1 Обучение техники выполнения поддачи мяча слева, справа с вращением.	2		ОК 2, ОК 3, ОК 6	[3, 4, 6, 10, 11, 13], Интернет-ресурсы
Тема 3.17 Прием мяча после подачи с вращением	Практические занятия: 1 Обучение техники приема мяча, после подачи с вращением.	2		ОК 2, ОК 3, ОК 6	[3, 4, 6, 10, 11, 13], Интернет-ресурсы
Тема 3.18 Совершенствование навыков подачи и приема мяча с вращением	Практические занятия: 1 Совершенствование навыков подачи и приема мяча с вращением.	2		ОК 2, ОК 3, ОК 6	[3, 4, 6, 10, 11, 13], Интернет-ресурсы
Тема 3.19 Удар топ-спин	Практические занятия: 1 Обучение техники выполнения удара топ-спин.	2		ОК 2, ОК 3, ОК 6	[3, 4, 6, 10, 11, 13], Интернет-ресурсы
Тема 3.20 Прием удара топ-спин	Практические занятия: 1 Обучение техники приема удара топ-спин.	2		ОК 2, ОК 3, ОК 6	[3, 4, 6, 10, 11, 13], Интернет-ресурсы
Тема 3.21 Совершенствование навыков применения ударов топ-спин	Практические занятия: 1 Совершенствование навыков применения ударов топ-спин.	2		ОК 2, ОК 3, ОК 6	[3, 4, 6, 10, 11, 13], Интернет-ресурсы

Тема 3.22 Совершенствование навыков игры разученными ранее способами	Практические занятия: 1 Совершенствование навыков игры разученными ранее способами.	2		ОК 2, ОК 3, ОК 6	[3, 4, 6, 10, 11, 13], Интернет-ресурсы
Тема 3.23 Двусторонняя игра. Соревновательная подготовка	Практические занятия: 1 Двусторонняя игра. Соревновательная подготовка.	2		ОК 2, ОК 3, ОК 6	[3, 4, 6, 10, 11, 13], Интернет-ресурсы
Тема 3.24 Положение о соревнованиях. Обязанности судей	Практические занятия: 1 Положение о соревнованиях. Обязанности судей.	2		ОК 2, ОК 3, ОК 6	[3, 4, 6, 10, 11, 13], Интернет-ресурсы
Тема 3.25 Контрольные игры и соревнования. Двусторонняя игра	Практические занятия: 1 Обучение практическим навыкам судейства. Контрольные игры и соревнования. Выполнение контрольных нормативов. Двусторонняя игра.	2		ОК 2, ОК 3, ОК 6	[3, 4, 6, 10, 11, 13], Интернет-ресурсы
Тема 3.26 Общие развивающие упражнения. Двусторонняя игра	Практические занятия: 1 Общие развивающие упражнения. Выполнение контрольных нормативов. Двусторонняя игра.	2		ОК 2, ОК 3, ОК 6	[3, 4, 6, 10, 11, 13], Интернет-ресурсы
Тема 3.27 Соревновательная подготовка Двусторонняя игра	Практические занятия: 1 Соревновательная подготовка. Выполнение контрольных нормативов. Двусторонняя игра.	2		ОК 2, ОК 3, ОК 6	[3, 4, 6, 10, 11, 13], Интернет-ресурсы
Самостоятельная работа обучающихся: 1 Анализ изученного материала. 2 Чтение учебной и специальной литературы. 3 Подготовка к практическим занятиям. 4 Посещение спортивной секции по настольному теннису. 5.Участие в соревнованиях по настольному теннису.		54		ОК 2, ОК 3, ОК 6	[3, 6, 10, 11, 13], Интернет-ресурсы

