

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ТЕЛЕКОММУНИКАЦИЙ ИМ. ПРОФ. М.А. БОНЧ-БРУЕВИЧА»  
(СПбГУТ)

АРХАНГЕЛЬСКИЙ КОЛЛЕДЖ ТЕЛЕКОММУНИКАЦИЙ  
ИМ. Б.Л. РОЗИНГА (ФИЛИАЛ) СПбГУТ  
(АКТ (Ф) СПбГУТ)

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по учебной работе  
\_\_\_\_\_ М.А. Цыганкова  
31 03 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности:

09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

г. Архангельск  
2025

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы, примерной основной образовательной программы по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы и в соответствии с учебным планом по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена цикловой комиссией Общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Протокол № 7 от 31.03 2025 г.

Председатель  Д.Н. Угловская

Составитель:

С.А. Яковлев, преподаватель высшей квалификационной категории  
АКТ (ф) СПбГУТ, «Отличник физической культуры и спорта»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                          |                |            |   |
|------------------------------------------|----------------|------------|---|
| 1 ОБЩАЯ                                  | ХАРАКТЕРИСТИКА | РАБОЧЕЙ    | 4 |
| ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ             |                |            |   |
| 2 СТРУКТУРА                              | И              | СОДЕРЖАНИЕ | 5 |
| ДИСЦИПЛИНЫ                               |                |            |   |
| 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ           | УЧЕБНОЙ        | 21         |   |
| ДИСЦИПЛИНЫ                               |                |            |   |
| 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ | 24             |            |   |
| УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                       |                |            |   |

# **1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы.

## **1.2 Планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код<br>ПК, ОК                    | Умения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Знания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 04<br>ОК 06<br>ОК 07<br>ОК 08 | <ul style="list-style-type: none"><li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li><li>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии;</li><li>– взаимодействовать с коллегами.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>– основы здорового образа жизни;</li><li>– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;</li><li>– средства профилактики перенапряжения;</li><li>– сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей.</li></ul> |

## **2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

| <b>Вид учебной работы</b>                                                                          | <b>Объем часов</b> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| <b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>                                          | <b>194</b>         |
| <b>Самостоятельная работа</b>                                                                      | <b>34</b>          |
| <b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>                               | <b>160</b>         |
| <b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>                                                      | <b>150</b>         |
| <b>в том числе:</b>                                                                                |                    |
| <b>практические занятия</b>                                                                        | <b>150</b>         |
| <b>итоговые занятия</b>                                                                            | <b>10</b>          |
| <b>Промежуточная аттестация в форме зачета, зачета, зачета, зачета, дифференцированного зачета</b> |                    |

**Объем учебной дисциплины и виды учебной работы, 3 семестр**

| <b>Вид учебной работы</b>                                            | <b>Объем часов</b> |
|----------------------------------------------------------------------|--------------------|
| <b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>            | <b>40</b>          |
| <b>Самостоятельная работа</b>                                        | <b>8</b>           |
| <b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b> | <b>32</b>          |
| <b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>                        | <b>30</b>          |
| в том числе:                                                         |                    |
| практические занятия                                                 | 30                 |
| итоговое занятие                                                     | 2                  |
| <b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>                       |                    |

**Объем учебной дисциплины и виды учебной работы, 4 семестр**

| <b>Вид учебной работы</b>                                            | <b>Объем часов</b> |
|----------------------------------------------------------------------|--------------------|
| <b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>            | <b>54</b>          |
| <b>Самостоятельная работа</b>                                        | <b>10</b>          |
| <b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b> | <b>44</b>          |
| <b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>                        | <b>42</b>          |
| в том числе:                                                         |                    |
| практические занятия                                                 | 42                 |
| итоговое занятие                                                     | 2                  |
| <b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>                       |                    |

**Объем учебной дисциплины и виды учебной работы, 5 семестр**

| <b>Вид учебной работы</b>                                            | <b>Объем часов</b> |
|----------------------------------------------------------------------|--------------------|
| <b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>            | <b>26</b>          |
| <b>Самостоятельная работа</b>                                        | <b>4</b>           |
| <b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b> | <b>22</b>          |
| <b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>                        | <b>20</b>          |
| в том числе:                                                         |                    |
| практические занятия                                                 | 20                 |
| итоговое занятие                                                     | 2                  |
| <b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>                       |                    |

