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)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0084FF25006202C648E566D4EE841D1239
Владелец: Топанов Александр Павлович
Действителен: с 26.06.2024 до 19.09.2025

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по учебной работе
_____ М.А. Цыганкова
28 03 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности:

09.02.06 Сетевое и системное администрирование

г. Архангельск
2024

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование, примерной основной образовательной программы по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование и в соответствии с учебным планом по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование.

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

Протокол № 7 от 28 марта 2024 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 ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 5

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 25

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 28

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 09.02.06 Сетевое и системное администрирование.

1.2 Планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии.	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	**188**
Самостоятельная работа	**30**
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	**158**
в т.ч. в форме практической подготовки	**146**
в том числе:	
теоретическое обучение	10
практические занятия	146
итоговое занятие	2
Промежуточная аттестация в форме зачета, зачета, зачета, зачета, зачета, дифференцированного зачета	

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы, 3 семестр

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	**38**
Самостоятельная работа	**6**
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	**32**
в т.ч. в форме практической подготовки	**30**
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	30
Промежуточная аттестация в форме зачета	

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы, 4 семестр

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	**54**
Самостоятельная работа	**8**
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	**46**
в т.ч. в форме практической подготовки	**44**
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	44
Промежуточная аттестация в форме зачета	

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы, 5 семестр

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	**30**
Самостоятельная работа	**6**
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	**24**
в т.ч. в форме практической подготовки	**22**
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	22
Промежуточная аттестация в форме зачета	

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы, 6 семестр

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	**26**
Самостоятельная работа	**-**
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	**26**
в т.ч. в форме практической подготовки	**24**
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	24
Промежуточная аттестация в форме зачета	

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы, 7 семестр

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	**24**
Самостоятельная работа	**6**
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	**18**
в т.ч. в форме практической подготовки	**16**
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	16
Промежуточная аттестация в форме зачета	

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы, 8 семестр

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	**16**
Самостоятельная работа	**4**
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	**12**
в т.ч. в форме практической подготовки	**10**
в том числе:	
практические занятия	10
итоговое занятие	2
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

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
3 семестр				
Раздел 1. Основы физической культуры. Легкая атлетика			**14**	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	**Содержание учебного материала**		**2**	
	1	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении Здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		**2**	
	1	Выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на выполнение общеразвивающих упражнений, специальных беговых упражнений, специальных прыжковых упражнений.	2	
Тема 1.2 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	**Практические занятия**		**6**	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	1	Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений.	2	
	2	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	2	

	3	Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив.	2	
Тема 1.3 Бег на длинные дистанции	**Практические занятия**		**2**	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	4	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений.	2	
Тема 1.4 Бег на средние дистанции	**Практические занятия**		**2**	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	5	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.	2	
Раздел 2. Баскетбол			**12**	
Тема 2.1 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	**Практические занятия**		**2**	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	6	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.	2	
Тема 2.2 Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	**Практические занятия**		**2**	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	7	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок»	2	

Тема 2.3 Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола	**Практические занятия**		**2**	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	8	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу.	2	
Тема 2.4 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	**Практические занятия**		**4**	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	9	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо..	2	
	10	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		**2**	
	2	Изучение правил игры по баскетболу	2	
Раздел 3. Волейбол			**8**	
Тема 3.1 Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	**Практические занятия**		**4**	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	11	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча.	2	
	12	Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	2	

Тема 3.2 Техника нижней подачи и приёма после неё	**Практические занятия**		**2**	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	13	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		**2**	
	3	Изучение правил игры по волейболу	2	
Раздел 4. Атлетическая гимнастика			**4**	
Тема 4.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	**Практические занятия**		**4**	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	14	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц.	2	
	15	Круговая тренировка на 5 - 6 станций.	2	
		Всего:	**38**	
4 семестр				
Раздел 1. Легкая атлетика			**20**	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	**Содержание учебного материала**		**2**	
	1	Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техника прыжка в длину с места	2	
	Практические занятия		**6**	
	16	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	2	
	17	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив	2	
	18	Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	2	
Тема 1.2	**Практические занятия**		**4**	ОК 04

Бег на длинные дистанции	**19**	Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)	2	ОК 06 ОК 07 ОК 08
	20	Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив	2	
Тема 1.3 Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега.	**Практические занятия**		**4**	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	21	Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов.	2	
	22	Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		**4**	
	4	Подготовка доклада на тему «Проведение разминки легкоатлета»	4	
Раздел 2. Баскетбол			**14**	
Тема 2.1 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	**Практические занятия**		**4**	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	23	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.	2	
	24	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	2	
Тема 2.2 Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага	**Практические занятия**		**4**	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	25	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2	
	26	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	2	

