


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

\_\_\_\_\_ 2023 г.

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

по специальности:

09.02.03 – Программирование в компьютерных системах

г. Архангельск  
2023

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах и в соответствии с учебным планом по специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах.

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

Протокол № 8 от 6.04 2023 г.

Председатель  Д.Н. Угловская

Составитель:

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

## СОДЕРЖАНИЕ

1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	24

# **1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1 Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования 09.02.03 – Программирование в компьютерных системах.

## **1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена**

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

## **1.3 Цель и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

## **1.4 Перечень формируемых компетенций**

Общие компетенции (ОК):

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

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

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

Личностные результаты (ЛР): ЛР 1- ЛР 22.

## **1.5 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки 168 часов,
- самостоятельной работы обучающегося 168 часов.

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>336</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе:	
практические занятия	166
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе:	
выполнение комплекса утренней гимнастики, соблюдение оптимального режима суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений, посещение секционных занятий	168
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета, зачета, зачета, зачета, зачета, дифференцированного зачета</b>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1 Введение в физическую культуру</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 1.1 Основные понятия и предмет физической культуры</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Здоровый образ жизни. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями.	2	1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики, соблюдение оптимального режима суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений	2	
	<b>Раздел 2 Легкая атлетика</b>		<b>72</b>
<b>Тема 2.1 Основные понятия лёгкой атлетики</b>	<b>Содержание учебного материала</b> -состояния организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление -формы занятий физическими упражнениями, эффекты физических упражнений, методики оценки работоспособности -простейшие комплексы физических упражнений для развития функциональных возможностей, физических качеств, коррекции индивидуальных нарушений здоровья		2, 3
	<b>Практические занятия</b>		
	<b>1</b> Проведение разминки легкоатлета	4	
	<b>64</b> Совершенствование контрольных упражнений по легкой атлетике		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составить и провести разминку легкоатлета	4	

<b>Тема 2.2</b> <b>Спринтерский бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			2
	- основы техники бега, методы развития быстроты, методика проведения разминки легкоатлета -спринт, стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование -старт из низкого и высокого положения, преодоление коротких дистанций за определенное нормативами время			
	<b>Практические занятия</b>		6	
	<b>2</b>	Изучение основ спринтерского бега		
	<b>35</b>	Совершенствование специальных беговых упражнений		
	<b>58</b>	Совершенствование старта и стартового разбега		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		6		
Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на выполнение общеразвивающих упражнений, специальных беговых упражнений, специальных прыжковых упражнений. Групповая работа: посещение секционных занятий				
<b>Тема 2.3</b> <b>Прыжки в длину</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			2
	-основные способы прыжков в длину, основы техники прыжков, основные методы развития прыгучести, методика проведения разминки прыгуна в длину с разбега -фазы прыжков (разбег, отталкивание, полет и приземление) -факторы, от которых зависит дальность прыжка			
	<b>Практические занятия</b>		6	
	<b>3</b>	Совершенствование прыжков в длину с места		
	<b>16</b>	Совершенствование зачетных упражнений		
	<b>59</b>	Совершенствование специальных прыжковых упражнений		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		6		
Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на специальные прыжковые упражнения, упражнения на отдельные группы мышц (ОГМ). Групповая работа: посещение секционных занятий				



<b>Тема 2.4 Метание легкоатлетических снарядов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			2, 3	
	-факторы, влияющие на дальность полета снарядов, основы техники метания				
	-основные фазы метания легкоатлетических снарядов, техника безопасности при метаниях				
	-выполнение метания ядра с места и с разбега		6		
	<b>Практические занятия</b>				
	<b>4</b>	Совершенствование метания гранаты с разбега			
<b>60</b>	Совершенствование легкоатлетических метаний				
<b>62</b>	Совершенствование зачетных упражнений				
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		6			
Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на упражнения для развития гибкости и координации движений.					
Групповая работа: посещение секционных занятий					
<b>Тема 2.5 Стайерский бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				2
	-польза оздоровительного бега, основы техники бега на длинные дистанции, методы контроля за функциональным состоянием организма				
	-тактика бега на длинные дистанции				
	-преодоление дистанций за определенное нормативное время		8		
	<b>Практические занятия</b>				
	<b>5</b>	Совершенствование бега на длинные дистанции			
	<b>32</b>	Совершенствование зачетных упражнений			
	<b>34</b>	Развитие выносливости	8		
<b>61</b>	Развитие скоростной выносливости				
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		8			
Индивидуальная работа: медленный равномерный бег до 7 км.					
Групповая работа: посещение секционных занятий					