**Объем учебной дисциплины и виды учебной работы, 6 семестр**

| <b>Вид учебной работы</b>                                            | <b>Объем часов</b> |
|----------------------------------------------------------------------|--------------------|
| <b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>            | <b>40</b>          |
| <b>Самостоятельная работа</b>                                        | <b>8</b>           |
| <b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b> | <b>32</b>          |
| <b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>                        | <b>30</b>          |
| в том числе:                                                         |                    |
| практические занятия                                                 | 30                 |
| итоговое занятие                                                     | 2                  |
| <b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>                       |                    |

**Объем учебной дисциплины и виды учебной работы, 7 семестр**

| <b>Вид учебной работы</b>                                            | <b>Объем часов</b> |
|----------------------------------------------------------------------|--------------------|
| <b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>            | <b>34</b>          |
| <b>Самостоятельная работа</b>                                        | <b>4</b>           |
| <b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b> | <b>30</b>          |
| <b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>                        | <b>28</b>          |
| в том числе:                                                         |                    |
| практические занятия                                                 | 28                 |
| итоговое занятие                                                     | 2                  |
| <b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>   |                    |

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

| Наименование разделов и тем                                                                               | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                                                                                                                     | Объем часов | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <b>3 семестр</b>                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                |             |                                                                       |
| <b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>                                                               |                                                                                                                                                                                                                                | -           |                                                                       |
| <b>Тема 1.1.</b><br>Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                           | -           | ОК 04, ОК 06<br>ОК 07, ОК 08                                          |
|                                                                                                           | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении<br>Здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств |             |                                                                       |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                | <b>13</b>   |                                                                       |
| <b>Тема 2.1.</b> Бег на короткие дистанции.                                                               | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                           |             | ОК 04, ОК 06<br>ОК 07, ОК 08                                          |
|                                                                                                           | - техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта;                                                                                                                                                    |             |                                                                       |
|                                                                                                           | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                    | <b>10</b>   |                                                                       |
|                                                                                                           | <b>1</b> Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений.                                                                                                                                                     | 2           |                                                                       |
|                                                                                                           | <b>2</b> Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.                                                                                                                               | 2           |                                                                       |
|                                                                                                           | <b>3</b> Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив.                                                                                                                                             | 2           |                                                                       |
|                                                                                                           | <b>4</b> Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив.                                                                                                                                             | 2           |                                                                       |

|                                                                                              |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                  |           |                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------|
|                                                                                              | 5                                                                 | Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив.                                                                                                                                                                        | 2         |                              |
|                                                                                              | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                         |                                                                                                                                                                                                                                                  | 3         |                              |
|                                                                                              | 1                                                                 | Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на выполнение общеразвивающих упражнений, специальных беговых упражнений, специальных прыжковых упражнений.<br>Групповая работа: посещение секционных занятий | 3         |                              |
| <b>Раздел 3. Баскетбол</b>                                                                   |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>12</b> |                              |
| <b>Тема 3.1.</b><br>Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места | <b>Содержание учебного материала</b>                              |                                                                                                                                                                                                                                                  |           | ОК 04, ОК 06<br>ОК 07, ОК 08 |
|                                                                                              | - техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места |                                                                                                                                                                                                                                                  |           |                              |
|                                                                                              | <b>Практические занятия</b>                                       |                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>10</b> |                              |
|                                                                                              | 6                                                                 | Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места                                                                                                                                                                       | 4         |                              |
|                                                                                              | 7                                                                 | Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе                                                                                                                                                                            | 4         |                              |
|                                                                                              | 8                                                                 | Совершенствование техники встречных и последовательных передач в парах                                                                                                                                                                           | 2         |                              |
|                                                                                              | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                         |                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>2</b>  |                              |
|                                                                                              | 2                                                                 | Изучение правил игры по баскетболу                                                                                                                                                                                                               | 2         |                              |
| <b>Раздел 4. Атлетическая гимнастика</b>                                                     |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>9</b>  |                              |
| <b>Тема 4.1.</b><br>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах                            | <b>Содержание учебного материала</b>                              |                                                                                                                                                                                                                                                  |           | ОК 04, ОК 06<br>ОК 07, ОК 08 |
|                                                                                              | - техника коррекции фигуры                                        |                                                                                                                                                                                                                                                  |           |                              |
|                                                                                              | <b>Практические занятия</b>                                       |                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>6</b>  |                              |
|                                                                                              | 9                                                                 | Выполнение упражнений для развития различных групп мышц                                                                                                                                                                                          | 2         |                              |

