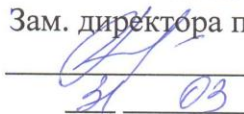


ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ТЕЛЕКОММУНИКАЦИЙ ИМ. ПРОФ. М.А. БОНЧ-БРУЕВИЧА»  
(СПбГУТ)

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

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности:

09.02.07 Информационные системы и программирование

г. Архангельск  
2025

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, примерной основной образовательной программы по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование и в соответствии с учебным планом по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

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

Протокол № 7 от 31.03 2025 г.

Председатель  Д.Н. Угловская

Составители:

Д.Г. Гуцал, преподаватель АКТ (ф) СПбГУТ.

А.К. Левкина, преподаватель АКТ (ф) СПбГУТ.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|   |                                                           |    |
|---|-----------------------------------------------------------|----|
| 1 | ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4  |
| 2 | СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                 | 5  |
| 3 | УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ           | 19 |
| 4 | КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 22 |

# **1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код<br>ПК, ОК, ЛР                                                                             | Умения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Знания                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 03<br>ОК 04<br>ОК 06<br>ОК 07<br>ОК 08<br>ЛР 1- ЛР 12,<br>ЛР 15,<br>ЛР 17, ЛР 19,<br>ЛР 20 | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.<br><br>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.<br><br>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности). | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.<br><br>Основы здорового образа жизни.<br><br>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности).<br><br>Средства профилактики перенапряжения. |

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

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

| <b>Вид учебной работы</b>                                                                          | <b>Объем часов</b> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| <b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>                                          | <b>204</b>         |
| <b>Самостоятельная работа</b>                                                                      | <b>36</b>          |
| <b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>                               | <b>168</b>         |
| <b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>                                                      | <b>164</b>         |
| <b>в том числе:</b>                                                                                |                    |
| теоретическое обучение                                                                             | 2                  |
| практические занятия                                                                               | 164                |
| зачетные занятия                                                                                   | 2                  |
| <b>Промежуточная аттестация в форме зачета, зачета, зачета, зачета, дифференцированного зачета</b> |                    |

## 2.2. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы, 2 курс

| <b>Вид учебной работы</b>                                            | <b>Объем часов</b> |
|----------------------------------------------------------------------|--------------------|
| <b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>            | 90                 |
| <b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b> | 76                 |
| <b>в том числе:</b>                                                  |                    |
| теоретическое обучение                                               | 2                  |
| практические занятия                                                 | 74                 |
| <b>Самостоятельная работа</b>                                        | 14                 |
| <b>Промежуточная аттестация в форме зачета, зачета</b>               |                    |

### 2.3. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы, 3 курс

| <b>Вид учебной работы</b>                                            | <b>Объем часов</b> |
|----------------------------------------------------------------------|--------------------|
| <b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>            | 78                 |
| <b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b> | 60                 |
| в том числе:                                                         |                    |
| практические занятия                                                 | 60                 |
| <b>Самостоятельная работа</b>                                        | 18                 |
| <b>Промежуточная аттестация в форме зачета, зачета</b>               |                    |

#### 2.4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы, 4 курс

| <b>Вид учебной работы</b>                                            | <b>Объем часов</b> |
|----------------------------------------------------------------------|--------------------|
| <b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>            | 36                 |
| <b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b> | 32                 |
| практические занятия                                                 | 30                 |
| зачетные занятия                                                     | 2                  |
| <b>Самостоятельная работа</b>                                        | 4                  |
| <b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>   |                    |

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

| Наименование разделов и тем                                                                    | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                      |                                                                                                                                                  | Объем часов | Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Раздел 1. Основы физической культуры                                                           |                                                                                                                 |                                                                                                                                                  | 2           |                                                                                                |
| Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности | Содержание учебного материала                                                                                   |                                                                                                                                                  | 2           | ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08<br>ЛР 1- ЛР 12, ЛР 15, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20                   |
|                                                                                                | 1                                                                                                               | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья                                                                        | 1           |                                                                                                |
|                                                                                                | 2                                                                                                               | Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств | 1           |                                                                                                |
| Раздел 2. Легкая атлетика                                                                      |                                                                                                                 |                                                                                                                                                  | 57          |                                                                                                |
| Тема 2.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места                                     | Содержание учебного материала                                                                                   |                                                                                                                                                  |             | ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08<br>ЛР 1- ЛР 12, ЛР 15, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20                   |
|                                                                                                | - техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта;<br>- техника прыжка в длину с места |                                                                                                                                                  |             |                                                                                                |
|                                                                                                | Практические занятия                                                                                            |                                                                                                                                                  | 14          |                                                                                                |
|                                                                                                | 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                                                                                                      | 2           |                                                                                                |