– бросок				
Тема 2.4 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	**Практические занятия**		**6**	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	27	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.	2	
	28	Совершенствование техники перевода мяча под ногой	2	
	29	Учебная игра по баскетболу	2	
Раздел 3. Волейбол			**8**	
Тема 3.1 Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	**Практические занятия**		**2**	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	30	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча.	2	
Тема 3.2 Техника прямого нападающего удара	**Практические занятия**		**2**	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	31	Отработка техники прямого нападающего удара	2	
Тема 3.3 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	**Практические занятия**		**4**	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	32	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	2	
	33	Учебная игра с применением изученных положений	2	
Раздел 4. Атлетическая гимнастика			**10**	
Тема 4.1 Атлетическая гимнастика,	**Практические занятия**		**6**	ОК 04 ОК 06 ОК 07
	34	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц.	2	

работа на тренажерах				ОК 08
	35	Выполнение упражнений с собственным весом	2	
	36	Развитие мышечной координации и силовой выносливости	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		**4**	
	5	Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на силовые и скоростно-силовые упражнения. Групповая работа: посещение секционных занятий	4	
Раздел 5. Лыжная подготовка			**2**	
Тема 5.1 Лыжная подготовка	**Практические занятия**		**2**	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	37	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). *В случае отсутствия снега лыжная подготовка может быть заменена кроссовой подготовкой*. *В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках).* Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по	2	

		дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.		
		Всего:	**54**	
5 семестр				
Раздел 1. Легкая атлетика			**8**	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	**Содержание учебного материала**		**2**	
	1	Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техника прыжка в высоту	2	
	Практические занятия		**2**	
	38	Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив.	2	
Тема 1.2 Бег на длинные дистанции	**Практические занятия**		**2**	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	39	Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени	2	
Тема 1.3 Прыжок в высоту с разбега	**Практические занятия**		**2**	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	40	Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания»	2	
Раздел 2. Баскетбол			**8**	
Тема 2.1 Техника выполнения ведения мяча, передачи и	**Практические занятия**		**2**	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	41	Совершенствование техники встречных и последовательных передач в парах	2	

броска мяча в кольцо с места				
Тема 2.2 Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	**Практические занятия**		**2**	
	42	Совершенствование техники броска после остановки прыжком и шагом	2	
Тема 2.3 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	**Практические занятия**		**2**	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	43	Совершенствование техники перевода мяча за спиной	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		**2**	
	6	Изучение правил игры по баскетболу. Посещение спортивной секции по баскетболу	2	
Раздел 3. Волейбол			**8**	
Тема 3.1 Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	**Практические занятия**		**4**	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	44	Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	2	
	45	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.	2	
Тема 3.2 Совершенствован	**Практические занятия**		**2**	ОК 04 ОК 06
	46	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность	2	

ие техники владения волейбольным мячом		по ориентирам на площадке		ОК 07 ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся		**2**	
	7	Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на упражнения на гибкость и ловкость.	2	
Раздел 4. Атлетическая гимнастика			**6**	
Тема 4.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	**Практические занятия**		2	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	47	Выполнение интервальной силовой тренировки	2	
	48	Совершенствование зачетных упражнений	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		**2**	
	8	Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на силовые и скоростно-силовые упражнения. Групповая работа: посещение секционных занятий	2	
		Всего:	**30**	
6 семестр				
Раздел 1. Легкая атлетика			**8**	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
Тема 1.1 Бег на длинные дистанции	**Содержание учебного материала**		**2**	
	1	Техника бега по дистанции	2	
	Практические занятия		**4**	
	49	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений.	2	
	50	Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	2	
Тема 1.2 Бег на средние дистанции	**Практические занятия**		**2**	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	51	Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	

Раздел 2. Баскетбол			**6**	
Тема 2.1 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	**Практические занятия**		**2**	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	52	Совершенствование техники встречных и последовательных передач в парах	2	
Тема 2.2 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	**Практические занятия**		**4**	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	53	Совершенствование техники перевода мяча с поворотом плечом назад	2	
	54	Учебная игра по баскетболу	2	
Раздел 3. Волейбол			**6**	
Тема 3.1 Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	**Практические занятия**		**2**	
	55	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.	2	
Тема 3.2 Техника нижней подачи и приёма после неё	**Практические занятия**		**2**	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	56	Отработка техники прямого нападающего удара	2	
Тема 3.3 Совершенствование	**Практические занятия**		**2**	ОК 04 ОК 06 ОК 07
	57	Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	2	