|                                |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |                              |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------|
|                                | 10                                                                                                                                                                                                  | Круговая тренировка на 5 - 6 станций                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2 |                              |
|                                | 11                                                                                                                                                                                                  | Выполнение упражнений с собственным весом                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2 |                              |
|                                | Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3 |                              |
|                                | 3                                                                                                                                                                                                   | Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на силовые и скоростно-силовые упражнения.<br>Групповая работа: посещение секционных занятий                                                                                                                                                                       | 3 |                              |
| Раздел 5. Лыжная подготовка    |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4 |                              |
| Тема 5.1.<br>Лыжная подготовка | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   | ОК 04, ОК 06<br>ОК 07, ОК 08 |
|                                | - лыжная подготовка (в случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)). |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |                              |
|                                | Практические занятия                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4 |                              |
|                                | 12                                                                                                                                                                                                  | Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). | 2 |                              |
|                                | 13                                                                                                                                                                                                  | Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту.                                                                                                                                                                                                                                       | 2 |                              |
| Итоговое занятие               |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2 | ОК 04, ОК 06<br>ОК 07, ОК 08 |

|                                                                                               |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                      |           |                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------|
|                                                                                               |                                                                                                                                                                                                    | <b>Всего:</b>                                                                                                                        | <b>40</b> |                              |
| <b>4 семестр</b>                                                                              |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                      |           |                              |
| <b>Раздел 1. Лыжная подготовка</b>                                                            |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                      | <b>10</b> |                              |
| <b>Тема 1.1.</b> Лыжная подготовка                                                            | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                               |                                                                                                                                      |           | ОК 04, ОК 06<br>ОК 07, ОК 08 |
|                                                                                               | - лыжная подготовка (в случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках). |                                                                                                                                      |           |                              |
|                                                                                               | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                      | <b>8</b>  |                              |
|                                                                                               | <b>14</b>                                                                                                                                                                                          | Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров.                                         | 2         |                              |
|                                                                                               | <b>15</b>                                                                                                                                                                                          | Подвижные игры на коньках.                                                                                                           | 2         |                              |
|                                                                                               | <b>16</b>                                                                                                                                                                                          | Кроссовая подготовка.                                                                                                                | 2         |                              |
|                                                                                               | <b>17</b>                                                                                                                                                                                          | Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.                                                                              | 2         |                              |
|                                                                                               | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                          |                                                                                                                                      | <b>2</b>  |                              |
|                                                                                               | <b>4</b>                                                                                                                                                                                           | Индивидуальная работа: лыжные прогулки с применением изученных ходов.<br>Групповая работа: посещение секционных занятий              | 2         |                              |
| <b>Раздел 2. Волейбол</b>                                                                     |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                      | <b>16</b> |                              |
| <b>Тема 2.1.</b><br>Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                               |                                                                                                                                      |           | ОК 04, ОК 06<br>ОК 07, ОК 08 |
|                                                                                               | - техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками                                                                                                                        |                                                                                                                                      |           |                              |
|                                                                                               | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                      | <b>8</b>  |                              |
|                                                                                               | <b>18</b>                                                                                                                                                                                          | Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя | 4         |                              |

|                                                                         |                                            |                                                                                                                                                                                                     |           |                              |
|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------|
|                                                                         |                                            | боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения    |           |                              |
|                                                                         | 19                                         | Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков. | 4         |                              |
|                                                                         | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |                                                                                                                                                                                                     | 2         |                              |
|                                                                         | 5                                          | Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на упражнения на гибкость и ловкость.                                                                            | 2         |                              |
| <b>Тема 2.2.</b><br>Техника<br>нижней подачи и<br>приёма после неё      | <b>Содержание учебного материала</b>       |                                                                                                                                                                                                     |           | ОК 04, ОК 06<br>ОК 07, ОК 08 |
|                                                                         | - техника нижней подачи и приёма после неё |                                                                                                                                                                                                     |           |                              |
|                                                                         | <b>Практические занятия</b>                |                                                                                                                                                                                                     | 4         |                              |
|                                                                         | 20                                         | Отработка техники нижней подачи и приёма после неё                                                                                                                                                  | 4         |                              |
|                                                                         | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |                                                                                                                                                                                                     | 2         |                              |
|                                                                         | 6                                          | Групповая работа: посещение секционных занятий, участие в соревнованиях                                                                                                                             | 2         |                              |
| <b>Раздел 3. Атлетическая гимнастика</b>                                |                                            |                                                                                                                                                                                                     | <b>10</b> |                              |
| <b>Тема 3.1.</b><br>Атлетическая<br>гимнастика, работа<br>на тренажерах | <b>Содержание учебного материала</b>       |                                                                                                                                                                                                     |           | ОК 04, ОК 06<br>ОК 07, ОК 08 |
|                                                                         | - техника коррекции фигуры                 |                                                                                                                                                                                                     |           |                              |
|                                                                         | <b>Практические занятия</b>                |                                                                                                                                                                                                     | 8         |                              |
|                                                                         | 21                                         | Выполнение комплекса «Многоборье ОФП»                                                                                                                                                               | 2         |                              |
|                                                                         | 22                                         | Совершенствование упражнений ОФП                                                                                                                                                                    | 2         |                              |
|                                                                         | 23                                         | Выполнение комплекса «Упражнения ОФП»                                                                                                                                                               | 4         |                              |
|                                                                         | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |                                                                                                                                                                                                     | 2         |                              |