<b>Тема 2.6 Легкоатлетические многоборья</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			2, 3
	-виды соревнований в многоборье -требования, предъявляемые видами, входящими в многоборье к физическим качествам и функциональным системам организма			
	<b>Практические занятия</b>		6	
	<b>36</b>	Выполнение комплекса «Легкоатлетическое многоборье»		
	<b>63</b>	Совершенствование зачетных упражнений		
	<b>65</b>	Выполнение обязательных контрольных заданий		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		6		
Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на скоростно-силовые упражнения. Групповая работа: посещение секционных занятий				
<b>Раздел 3 Баскетбол</b>			<b>72</b>	
<b>Тема 3.1 Технико – тактические действия. Правила соревнований</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			2
	-основные элементы техники и тактики игры баскетбол -методика корригирующей гимнастики глаз, методика проведения разминки баскетболиста без мяча и с мячом, система защиты и нападения, техника безопасности при игре -выполнение стойки баскетболиста, перемещение по площадке, ловля и передачи мяча, броски по кольцу, стандартные комбинации -методика судейства по баскетболу;			
	<b>Практические занятия</b>		4	
	<b>41</b>	Изучение методики судейства в двухсторонней игре		
	<b>66</b>	Совершенствование зачетных упражнений		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4	
Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на упражнения общей физической подготовки (ОФП), беговые упражнения, упражнения на гибкость. Групповая работа: посещение секционных занятий				

<b>Тема 3.2</b> <b>Передачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			2
	-основные правила игры, способы применения различных передач в игре			
	<b>Практические занятия</b>		6	
	<b>6</b>	Совершенствование передач в парах		
	<b>37</b>	Совершенствование передач двумя мячами		
	<b>73</b>	Совершенствование зачетных упражнений		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		6		
Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на упражнения для развития ловкости. Групповая работа: посещение секционных занятий				
<b>Тема 3.3</b> <b>Броски мяча в кольцо</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			2, 3
	-траектория полета мяча, основы техники броска в кольцо -виды бросков в кольцо, точки отскока в кольцо			
	<b>Практические занятия</b>		6	
	<b>8</b>	Совершенствование штрафного броска		
	<b>40</b>	Совершенствование техники дальнего броска		
	<b>68</b>	Совершенствование трехочкового броска		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		6		
Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на упражнения ОФП, упражнения для развития специальной силы. Групповая работа: посещение секционных занятий				
<b>Тема 3.4</b> <b>Ведение мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			2, 3
	-техника владения мячом -способы «дриблинга» -варианты целесообразного применения ведения мяча			
	<b>Практические занятия</b>		8	
	<b>7</b>	Обучение дриблингу (ведению мяча)		
	<b>33</b>	Совершенствование зачетных упражнений		
	<b>38</b>	Ведение мяча с обводкой и бросками		

	<b>69</b>	Совершенствование ведения с обводкой стоек и бросками по кольцу		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
		Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на упражнения для развития специальной силы. Групповая работа: посещение секционных занятий	8	
<b>Тема 3.5 Групповые взаимодействия (комбинации)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
		-тактика игры в нападении -комбинации, используемые в игре баскетбол		2
	<b>Практические занятия</b>			
	<b>9</b>	Изучение комбинации «Большая восьмерка»	6	
	<b>39</b>	Изучение наружного и внутреннего заслона		
	<b>67</b>	Изучение комбинации «Тройка»		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики, соблюдение оптимального режима суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений Групповая работа: посещение секционных занятий	6		
<b>Тема 3.6 Баскетбол: учебная игра</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
		-тактика игры в защите и нападении, взаимодействия с партнером; -«зонная» и «персональная» защита, стремительное и позиционное нападение		2,3
	<b>Практические занятия</b>			
	<b>10</b>	Практическое применение правил баскетбола в учебной игре	6	
	<b>82</b>	Совершенствование зачетных упражнений		
	<b>70</b>	Совершенствование основ судейства в учебной игре		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	Участие в соревнованиях на первенство колледжа	6		

<b>Раздел 4 Атлетическая гимнастика</b>		<b>100</b>	
<b>Тема 4.1 Упражнения ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2, 3
	-методы контроля за функциональным состоянием организма -основные рекомендации к силовым упражнениям -методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания, польза занятий атлетической гимнастикой -комплекс упражнений с собственным весом.		
	<b>Практические занятия</b>		
	<b>11</b>   Выполнение упражнений с собственным весом	12	
	<b>13</b>   Выполнение комплекса «Многоборье ОФП»		
	<b>28</b>   Совершенствование упражнений ОФП		
	<b>43</b>   Выполнение комплекса «Упражнения ОФП»		
	<b>52</b>   Совершенствование упражнений атлетической гимнастики		
	<b>79</b>   Интервальная тренировка в упражнениях ОФП		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	12	
Индивидуальная работа: составление простейшего комплекса круговой тренировки, выполнение комплекса утренней гимнастики, соблюдение оптимального режима суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений Групповая работа: посещение секционных занятий			
<b>Тема 4.2 Круговая тренировка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2,3
	- методика подтягивания на перекладине, отжимания в упоре лежа и в упоре на брусьях, поднятия туловища из положения лежа, поднятия ноги в висе -комплекс круговой тренировки в разных режимах работы		