Раздел 4 Волейбол		44			
Тема 4.1 Волейбол: история, характери- стика игры, правила, методики обучения	Практические занятия: 1 Инструктаж по ОТ и ТБ при заня- тиях волейболом. Волейбол: исто- рия, характеристика игры, правила, методики обучения.	2		ОК 2, ОК 3, ОК 6	[3, 4, 5, 7, 8, 13], Интернет- ресурсы
Тема 4.2 Упражне- ния на «чувство мяча». Уп- ражнения с набивным мячом»	Практические занятия: 1 Подводящие упражнения на «чув- ство мяча». Упражнения с набивным мячом, стойки и перемещения.	2		ОК 2, ОК 3, ОК 6	[3, 4, 5, 7, 8, 13], Интернет- ресурсы
Тема 4.3 Верхняя пе- редача	Практические занятия: 1 Постановка рук для верхней пере- дачи. Упражнения у стены, в парах, группах, в движении, через сетку.	2		ОК 2, ОК 3, ОК 6	[3, 4, 5, 7, 8, 13], Интернет- ресурсы
Тема 4.4 Совершен- ствование верхней пе- редачи. Нижняя прямая по- дача	Практические занятия: 1 Совершенствование верхней пере- дачи. Основы нижней и верхней прямой подачи. Специальные уп- ражнения.	2		ОК 2, ОК 3, ОК 6	[3, 4, 5, 7, 8, 13], Интернет- ресурсы
Тема 4.5 Нижняя и верхняя прямая по- дача	Практические занятия: 1 Совершенствование верхней пере- дачи. Совершенствование нижней и верхней прямой подачи. Специаль- ные упражнения.	2		ОК 2, ОК 3, ОК 6	[3, 4, 5, 7, 8, 13], Интернет- ресурсы
Тема 4.6 Нижняя пе- редача	Практические занятия: 1 Обучение нижней передаче. Уп- ражнения у стены, в парах, группах. Упражнения на прыгучесть, много- скоки.	2		ОК 2, ОК 3, ОК 6	[3, 4, 5, 7, 8, 13], Интернет- ресурсы

Тема 4.7 Совершенство- вание нижней пе- редачи. Двусторон- няя игра	Практические занятия: 1 Совершенствование нижней передачи. Упражнения на прыгучесть. Двусторонняя игра с использованием верхней и нижней передачи, без нападающего удара.	2		ОК 2, ОК 3, ОК 6	[3, 4, 5, 7, 8, 13], Интернет- ресурсы
Тема 4.8 Совершенство- вание верхней и нижней пе- редачи. Двусторон- няя игра	Практические занятия: 1 Совершенствование верхней и нижней передачи. Двусторонняя игра. Упражнения на прыгучесть. Специальные упражнения. Ускорения.	2		ОК 2, ОК 3, ОК 6	[3, 4, 5, 7, 8, 13], Интернет- ресурсы
Тема 4.9 Нападаю- щий удар – разбег, тол- чок, пры- жок	Практические занятия: 1 Освоение нападающего удара – разбег, толчок, прыжок. Упражнения из 4 и 2 зон. Двусторонняя игра.	2		ОК 2, ОК 3, ОК 6	[3, 4, 5, 7, 8, 13], Интернет- ресурсы
Тема 4.10 Нападаю- щий удар из 4 зоны. Двусторон- няя игра	Практические занятия: 1 Разбор и освоение этапов прямого нападающего удара из 4 зоны. Упражнения на прыгучесть. Двусторонняя игра.	2		ОК 2, ОК 3, ОК 6	[3, 4, 5, 7, 8, 13], Интернет- ресурсы
Тема 4.11 Блокирова- ние	Практические занятия: 1 Блокирование. Разбор: разбег, прыжок, работа рук. Специальные упражнения. Двусторонняя игра.	2		ОК 2, ОК 3, ОК 6	[3, 4, 5, 7, 8, 13], Интернет- ресурсы
Тема 4.12 Верхняя и нижняя пе- редачи. Специаль- ные упраж- нения. Дву- сторонняя игра	Практические занятия: 1 Верхняя и нижняя передачи. Специальные упражнения. Выполнение контрольных нормативов. Двусторонняя игра.	2		ОК 2, ОК 3, ОК 6	[3, 4, 5, 7, 8, 13], Интернет- ресурсы