|                                                                       |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                 |           |                              |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------|
|                                                                       | 7                                                                                                               | Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на силовые и скоростно-силовые упражнения.<br>Групповая работа: посещение секционных занятий | 2         |                              |
| <b>Раздел 4. Легкая атлетика</b>                                      |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                 | <b>16</b> |                              |
| <b>Тема 4.1.</b> Бег на короткие дистанции.<br>Прыжок в длину с места | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                            |                                                                                                                                                                                 |           | ОК 04, ОК 06<br>ОК 07, ОК 08 |
|                                                                       | - техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта;<br>- техника прыжка в длину с места |                                                                                                                                                                                 |           |                              |
|                                                                       | <b>Практические занятия</b>                                                                                     |                                                                                                                                                                                 | <b>4</b>  |                              |
|                                                                       | 24                                                                                                              | Совершенствование техники бега на дистанции 1000 м., контрольный норматив                                                                                                       | 2         |                              |
|                                                                       | 25                                                                                                              | Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив                                                                                                          | 2         |                              |
| <b>Тема 4.2.</b><br>Бег на длинные дистанции                          | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                            |                                                                                                                                                                                 |           | ОК 04, ОК 06<br>ОК 07, ОК 08 |
|                                                                       | - техника бега по дистанции                                                                                     |                                                                                                                                                                                 |           |                              |
|                                                                       | <b>Практические занятия</b>                                                                                     |                                                                                                                                                                                 | <b>10</b> |                              |
|                                                                       | 26                                                                                                              | Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.                                                                                                                   | 2         |                              |
|                                                                       | 27                                                                                                              | Разучивание комплексов специальных упражнений.                                                                                                                                  | 2         |                              |
|                                                                       | 28                                                                                                              | Техника бега по дистанции (беговой цикл).                                                                                                                                       | 2         |                              |
|                                                                       | 29                                                                                                              | Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг). Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив.                                        | 2         |                              |
|                                                                       | 30                                                                                                              | Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени.                                                                                                                            | 2         |                              |
|                                                                       | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                       |                                                                                                                                                                                 | <b>2</b>  |                              |
|                                                                       | 8                                                                                                               | Индивидуальная работа: медленный равномерный бег до 7 км.                                                                                                                       | 2         |                              |

|                                                                                                      |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                   |           |                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------|
|                                                                                                      |                                                                   | Групповая работа: посещение секционных занятий                                                                                                                                                                    |           |                              |
| <b>Итоговое занятие</b>                                                                              |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                   | <b>2</b>  | ОК 04, ОК 06<br>ОК 07, ОК 08 |
| <b>Всего:</b>                                                                                        |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                   | <b>54</b> |                              |
| <b>5 семестр</b>                                                                                     |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                   |           |                              |
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>                                                                     |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                   | <b>8</b>  |                              |
| <b>Тема 1.1.</b><br>Бег на длинные дистанции                                                         | <b>Содержание учебного материала</b>                              |                                                                                                                                                                                                                   |           | ОК 04, ОК 06<br>ОК 07, ОК 08 |
|                                                                                                      | - техника бега по дистанции                                       |                                                                                                                                                                                                                   |           |                              |
|                                                                                                      | <b>Практические занятия</b>                                       |                                                                                                                                                                                                                   | <b>2</b>  |                              |
|                                                                                                      | <b>31</b>                                                         | Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени                                                                                                                                                               | 2         |                              |
| <b>Тема 1.2.</b><br>Бег на средние дистанции                                                         | <b>Практические занятия</b>                                       |                                                                                                                                                                                                                   | <b>4</b>  |                              |
|                                                                                                      | <b>32</b>                                                         | Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.                                                                                            | 4         |                              |
|                                                                                                      | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                         |                                                                                                                                                                                                                   | <b>2</b>  |                              |
|                                                                                                      | 9                                                                 | Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на специальные прыжковые упражнения, упражнения на отдельные группы мышц (ОГМ). Групповая работа: посещение секционных занятий | 2         |                              |
| <b>Раздел 2. Баскетбол</b>                                                                           |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                   | <b>14</b> |                              |
| <b>Тема 2.1.</b><br>Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок | <b>Содержание учебного материала</b>                              |                                                                                                                                                                                                                   |           | ОК 04, ОК 06<br>ОК 07, ОК 08 |
|                                                                                                      | - техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места |                                                                                                                                                                                                                   |           |                              |
|                                                                                                      | <b>Практические занятия</b>                                       |                                                                                                                                                                                                                   | <b>6</b>  |                              |
|                                                                                                      | <b>33</b>                                                         | Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в                                                                                                                                       | 2         |                              |