техники владения волейбольным мячом				ОК 08
Раздел 4. Атлетическая гимнастика			**4**	
Тема 4.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	**Практические занятия**		2	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	58	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц.	2	
	59	Выполнение упражнений с собственным весом	2	
Раздел 5. Лыжная подготовка			**2**	
Тема 5.1 Лыжная подготовка	**Практические занятия**		**2**	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	60	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). *В случае отсутствия снега лыжная подготовка может быть заменена кроссовой подготовкой.* *В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках).* Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по	2	

		дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.		
		Всего:	**26**	
7 семестр				
Раздел 1. Легкая атлетика			**8**	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
Тема 1.1 Бег на длинные дистанции	**Практические занятия**		**2**	
	61	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений.	2	
Тема 1.2 Бег на средние дистанции.	**Практические занятия**		**4**	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	62	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	2	
	63	Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		**2**	
	9	Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на выполнение общеразвивающих упражнений, специальных беговых упражнений.	2	
Раздел 2. Баскетбол			**10**	
Тема 2.1 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в	**Содержание учебного материала**		**2**	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	1	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2	
	Практические занятия		**2**	
	64	Совершенствование техники встречных и последовательных передач в парах	2	

кольцо с места				
Тема 2.4 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	**Практические занятия**		**2**	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	65	Совершенствование техники броска после ведения и 2х шагов с переводом мяча вокруг корпуса	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		**4**	
	10	Посещение секционных занятий по баскетболу	4	
Раздел 3. Волейбол			**4**	
Тема 3.1 Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	**Практические занятия**		**2**	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	66	Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	2	
Тема 3.2 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	**Практические занятия**		**2**	
	67	Учебная игра с применением изученных положений	2	
Раздел 4. Атлетическая гимнастика			**2**	
Тема 4.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	**Практические занятия**		2	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	68	Развитие мышечной координации и силовой выносливости		
		Всего:	**24**	
8 семестр				

Раздел 1. Легкая атлетика			**4**	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции.	**Практические занятия**		**4**	
	69	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	2	
	70	Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив.	2	
Раздел 2. Баскетбол			**2**	
Тема 2.1 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	**Практические занятия**		2	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	71	Учебная игра в баскетбол		
Раздел 3. Волейбол			**6**	
Тема 3.1 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	**Практические занятия**		**2**	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	72	Учебная игра с применением изученных положений	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	11	Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на гибкость и ловкость, на скоростно-силовые упражнения. Групповая работа: посещение секционных занятий, участие в соревнованиях. Участие в соревнованиях на первенство колледжа.	4	
Раздел 4. Атлетическая гимнастика			**2**	
Тема 4.1 Атлетическая гимнастика,	**Практические занятия**		2	ОК 04 ОК 06 ОК 07
	73	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц.	2	

работа на тренажерах				ОК 08
			Итоговое занятие	**2**
			Всего:	**16**
			Всего за 3,4,5,6,7,8 семестр:	**188**

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный оборудованием и техническими средствами обучения: 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., шкаф 2х створч.полированный – 7 шт., антенна для вол.сетки+карманы – 1 шт.

Тренажерный зал, оснащенный оборудованием и техническими средствами обучения: комплект тренажеров Prof line — 10шт., комплект тренажеров-10шт., перекладина универсальная-6шт., штанга с комплектом дисков-4шт.,гантели 2.5кг-4 пары., гантели 6 кг- 6 пар., гиря спортивная 24кг-2шт., гиря спортивная 16кг-4шт.

Лыжная база с лыжехранилищем, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения: 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.

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. — 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.

3.2.2 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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины: - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; - средства профилактики перенапряжения.	Характеристики демонстрируемых знаний Отражение в портфолио роли физической культуры, принципов здорового образа жизни, организации здоровье-сберегающего режима работы и рабочего места, Не менее 60% правильных ответов теста.	- тестирование; - оценка результатов выполнения практических работ №№1-73; – оценка выступления с докладом (сообщением); - оценка результатов выполнения самостоятельной работы; - зачет, зачет, зачет, зачет, зачет, дифференцированный зачет
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться	Характеристики демонстрируемых умений Соответствие нормативам	- выполнение контрольных нормативов; - оценка результатов выполнения самостоятельной работы; – проверка и анализ содержания докладов (рефератов); - оценка результатов выполнения практических работ №№;1-73 - зачет, зачет, зачет, зачет, зачет, дифференцированный зачет

средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии.		