

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

31 03 М.А. Цыганкова
2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности:

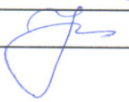
09.02.06 Сетевое и системное администрирование

г. Архангельск
2025

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 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 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 занятиях 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	OK 04 OK 06 OK 07 OK 08
	4	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений.	2	
Тема 1.4 Бег на средние дистанции	Практические занятия		2	OK 04 OK 06 OK 07 OK 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	OK 04 OK 06 OK 07 OK 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	OK 04 OK 06 OK 07 OK 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 колонне 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 колонне 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	OK 04 OK 06 OK 07 OK 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	OK 04 OK 06 OK 07 OK 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	OK 04 OK 06 OK 07 OK 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	OK 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 шаг» 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 Совершенствован ие 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 Совершенствован ие техники владения волейбольшим 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). <i>В случае отсутствия снега лыжная подготовка может быть заменена кроссовой подготовкой.</i> Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.	2	
Всего:			54	
5 семестр				
Раздел 1. Легкая атлетика			8	ОК 04 ОК 06 ОК 07
Тема 1.1 Бег на короткие	Содержание учебного материала		2	
	1	Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и	2	

дистанции. Прыжок в длину с места		высокого старта. Техника прыжка в высоту		ОК 08
	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 броска мяча в кольцо с места	Практические занятия		2	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	41	Совершенствование техники встречных и последовательных передач в парах	2	
Тема 2.2 Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага	Практические занятия		2	
	42	Совершенствование техники броска после остановки прыжком и шагом	2	

– бросок				
Тема 2.3 Совершенствовани е 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 Совершенствовани е техники владения волейбольшим мячом	Практические занятия		2	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	46	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке	2	
	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,	Практические занятия		2	ОК 04 ОК 06 ОК 07
	47	Выполнение интервальной силовой тренировки	2	
	48	Совершенствование зачетных упражнений	2	

работа на тренажерах	Самостоятельная работа обучающихся		2	ОК 08
	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	Практические занятия		4	ОК 04

Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	53	Совершенствование техники перевода мяча с поворотом плечом назад	2	OK 06 OK 07 OK 08
	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	OK 04 OK 06 OK 07 OK 08
	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	OK 04 OK 06 OK 07 OK 08
	56	Отработка техники прямого нападающего удара	2	
Тема 3.3 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Практические занятия		2	OK 04 OK 06 OK 07 OK 08
	57	Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	2	
Раздел 4. Атлетическая гимнастика			4	
Тема 4.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Практические занятия		2	OK 04 OK 06 OK 07 OK 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). <i>В случае отсутствия снега лыжная подготовка может быть заменена кроссовой подготовкой.</i> Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.	2	
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 кольцо с места	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	
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	Практические занятия		2	
	67	Учебная игра с применением изученных положений	2	

волейбольным мячом				
Раздел 4. Атлетическая гимнастика			2	
Тема 4.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Практические занятия		2	OK 04 OK 06 OK 07 OK 08
	68	Развитие мышечной координации и силовой выносливости		
Всего:			24	
8 семестр				
Раздел 1. Легкая атлетика			4	OK 04 OK 06 OK 07 OK 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	OK 04 OK 06 OK 07 OK 08
	71	Учебная игра в баскетбол		
Раздел 3. Волейбол			6	
Тема 3.1 Совершенствование	Практические занятия		2	OK 04 OK 06
	72	Учебная игра с применением изученных положений	2	

ие техники владения волейбольным мячом	Самостоятельная работа обучающихся		4	ОК 07 ОК 08
	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, работа на тренажерах	Практические занятия		2	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	73	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц.	2	
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 зарегистрир. 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.

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
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 здоровьесберегающего 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;	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

пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии.		зачет
--	--	-------