|                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                             |   |                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------|
|                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                      | кольцо с места                                                                                              |   |                              |
|                                                                                                                               | 34                                                                                                                                                                                                                   | Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок» | 2 |                              |
|                                                                                                                               | 35                                                                                                                                                                                                                   | Совершенствование техники броска после остановки прыжком и шагом                                            | 2 |                              |
|                                                                                                                               | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                            |                                                                                                             | 2 |                              |
|                                                                                                                               | 10                                                                                                                                                                                                                   | Посещение секционных занятий по баскетболу                                                                  | 2 |                              |
| <b>Тема 2.2.</b><br>Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                 |                                                                                                             |   | ОК 04, ОК 06<br>ОК 07, ОК 08 |
|                                                                                                                               | - техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу;<br>- техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста;<br>- применение правил игры в баскетбол в учебной игре |                                                                                                             |   |                              |
|                                                                                                                               | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                          |                                                                                                             | 4 |                              |
|                                                                                                                               | 36                                                                                                                                                                                                                   | Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.    | 2 |                              |
|                                                                                                                               | 37                                                                                                                                                                                                                   | Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.                           | 2 |                              |
|                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                             |   |                              |
| <b>Тема 2.3.</b><br>Совершенствование техники владения баскетбольным мячом                                                    | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                 |                                                                                                             |   | ОК 04, ОК 06<br>ОК 07, ОК 08 |
|                                                                                                                               | - техника владения баскетбольным мячом                                                                                                                                                                               |                                                                                                             |   |                              |
|                                                                                                                               | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                          |                                                                                                             | 2 |                              |
|                                                                                                                               | 38                                                                                                                                                                                                                   | Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо              | 2 |                              |
| <b>Раздел 3. Атлетическая гимнастика</b>                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                             | 2 |                              |
| <b>Тема 3.1.</b><br>Атлетическая                                                                                              | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                 |                                                                                                             |   | ОК 04, ОК 06<br>ОК 07, ОК 08 |
|                                                                                                                               | - техника коррекции фигуры                                                                                                                                                                                           |                                                                                                             |   |                              |

|                                                                   |                                     |                                                                                                                                                      |    |                              |
|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------|
| гимнастика, работа на тренажерах                                  | Практические занятия                |                                                                                                                                                      | 2  |                              |
|                                                                   | 39                                  | Комплекс собственно-силовых упражнений                                                                                                               | 2  |                              |
| Итоговое занятие                                                  |                                     |                                                                                                                                                      | 2  | ОК 04, ОК 06<br>ОК 07, ОК 08 |
| Всего:                                                            |                                     |                                                                                                                                                      | 26 |                              |
| 6 семестр                                                         |                                     |                                                                                                                                                      |    |                              |
| Раздел 1. Атлетическая гимнастика                                 |                                     |                                                                                                                                                      | 8  |                              |
| Тема 1.1.<br>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах        | Содержание учебного материала       |                                                                                                                                                      |    | ОК 04, ОК 06<br>ОК 07, ОК 08 |
|                                                                   | - техника коррекции фигуры          |                                                                                                                                                      |    |                              |
|                                                                   | Практические занятия                |                                                                                                                                                      | 8  |                              |
|                                                                   | 40                                  | Контрольный норматив: подтягивания, пресс - поднимание туловища, отжимания, пресс – поднимание ног, приседания на одной ноге «пистолет».             | 4  |                              |
|                                                                   | 41                                  | Комплекс упражнений ОФП                                                                                                                              | 4  |                              |
| Раздел 2. Волейбол                                                |                                     |                                                                                                                                                      | 14 |                              |
| Тема 2.1.<br>Техника прямого нападающего удара                    | Содержание учебного материала       |                                                                                                                                                      |    | ОК 04, ОК 06<br>ОК 07, ОК 08 |
|                                                                   | - техника прямого нападающего удара |                                                                                                                                                      |    |                              |
|                                                                   | Практические занятия                |                                                                                                                                                      | 2  |                              |
|                                                                   | 42                                  | Отработка техники прямого нападающего удара                                                                                                          | 2  |                              |
| Тема 2.2<br>Совершенствование техники владения волейбольным мячом | Содержание учебного материала       |                                                                                                                                                      |    | ОК 04, ОК 06<br>ОК 07, ОК 08 |
|                                                                   | - техника прямого нападающего удара |                                                                                                                                                      |    |                              |
|                                                                   | Практические занятия                |                                                                                                                                                      | 8  |                              |
|                                                                   | 43                                  | Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке | 4  |                              |