|                                          |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                  |           |                                                                              |
|------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------|
|                                          |                                           | 100 м., контрольный норматив                                                                                                                                                                                                                     |           |                                                                              |
|                                          | 4                                         | Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив                                                                                                                                                                         | 2         |                                                                              |
|                                          | 5                                         | Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив                                                                                                                                                                         | 2         |                                                                              |
|                                          | 24                                        | Совершенствование техники бега на дистанции 1000 м., контрольный норматив                                                                                                                                                                        | 2         |                                                                              |
|                                          | 25                                        | Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив                                                                                                                                                                           | 2         |                                                                              |
|                                          | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> |                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>3</b>  |                                                                              |
|                                          | 1                                         | Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на выполнение общеразвивающих упражнений, специальных беговых упражнений, специальных прыжковых упражнений.<br>Групповая работа: посещение секционных занятий | 3         |                                                                              |
| <b>Тема 2.2</b> Бег на длинные дистанции | <b>Содержание учебного материала</b>      |                                                                                                                                                                                                                                                  |           | ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08<br>ЛР 1- ЛР 12, ЛР 15, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20 |
|                                          | - техника бега по дистанции               |                                                                                                                                                                                                                                                  |           |                                                                              |
|                                          | <b>Практические занятия</b>               |                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>12</b> |                                                                              |
|                                          | 26                                        | Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования                                                                                                                                                                                     | 2         |                                                                              |
|                                          | 27                                        | Разучивание комплексов специальных упражнений                                                                                                                                                                                                    | 2         |                                                                              |
|                                          | 28                                        | Техника бега по дистанции (беговой цикл)                                                                                                                                                                                                         | 2         |                                                                              |
|                                          | 29                                        | Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)<br>Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный                                                                                                                 | 2         |                                                                              |

|                                                                           |                                     |                                                                                                                       |    |                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                           |                                     | норматив                                                                                                              |    |                                                                                    |
|                                                                           | 30                                  | Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени                                                                   | 2  |                                                                                    |
|                                                                           | 31                                  | Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени                                                                   | 2  |                                                                                    |
|                                                                           | Самостоятельная работа обучающихся  |                                                                                                                       | 3  |                                                                                    |
|                                                                           | 2                                   | Индивидуальная работа: медленный равномерный бег до 7 км.<br>Групповая работа: посещение секционных занятий           | 3  |                                                                                    |
| Тема 2.3 Бег на средние дистанции<br>Прыжок в длину.<br>Метание снарядов. | Содержание учебного материала       |                                                                                                                       |    | ОК 03, ОК 04, ОК 06,<br>ОК 07, ОК 08<br>ЛР 1- ЛР 12, ЛР 15,<br>ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20 |
|                                                                           | - техника бега на средние дистанции |                                                                                                                       |    |                                                                                    |
|                                                                           | Практические занятия                |                                                                                                                       | 22 |                                                                                    |
|                                                                           | 32                                  | Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши | 4  |                                                                                    |
|                                                                           | 50                                  | Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»                                    | 2  |                                                                                    |
|                                                                           | 51                                  | Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов                                                         | 2  |                                                                                    |
|                                                                           | 52                                  | Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега                                                                        | 2  |                                                                                    |
|                                                                           | 53                                  | Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив                                           | 2  |                                                                                    |
|                                                                           | 54                                  | Техника метания гранаты                                                                                               | 2  |                                                                                    |
|                                                                           | 55                                  | Техника метания гранаты, контрольный норматив                                                                         | 2  |                                                                                    |
|                                                                           | 56                                  | Техника тройного прыжка с места                                                                                       | 2  |                                                                                    |
|                                                                           | 57                                  | Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания»                                                            | 4  |                                                                                    |
|                                                                           | Самостоятельная работа обучающихся  |                                                                                                                       | 3  |                                                                                    |