<p>Тема 4.13 Нижняя и верхняя прямая подача. Специальные упражнения. Двусторонняя игра</p>	<p>Практические занятия: 1 Нижняя и верхняя прямая подача. Специальные упражнения. Выполнение контрольных нормативов. Двусторонняя игра.</p>	2		ОК 2, ОК 3, ОК 6	[3, 4, 5, 7, 8, 13], Интернет-ресурсы
<p>Тема 4.14 Нападающий удар и блокирование нападающего удара. Специальные упражнения. Двусторонняя игра</p>	<p>Практические занятия: 1 Нападающий удар и блокирование нападающего удара. Специальные упражнения. Выполнение контрольных нормативов. Двусторонняя игра.</p>	2		ОК 2, ОК 3, ОК 6	[3, 4, 5, 7, 8, 13], Интернет-ресурсы
<p>Тема 4.15 Расстановка игроков для игры с одним связующим</p>	<p>Практические занятия: 1 Изучение расстановки для игры с одним связующим игроком. Освоение различных амплуа игроков. Двусторонняя игра.</p>	2		ОК 2, ОК 3, ОК 6	[3, 4, 5, 7, 8, 13], Интернет-ресурсы
<p>Тема 4.16 Действия и обязанности игроков различных амплуа в командной игре. Двусторонняя игра</p>	<p>Практические занятия: 1 Действия и обязанности игроков различных амплуа в командной игре. Двусторонняя игра. Специальные упражнения.</p>	2		ОК 2, ОК 3, ОК 6	[3, 4, 5, 7, 8, 13], Интернет-ресурсы
<p>Тема 4.17 Двусторонняя игра. Закрепление навыков и умений при схеме игры 1x5</p>	<p>Практические занятия: 1 Двусторонняя игра. Закрепление навыков и умений при схеме игры 1x5. Специальные упражнения.</p>	2		ОК 2, ОК 3, ОК 6	[3, 4, 5, 7, 8, 13], Интернет-ресурсы

Тема 4.18 Судейство игры. Жесты судей, обя- занности, регламент турнира	Практические занятия: 1 Судейство игры. Жесты судей, обязанности, регламент турнира. Двусторонняя игра с судейской практикой.	2		ОК 2, ОК 3, ОК 6	[3, 4, 5, 7, 8, 13], Интернет- ресурсы
Тема 4.19 Мини- турнир. Со- вершенство- вание судей- ства и пра- вильной трактовке правил во- лейбола	Практические занятия: 1 Мини-турнир. Совершенствование судейства и правильной трактовке правил волейбола.	2		ОК 2, ОК 3, ОК 6	[3, 4, 5, 7, 8, 13], Интернет- ресурсы
Тема 4.20 Верхняя и нижняя пе- редача. Спе- циальные упражнения. Двусторон- няя игра	Практические занятия: 1 Верхняя и нижняя передача. Специальные упражнения. Выполнение контрольных нормативов. Двусторонняя игра.	2		ОК 2, ОК 3, ОК 6	[3, 4, 5, 7, 8, 13], Интернет- ресурсы
Тема 4.21 Верхняя прямая по- дача «в зо- ну». Двусто- ронняя игра	Практические занятия: 1 Верхняя прямая подача «в зону». Выполнение контрольных нормативов. Двусторонняя игра.	2		ОК 2, ОК 3, ОК 6	[3, 4, 5, 7, 8, 13], Интернет- ресурсы
Тема 4.22 Нападающий удара из 4 и 2 зон «в зону». Двусторон- няя игра	Практические занятия: 1 Нападающий удара из 4 и 2 зон «в зону». Выполнение контрольных нормативов. Двусторонняя игра.	2		ОК 2, ОК 3, ОК 6	[3, 4, 5, 7, 8, 13], Интернет- ресурсы
Самостоятельная работа обучающихся: 1 Анализ изученного материала. 2 Чтение учебной и специальной литературы. 3 Подготовка к практическим занятиям. 4 Посещение спортивной секции по волейболу. 5.Участие в соревнованиях по волейболу.		44		ОК 2, ОК 3, ОК 6	[3, 5, 7, 8, 13], Интернет- ресурсы
Консультации обучающихся		-			
	Всего	336			