|                                                            |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                          |    |                              |
|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------|
|                                                            | 44                                                                                                                                                                              | Учебная игра с применением изученных положений.                                                                          | 2  |                              |
|                                                            | 45                                                                                                                                                                              | Отработка техники владения техническими элементами в волейболе                                                           | 2  |                              |
|                                                            | Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                              |                                                                                                                          | 4  |                              |
|                                                            | 11                                                                                                                                                                              | Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на упражнения на гибкость и ловкость. | 4  |                              |
| Раздел 3. Атлетическая гимнастика                          |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                          | 12 |                              |
| Тема 3.1.<br>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах | Содержание учебного материала                                                                                                                                                   |                                                                                                                          |    | ОК 04, ОК 06<br>ОК 07, ОК 08 |
|                                                            | - техника коррекции фигуры                                                                                                                                                      |                                                                                                                          |    |                              |
|                                                            | Практические занятия                                                                                                                                                            |                                                                                                                          | 8  |                              |
|                                                            | 46                                                                                                                                                                              | Гиревое многоборье                                                                                                       | 2  |                              |
|                                                            | 47                                                                                                                                                                              | Совершенствование упражнений с гирей                                                                                     | 2  |                              |
|                                                            | 48                                                                                                                                                                              | Совершенствование упражнений гиревого многоборья                                                                         | 2  |                              |
|                                                            | 49                                                                                                                                                                              | Упражнения с гириями, гантелями                                                                                          | 2  |                              |
|                                                            | Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                              |                                                                                                                          | 4  |                              |
| 12                                                         | Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на силовые и скоростно-силовые упражнения.<br>Групповая работа: посещение секционных занятий | 4                                                                                                                        |    |                              |
| Раздел 4. Легкая атлетика                                  |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                          | 4  |                              |
| Тема 4.1 Прыжок в длину с разбега.                         | Содержание учебного материала                                                                                                                                                   |                                                                                                                          |    | ОК 04, ОК 06<br>ОК 07, ОК 08 |
|                                                            | - техника бега на средние дистанции                                                                                                                                             |                                                                                                                          |    |                              |
|                                                            | Практические занятия                                                                                                                                                            |                                                                                                                          | 4  |                              |
|                                                            | 50                                                                                                                                                                              | Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».                                      | 2  |                              |
|                                                            | 51                                                                                                                                                                              | Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов.                                                           | 2  |                              |

|                                                               |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                              |    |                              |
|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------|
| Итоговое занятие                                              |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                              | 2  | ОК 04, ОК 06<br>ОК 07, ОК 08 |
| Всего:                                                        |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                              | 40 |                              |
| 7 семестр                                                     |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                              |    |                              |
| Раздел 1. Легкая атлетика                                     |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                              | 16 |                              |
| Тема 1.1 Прыжок в длину с разбега.<br>Метание снарядов        | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                     |                                                                              |    | ОК 04, ОК 06<br>ОК 07, ОК 08 |
|                                                               | - прыжок в высоту                                                                                                                                                                                                 |                                                                              |    |                              |
|                                                               | Практические занятия                                                                                                                                                                                              |                                                                              | 14 |                              |
|                                                               | 52                                                                                                                                                                                                                | Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега.                              | 2  |                              |
|                                                               | 53                                                                                                                                                                                                                | Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив. | 2  |                              |
|                                                               | 54                                                                                                                                                                                                                | Техника метания гранаты.                                                     | 2  |                              |
|                                                               | 55                                                                                                                                                                                                                | Техника метания гранаты, контрольный норматив.                               | 2  |                              |
|                                                               | 56                                                                                                                                                                                                                | Техника тройного прыжка с места                                              | 2  |                              |
|                                                               | 57                                                                                                                                                                                                                | Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания»                   | 4  |                              |
|                                                               | Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                |                                                                              | 2  |                              |
| 13                                                            | Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на специальные прыжковые упражнения, упражнения на отдельные группы мышц (ОГМ). Групповая работа: посещение секционных занятий | 2                                                                            |    |                              |
| Раздел 2. Баскетбол                                           |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                              | 12 |                              |
| Тема 2.1.<br>Совершенствование техники владения баскетбольным | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                     |                                                                              |    | ОК 04, ОК 06<br>ОК 07, ОК 08 |
|                                                               | - техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места                                                                                                                                                 |                                                                              |    |                              |
|                                                               | Практические занятия                                                                                                                                                                                              |                                                                              | 10 |                              |