|                                                                                                  |                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                      |           |                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                  | <b>3</b>                                                                                           | Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на специальные прыжковые упражнения, упражнения на отдельные группы мышц (ОГМ).<br>Групповая работа: посещение секционных занятий | <b>3</b>  |                                                                              |
| <b>Раздел 3. Баскетбол</b>                                                                       |                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                      | <b>40</b> |                                                                              |
| <b>Тема 3.1</b> Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места         | <b>Содержание учебного материала</b>                                                               |                                                                                                                                                                                                                      |           | ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08<br>ЛР 1- ЛР 12, ЛР 15, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20 |
|                                                                                                  | - техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места                                  |                                                                                                                                                                                                                      |           |                                                                              |
|                                                                                                  | <b>Практические занятия</b>                                                                        |                                                                                                                                                                                                                      | <b>10</b> |                                                                              |
|                                                                                                  | <b>6</b>                                                                                           | Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места                                                                                                                                           | <b>4</b>  |                                                                              |
|                                                                                                  | <b>7</b>                                                                                           | Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе                                                                                                                                                | <b>4</b>  |                                                                              |
|                                                                                                  | <b>8</b>                                                                                           | Совершенствование техники встречных и последовательных передач в парах                                                                                                                                               | <b>2</b>  |                                                                              |
|                                                                                                  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                          |                                                                                                                                                                                                                      | <b>2</b>  |                                                                              |
| <b>Тема 3.2</b> Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок | <b>4</b>                                                                                           | Изучение правил игры по баскетболу                                                                                                                                                                                   | <b>2</b>  | ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08<br>ЛР 1- ЛР 12, ЛР 15, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20 |
|                                                                                                  | <b>Содержание учебного материала</b>                                                               |                                                                                                                                                                                                                      |           |                                                                              |
|                                                                                                  | - техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». |                                                                                                                                                                                                                      |           |                                                                              |
|                                                                                                  | <b>Практические занятия</b>                                                                        |                                                                                                                                                                                                                      | <b>6</b>  |                                                                              |
|                                                                                                  | <b>33</b>                                                                                          | Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места                                                                                                                           | <b>2</b>  |                                                                              |
|                                                                                                  | <b>34</b>                                                                                          | Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок»                                                                                                          | <b>2</b>  |                                                                              |

|                                                                                                                    |                                                                                          |                                                                                                         |    |                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                    | 35                                                                                       | Совершенствование техники броска после остановки прыжком и шагом                                        | 2  |                                                                              |
|                                                                                                                    | Самостоятельная работа обучающихся                                                       |                                                                                                         | 2  |                                                                              |
|                                                                                                                    | 5                                                                                        | Посещение секционных занятий по баскетболу                                                              | 2  |                                                                              |
| Тема 3.3 Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола | Содержание учебного материала                                                            |                                                                                                         |    | ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08<br>ЛР 1- ЛР 12, ЛР 15, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20 |
|                                                                                                                    | - техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу; |                                                                                                         |    |                                                                              |
|                                                                                                                    | - техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста;                        |                                                                                                         |    |                                                                              |
|                                                                                                                    | - применение правил игры в баскетбол в учебной игре                                      |                                                                                                         |    |                                                                              |
|                                                                                                                    | Практические занятия                                                                     |                                                                                                         | 4  |                                                                              |
|                                                                                                                    | 36                                                                                       | Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу | 2  |                                                                              |
|                                                                                                                    | 37                                                                                       | Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста                        | 2  |                                                                              |
|                                                                                                                    | Самостоятельная работа обучающихся                                                       |                                                                                                         | 2  |                                                                              |
|                                                                                                                    | 6                                                                                        | Посещение секционных занятий по баскетболу                                                              | 2  |                                                                              |
| Тема 3.4 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом                                                    | Содержание учебного материала                                                            |                                                                                                         |    | ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08<br>ЛР 1- ЛР 12, ЛР 15, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20 |
|                                                                                                                    | - техника владения баскетбольным мячом                                                   |                                                                                                         |    |                                                                              |
|                                                                                                                    | Практические занятия                                                                     |                                                                                                         | 12 |                                                                              |
|                                                                                                                    | 38                                                                                       | Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо          | 2  |                                                                              |
|                                                                                                                    | 58                                                                                       | Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре                                         | 2  |                                                                              |
|                                                                                                                    | 59                                                                                       | Совершенствование техники перевода мяча под ногой                                                       | 2  |                                                                              |