<b>Тема 4.3</b> <b>Упражнения на ОГМ</b> <b>с отягощениями</b>	<b>Практические занятия</b>		8	
	<b>12</b>	Выполнение комплекса «Круговая тренировка»		
	<b>48</b>	Выполнение круговой тренировки в различных режимах интенсивности		
	<b>51</b>	Совершенствование упражнений на силовую выносливость		
	<b>71</b>	Совершенствование общей физической подготовленности посредством круговой тренировки		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		8	
	Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на упражнения ОФП. Групповая работа: посещение секционных занятий			
	<b>Содержание учебного материала</b>			2
	-методика проведения разминки перед работой со штангой и гантелями; -техника безопасности при работе со штангой и гантелями, комплекс упражнений со штангой и гантелями; -выполнение комплекса, осуществление страховки партнера.			
	<b>Практические занятия</b>		10	
<b>15</b>	Совершенствование зачетных упражнений			
<b>29</b>	Повторное выполнение силовых упражнений			
<b>44</b>	Выполнение интервальной силовой тренировки			
<b>46</b>	Совершенствование силовых упражнений			
<b>72</b>	Развитие мышечной координации и силовой выносливости			
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		10		
Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на силовые и скоростно-силовые упражнения. Групповая работа: посещение секционных занятий				

<b>Тема 4.4</b> <b>Гиревое многоборье</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			2,3
	-методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью -техника выполнения упражнений -методика выполнения основных упражнения: жим, рывок, толчок.			
	<b>Практические занятия</b>		8	
	<b>27</b>	Совершенствование упражнений с гирей		
	<b>42</b>	Выполнение комплекса «Упражнения с гирей»		
	<b>49</b>	Совершенствование упражнений гиревого многоборья		
	<b>81</b>	Совершенствование контрольных упражнений атлетической гимнастики		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		8		
Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки. Освоение техники выполнения упражнений с гирей. Групповая работа: посещение секционных занятий				
<b>Тема 4.5</b> <b>Силовое троеборье</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			2
	-методика индивидуального подхода к направленному развитию двигательных качеств; -техника выполнения упражнений, регламент проведения соревнований; -методика выполнения приседаний со штангой на плечах, жима лежа, становой тяги.			
	<b>Практические занятия</b>		12	
	<b>14</b>	Выполнение комплекса «Силовое троеборье»		
	<b>30</b>	Совершенствование упражнений комплекса «Пауэрлифтинг»		
	<b>31</b>	Совершенствование силовых упражнений		
	<b>45</b>	Выполнение комплекса «Пауэрлифтинг»		
	<b>50</b>	Проявление максимальных силовых возможностей		
<b>80</b>	Совершенствование упражнений силового троеборья			

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки. Освоение техники выполнения силовых упражнений. Групповая работа: посещение секционных занятий		12	
<b>Раздел 5 Лыжная подготовка</b>			<b>24</b>	
<b>Тема 5.1 Техника лыжных ходов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			2
	-методика проведения разминки лыжника -основы техники попеременных и одновременных ходов, «конькового хода»			
	<b>Практические занятия</b>		6	
	<b>17</b>	Выполнение попеременных и одновременных лыжных ходов		
	<b>18</b>	Совершенствование «Конькового хода»		
	<b>47</b>	Совершенствование зачетных упражнений		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		6	
Индивидуальная работа: лыжные прогулки с применением изученных ходов. Групповая работа: посещение секционных занятий				
<b>Тема 5.2 Горнолыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	-основы техники преодоления подъемов и спусков, поворотов и торможений; -способы выполнения поворотов и торможений.			
	<b>Практические занятия</b>		2	
	<b>20</b>	Совершенствование зачетных упражнений (попеременных и одновременных лыжных ходов)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
Индивидуальная работа: лыжные прогулки с применением изученных ходов, с подъемами и спусками, с изменением скорости движения Групповая работа: посещение секционных занятий				



<b>Тема 5.3</b> <b>Прохождение дистанций на время</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			2, 3	
	-комплекс спортивных мероприятий на дистанции, входящие в различные соревнования; -способы подбора инвентаря, применения лыжных мазей, подготовки лыж; -составление графика прохождения дистанции, проявление морально – волевых качеств.				
	<b>Практические занятия</b>				
	<b>19</b>	Развитие скоростной выносливости			4
	<b>21</b>	Контрольное прохождение 3-5 км дистанции на время			
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4			
Индивидуальная работа: лыжные прогулки до 15 км. Групповая работа: посещение секционных занятий					
<b>Раздел 6 Волейбол</b>			<b>64</b>		
<b>Тема 6.1</b> <b>Технико – тактические действия.</b> <b>Правила соревнований</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			2	
	-методика проведения разминки волейболиста, правила игры, методики индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств; -техника безопасности при игре в волейбол -основные элементы техники волейболиста				
	<b>Практические занятия</b>				
	<b>25</b>	Построение учебно-тренировочного занятия			6
	<b>24</b>	Совершенствование технических приемов			
	<b>53</b>	Совершенствование разминочных упражнений и технических приемов			
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		6			
Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на упражнения на гибкость и ловкость. Групповая работа: посещение секционных занятий					