|                                                            |                                    |                                                                                           |     |                              |
|------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------------------------------|
| мячом                                                      | 58                                 | Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.                          | 2   |                              |
|                                                            | 59                                 | Совершенствование техники перевода мяча под ногой                                         | 2   |                              |
|                                                            | 60                                 | Совершенствование техники перевода мяча за спиной                                         | 2   |                              |
|                                                            | 61                                 | Совершенствование техники перевода мяча с поворотом плечом назад                          | 2   |                              |
|                                                            | 62                                 | Совершенствование техники броска после ведения и 2х шагов с переводом мяча вокруг корпуса | 2   |                              |
|                                                            | Самостоятельная работа обучающихся |                                                                                           | 2   |                              |
|                                                            | 14                                 | Посещение секционных занятий по баскетболу                                                | 2   |                              |
| Раздел 3. Атлетическая гимнастика                          |                                    |                                                                                           | 4   |                              |
| Тема 3.1.<br>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах | Содержание учебного материала      |                                                                                           |     | ОК 04, ОК 06<br>ОК 07, ОК 08 |
|                                                            | - техника коррекции фигуры         |                                                                                           |     |                              |
|                                                            | Практические занятия               |                                                                                           | 4   |                              |
|                                                            | 63                                 | Комплекс упражнений с гириями                                                             | 2   |                              |
|                                                            | 64                                 | Упражнения с гириями: толчок, рывок                                                       | 2   |                              |
| Итоговое занятие                                           |                                    |                                                                                           | 2   | ОК 04, ОК 06<br>ОК 07, ОК 08 |
| Всего:                                                     |                                    |                                                                                           | 34  |                              |
| Всего за 3,4,5,6,7 семестр:                                |                                    |                                                                                           | 194 |                              |

### **3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1 Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, лыжной базы с лыжехранилищем, тренажерного зала.

Оборудование спортивного зала:

щиты и кольца баскетбольные – 2 шт., стойки и сетка волейбольные, ворота футбольные, рулетки, разметка площадок, табло электронное; гимнастические маты, медицинболы, ракетки для настольного тенниса, «шведская» стенка и перекладины, скакалки, стойки, тренажерные устройства «Защитник» и «Лестница», гимнастические скамейки, мяч волейбольный игровой Mikasa mva200 – 3 шт., мяч волейбольный игровой – 1 шт., клюшка флорбольная юниорская (2 комплекта), мяч баскетбольный – 13 шт., мяч волейбольный – 27 шт., мяч волейбольный Torres – 15 шт., мяч волейбольный тренировочный – 20 шт., обувь спортивная – 11 шт., ракетка Atemi pro 1000 – 4 шт., секундомер – 4 шт., скамейка для пресса СТ-311 (компл) – 1 шт., скамья аудиторная – 16 шт., тренажёр для пресса (скамья FE03) – 1 шт., форма волейбольная Asics (женская) – 10 шт., форма легкоатлетическая – 11 шт., шиповки легкоатлетические – 14 шт., антенна для вол.сетки+карманы – 1 шт.

Лыжная база с лыжехранилищем: ботинки лыжные Fischer – 2 шт., винтовка пневмат.МР-512 – 2 шт., винтовка пневматическая МР-512 – 1 шт., винтовка пневматическая(ГДР) – 1 шт., пневматическая винтовка – 4 шт., комбинезон лыжный (гоночный) – 3 шт., лыжероллеры – 3 шт., лыжи Fisher RCS carbolnite – 2 шт., лыжи беговые+креплен+ботинки – 1 шт., лыжи гоночные – 1 шт., лыжи гоночные коньковые– 4 шт., лыжи гоночные коньковые с креплением– 1 шт., лыжи пластиковые – 3 шт., ботинки лыжные – 26 шт., утюг для подготовки лыж – 1 шт., ботинки лыжные + крепления – 15 шт., ботинки лыжные NNN+крепления – 19 шт., ботинки лыжные SPINE NNN + крепление лыжное NNN – 5 шт., крепления лыжные 75 мм, – 11 шт., палки лыжные – 41 шт., палки лыжные STC – 4 шт., станок для подготовки лыж – 1 шт., утюг Start – 1 шт. чехол для беговых лыж – 2 шт., лыжи пластик – 15 шт., лыжи пластиковые – 20 шт., лыжи прогулочные – 10 шт., крепления лыжные Salomon – 2 шт., крепления лыжные чёрные – 15 шт., лыжи – 40 шт.