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

3.1.1 Для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) используются спортивные залы: №100, 102, 105а, 110, 113 УК№1; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или места для стрельбы

3.1.2 Для проведения **практических занятий** используются спортивные залы: №100, 102, 105а, 110, 113 УК№1; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или места для стрельбы, оснащенные спортивным оборудованием.

3.1.3 Для **самостоятельной работы** студентов используется лаборатория самостоятельной работы студентов № 304 УК№1, оснащённая доской магнитно-маркерной, рабочими местами с персональными компьютерами с выходом в сеть Internet; аудитория используется для проведения самостоятельной работы студентов.

Имеется предоставление удалённого доступа к единой научной образовательной электронной среде.

Оборудование спортивных залов:

Щиты баскетбольные,
Мячи баскетбольные Molten
Мячи баскетбольные Спалдинг
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные Mikasa
Мячи для футбола и мини-футбола
Столы для настольного тенниса
Сетки настольного тенниса
Ракетки настольного тенниса
Мячи настольного тенниса Neottec Training
Тренажер силовой Аэророкер
Дорожка беговая магнитная
Скамейка спортивная
Грифы прямые
Диск разновесы
Скамья гимнастическая
Шахматы
Рабочие места с персональными компьютерами
Доска магнитно-маркерная
Винтовки п/м МР-512М

3.2 Применяемые в процессе обучения образовательные технологии

В процессе освоения дисциплины «Физическая культура» используются следующие образовательные технологии:

Стандартные методы обучения:

- практические занятия.

Методы обучения с применением активных и интерактивных форм образовательных технологий:

- анализ практических ситуаций;
- мастер-классы преподавателя.

3.3 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине «Физическая культура» состоит из нескольких отдельных блоков:

- анализ изученного материала;
- чтение учебной и специальной литературы;
- подготовка к практическим занятиям;
- посещение спортивной секции;
- участие в соревнованиях.

Анализ изученного материала. Изучаемый материал носит, как правило, теоретический и практический характер и требует обязательного самостоятельного осмысления обучающимися.

Чтение учебной и специальной литературы. Изучение учебной и специальной литературы к курсу является важнейшим требованием к усвоению содержания курса.

Для наиболее эффективного чтения специальной литературы необходимо учитывать следующее:

- не пропускать вступление, введение и другие вспомогательные части текста, которые помогают понять организацию изучаемого материала и авторский замысел;

- весьма продуктивным является чтение текста с параллельным выписыванием основных теоретических положений, авторской аргументации, интересных примеров и других фрагментов текста в виде цитат. Цитаты должны быть точными, с указанием автора текста, страницы и полного описания источника;

- особое внимание необходимо уделять библиографии, так как она содержит список важнейших работ по теме.

Подготовка к практическим занятиям. Выполнение практических занятий является важнейшим требованием к усвоению содержания курса. Они позволяют получить практические навыки по теме дисциплины и закрепить теоретические знания. При подготовке к практическим занятиям необходимо по-

вторить теоретический и практический материал по теме практического занятия.

Посещение спортивной секции. Для правильного выполнения элементов на практическом занятии рекомендуется посещение спортивных секций любого уровня по виду спорта. Посещение спортивных секций возможно как внутри учебного заведения так и за его пределами.

Участие в соревнованиях. Для правильного выполнения элементов на практическом занятии и более глубокого освоения дисциплины рекомендуется участие в соревнованиях любого уровня по виду спорта. Участие в соревнованиях возможно как внутри учебного заведения так и за его пределами.