<b>Тема 6.2</b> <b>Передачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			2
	-основы техники передачи и приема мяча двумя руками; -разновидности передач относительно направления, длины, высоты;			
	<b>Практические занятия</b>		4	
	<b>22</b>	Совершенствование передач в парах		
	<b>83</b>	Совершенствование зачетных упражнений		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4	
Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на скоростно-силовые упражнения. Групповая работа: посещение секционных занятий				
<b>Тема 6.3</b> <b>Подача мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	-основы техники подач, приема мяча после подачи, методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом -способы подач, скорость полета мяча при подаче, какие факторы обуславливают точность подач, под каким углом должен приниматься мяч по отношению к предплечьям рук			
	<b>Практические занятия</b>		4	
	<b>74</b>	Совершенствование сложных технических приемов		
	<b>75</b>	Совершенствование силовой подачи в прыжке		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4	
Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на скоростно-силовые упражнения. Групповая работа: посещение секционных занятий				
<b>Тема 6.4</b> <b>Нападающий удар</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	-методика проведения производственной гимнастики в заданных условиях, основы техники нападающего удара и блока -роль активных движений рук при отталкивании, почему рука при ударе по мячу должна быть прямой, чем отличается рациональная техника атакующего удара, какие факторы обуславливают эффективность блокирования			

	<b>Практические занятия</b>		6	
	<b>23</b>	Совершенствование нападающего удара		
	<b>55</b>	Освоение и совершенствование волейбольных комбинаций		
	<b>76</b>	Совершенствование взаимодействий игроков первой линии		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		6	
Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на скоростно-силовые упражнения.				
Групповая работа: посещение секционных занятий				
<b>Тема 6.5 Блокирование, подстраховка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
	-тактические действия в защите; -расположение игроков при защите углом «вперед», в «линию»; -блокирование нападающего удара, осуществление страховки, осуществление приема мяча и начало атаки			
	<b>Практические занятия</b>		4	
	<b>54</b>	Совершенствование групповых взаимодействий		
	<b>56</b>	Совершенствование технико-тактических действий		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4	
	Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на упражнения ОФП. Групповая работа: посещение секционных занятий, участие в соревнованиях			
<b>Тема 6.6 Волейбол: учебная игра</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2, 3	
	-тактика действий команды в нападении, методика самостоятельного освоения отдельных элементов физической подготовки; -расположение игроков при нападении со второй передачи; -выполнение нескольких атакующих комбинаций.			
	<b>Практические занятия</b>			
	<b>26</b>	Применение технико-тактических приемов в учебной игре	8	
	<b>57</b>	Ведение игры с применением всего арсенала средств волейбола		
	<b>77</b>	Совершенствование изученных элементов волейбола в ходе учебной		

	игры		
<b>78</b>	Совершенствование командных взаимодействий		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки.		8	
Групповая работа: посещение секционных занятий, участие в соревнованиях.			
<b>Всего:</b>		<b>336</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – **ознакомительный** (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – **репродуктивный** (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
- 3 – **продуктивный** (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

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

#### **3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса: спортивный зал, тренажерный зал.

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: 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 обучения

#### Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### Основные источники:

1. Безбородов, А. А. Физическая культура: практические занятия по баскетболу / А. А. Безбородов, С. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 112 с. — ISBN 978-5-507-45207-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292844> — 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, 2023. - 197 с. - (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1905554>. — Режим доступа: по подписке. — Текст : электронный.

#### **Дополнительные источники:**

1. Андрюхина, Т. В. Физическая культура: учебник для 10-11 классов / Т. В. Андрюхина, Н. В. Третьякова. - Москва : Русское слово, 2020. - 176 с. - ISBN 978-5-00092-902-5. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/374162/reading>. - Режим доступа: для зарегистр. пользователей. - Текст: электронный.

2. 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**

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Оценка качества освоения учебной программы включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию по итогам освоения дисциплины.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Освоенные умения</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	<b>Текущий контроль:</b> Практические занятия №1-83 Контрольные задания
<b>Усвоенные знания</b>	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	<b>Текущий контроль:</b> Устный опрос
основы здорового образа жизни	<b>Текущий контроль:</b> Устный опрос
	<b>Промежуточная аттестация в форме зачета, зачета, зачета, зачета, зачета, дифференцированного зачета</b>