Оборудование тренажерного зала:

тренажёр для пресса (скамья FE03) – 1 шт., тренажёр силовой СТ -322 – 1 шт., трицепс-машина СТ-209 – 1 шт., штанга – 7 шт., спортивный тренажер (жим лежа) – 1 шт., спортивный тренажер (жим под углом) – 1 шт., спортивный тренажер (пресс нижний) – 1 шт., спортивный тренажер (присед ноги) – 1 шт., спортивный тренажер (скамья разводы) – 1 шт., спорт. тренажер (стойка грифы)– 1 шт., тренажер силовой "Эксер"– 1 шт., тренажер спортивный "Дельта-машина" с комплектом– 1 шт., тренажер "Мастер-410"– 1 шт., велотренажёр KETLER– 1 шт.,

степпер KETLER – 1 шт., гиперстензия горизонтальная СТ-319 (компл.) – 1 шт., голень сидя СТ-213 (компл.) – 1 шт.

## **3.2 Информационное обеспечение реализации программы**

### **3.2.1 Основные печатные и электронные издания:**

1. Безбородов, А. А. Физическая культура: практические занятия по баскетболу / А. А. Безбородов, С. А. Безбородов. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 112 с. — ISBN 978-5-507-48881-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/365849> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Блашкевич, А. В. Физическая культура. Методы и средства подготовки в волейболе: практическое руководство : учебное пособие / А. В. Блашкевич, Д. А. Хихлуха. — Гомель : ГГУ имени Ф. Скорины, 2023. — 31 с. — ISBN 978-985-577-918-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/329684> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 56 с. — ISBN 978-5-507-46039-7 // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/295964>. — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.

4. Лях, В. И. Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 11-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2023. — 271 с. — ISBN 978-5-09-103628-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334643> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Матвеев, А. П. Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / А. П. Матвеев. — 4-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 319 с. — ISBN 978-5-09-092097-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334646> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. Матвеев, А. П. Физическая культура: 10—11-е классы: базовый уровень : учебник / А. П. Матвеев, Е. С. Палехова. — 6-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 158 с. — ISBN 978-5-09-094658-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334511> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1 // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>. - Режим доступа: для зарегистр. пользователей. — Текст : электронный.

8. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 201 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/textbook\_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-

16-019217-8- URL: <https://znanium.com/catalog/product/2098104> – Режим доступа: по подписке. . - Текст : электронный.

9. Физическая культура (подготовка). Спортивные и подвижные игры : учебное пособие / под науч. ред. Е.А. Таран. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 196 с. — (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-112557-1. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2151116> - Режим доступа: по подписке. - Текст : электронный.

### **3.2.2 Дополнительные источники:**

1. Погадаев, Г. И. Физическая культура: 10-11-е классы: базовый уровень : учебник / Г. И. Погадаев. — 9-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 287 с. — ISBN 978-5-09-095244-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334886> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

#### 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Критерии оценки                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Методы оценки                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– основы здорового образа жизни;</li> <li>– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;</li> <li>– средства профилактики перенапряжения;</li> <li>сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей.</li> </ul> | <p>Характеристики демонстрируемых знаний</p> <p>Отражение в портфолио роли физической культуры, принципов здорового образа жизни, организации здоровьесберегающего режима работы и рабочего места, патриотической позиции и общечеловеческих ценностей.</p> <p>Не менее 60% правильных ответов теста.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– тестирование;</li> <li>– оценка результатов выполнения самостоятельных работ;</li> <li>- оценка результатов выполнения практических работ №1-64</li> <li>- зачет, зачет, зачет, зачет, дифференцированный зачет</li> </ul> |
| <p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>– пользоваться</li> </ul>                                                                                                                     | <p>Характеристики демонстрируемых умений</p> <p>Соответствие нормативам</p>                                                                                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>– оценка результатов выполнения самостоятельных работ;</li> <li>оценка результатов выполнения практических работ №1-64;</li> <li>- зачет, зачет, зачет, зачет, дифференцированный зачет</li> </ul>                           |

|                                                                                                                  |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <p>средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; взаимодействовать с коллегами.</p> |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|