3.4 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрухина, Е.В. Кетриш. - Электрон. текстовые данные. – М. : Издательство «Спорт», 2016. – 280 с. – 978-5-906839-23-7. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55566.html>.

2. Евсеев Ю.И. Физическая культура [Электронный ресурс] / Ю.И. Евсеев. - Электрон. текстовые данные. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. – 446 с. – 978-5-222-21762-7. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59027.html>.

3. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.С. Григорович [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Минск: Вышэйшая школа, 2014. — 351 с. — 978-985-06-2431-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/35564.html>.

Дополнительные источники:

4. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс] : учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / С.С. Даценко [и др.]. - Электрон. текстовые данные. – М. : Издательство «Спорт», 2016. – 456 с. – 978-5-9906734-7-2. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>.

5. Жданов В.Ю. Обучение настольному теннису за 5 шагов [Электронный ресурс] / В.Ю. Жданов, И.Ю. Жданов, Ю.А. Милоданова. - Электрон. текстовые данные. – М. Издательство «Спорт», 2015. – 128 с. – 978-5-9906734-4-1. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43908.html>.

6. Основы обучения технике игры в волейбол [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.А. Гераськин [и др.]. - Электрон. текстовые данные. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 280 с. – 2227-8397. Режим доступа:

<http://www.iprbookshop.ru/65006.html>.

7. Волейбол. Баскетбол. Гандбол. Организация и проведение соревнований по спортивным играм [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Ф. Мишенькина [и др.]. - Электрон. текстовые данные.- 2014. – 136 с. – 2227-8397. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65000.html>.

8. Роуз Ли Баскетбол чемпионов [Электронный ресурс] : основы / Ли Роуз.- Электрон. текстовые данные. – М. : Человек, 2014. – 272 с. – 978-5-906131-22-5. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27545.html>.

9. Романов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / В.В. Романов. - Электрон. текстовые данные. – М. : Советский спорт, 2014. – 400 с. -978-5-9718-0699-8. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40822.html>.

10. Бейсалиев Т.М. Настольный теннис в высшем учебном заведении [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Т.М. Бейсалиев, А.Г. Хохлов. — Электрон. текстовые данные. — Алматы: Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2014. — 84 с. — 978-601-04-0605-6. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/58714.html>.

11. Жданкина Е.Ф. Специальная физическая подготовка студентов в техническом ВУЗе [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.Ф. Жданкина, Л.Л. Брехова, И.М. Добрынин. — Электрон. текстовые данные. — Екатеринбург: Уральский федеральный университет, 2014. — 272 с. — 978-5-7996-1164-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/68297.html>.

12. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов с учетом особенностей их будущей трудовой деятельности [Электронный ресурс] : учебное пособие / С.В. Филина [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2014. — 130 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73088.html>.

13. Ветков Н.Е. Курс лекций по физической культуре [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов / Н.Е. Ветков. - Электрон. текстовые данные. – Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2015. – 306 с. – 2227-8397. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/61053.html>.

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт uisi.ru.
2. Единая научно-образовательная электронная среда (Е-НОЭС) УрТИСИ <http://aur.uisi.ru/>.
3. Электронная библиотечная система «IPRbooks».

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий при выполнении обучающимися контрольных тестов и нормативов, зачетов, диф. зачетов.

Результаты обучения (освоения умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Зачет, диф. зачет, практическая проверка (сдача контрольных тестов и нормативов).
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Зачет, диф. зачет, практическая проверка (сдача контрольных тестов и нормативов).
- основы здорового образа жизни.	Зачет, диф. зачет, практическая проверка (сдача контрольных тестов и нормативов).

Регистрация изменений в рабочей программе

№ п/п	Учебный год	Содержание изменений	Препода- ватель	Решение цикловой комиссии (№ протокола, дата, подпись ПЦК)