|                                                                                           |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                           | <b>60</b>                                                                   | Совершенствование техники перевода мяча за спиной                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2         |                                                                              |
|                                                                                           | <b>61</b>                                                                   | Совершенствование техники перевода мяча с поворотом плечом назад                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2         |                                                                              |
|                                                                                           | <b>62</b>                                                                   | Совершенствование техники броска после ведения и 2х шагов с переводом мяча вокруг корпуса                                                                                                                                                                                                                                                | 2         |                                                                              |
|                                                                                           | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>2</b>  |                                                                              |
|                                                                                           | <b>7</b>                                                                    | Посещение секционных занятий по баскетболу                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2         |                                                                              |
| <b>Раздел 4. Волейбол</b>                                                                 |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>31</b> |                                                                              |
| <b>Тема 4.1</b> Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками | <b>Содержание учебного материала</b>                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           | ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08<br>ЛР 1- ЛР 12, ЛР 15, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20 |
|                                                                                           | - техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |                                                                              |
|                                                                                           | <b>Практические занятия</b>                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>8</b>  |                                                                              |
|                                                                                           | <b>18</b>                                                                   | Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:<br>подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения | 4         |                                                                              |
|                                                                                           | <b>19</b>                                                                   | Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков                                                                                                                                       | 4         |                                                                              |
|                                                                                           | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>2</b>  |                                                                              |

|                                                                          |                                            |                                                                                                                                                                       |           |                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                          | <b>8</b>                                   | Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на упражнения на гибкость и ловкость.                                              | <b>2</b>  |                                                                              |
| <b>Тема 4.2</b> Техника нижней подачи и приёма после неё                 | <b>Содержание учебного материала</b>       |                                                                                                                                                                       |           | ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08<br>ЛР 1- ЛР 12, ЛР 15, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20 |
|                                                                          | - техника нижней подачи и приёма после неё |                                                                                                                                                                       |           |                                                                              |
|                                                                          | <b>Практические занятия</b>                |                                                                                                                                                                       | <b>4</b>  |                                                                              |
|                                                                          | <b>20</b>                                  | Отработка техники нижней подачи и приёма после неё                                                                                                                    | <b>4</b>  |                                                                              |
|                                                                          | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |                                                                                                                                                                       | <b>2</b>  |                                                                              |
|                                                                          | <b>9</b>                                   | Групповая работа: посещение секционных занятий, участие в соревнованиях                                                                                               | <b>2</b>  |                                                                              |
| <b>Тема 4.3</b> Техника прямого нападающего удара                        | <b>Содержание учебного материала</b>       |                                                                                                                                                                       |           | ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08<br>ЛР 1- ЛР 12, ЛР 15, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20 |
|                                                                          | - техника прямого нападающего удара        |                                                                                                                                                                       |           |                                                                              |
|                                                                          | <b>Практические занятия</b>                |                                                                                                                                                                       | <b>2</b>  |                                                                              |
|                                                                          | <b>42</b>                                  | Отработка техники прямого нападающего удара                                                                                                                           | <b>2</b>  |                                                                              |
|                                                                          | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |                                                                                                                                                                       | <b>2</b>  |                                                                              |
|                                                                          | <b>10</b>                                  | Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на скоростно-силовые упражнения.<br>Групповая работа: посещение секционных занятий | <b>2</b>  |                                                                              |
| <b>Тема 4.4</b><br>Совершенствование техники владения волейбольным мячом | <b>Содержание учебного материала</b>       |                                                                                                                                                                       |           | ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08<br>ЛР 1- ЛР 12, ЛР 15, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20 |
|                                                                          | - техника прямого нападающего удара        |                                                                                                                                                                       |           |                                                                              |
|                                                                          | <b>Практические занятия</b>                |                                                                                                                                                                       | <b>10</b> |                                                                              |
|                                                                          | <b>43</b>                                  | Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке                  | <b>4</b>  |                                                                              |

|                                                                  |                                           |                                                                                                                                                                                  |           |                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                  | <b>44</b>                                 | Учебная игра с применением изученных положений.                                                                                                                                  | 4         |                                                                                    |
|                                                                  | <b>45</b>                                 | Отработка техники владения техническими элементами в волейболе                                                                                                                   | 2         |                                                                                    |
|                                                                  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> |                                                                                                                                                                                  | <b>1</b>  |                                                                                    |
|                                                                  | <b>11</b>                                 | Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на упражнения ОФП.<br>Групповая работа: посещение секционных занятий, участие в соревнованиях | 1         |                                                                                    |
| <b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика</b>                         |                                           |                                                                                                                                                                                  | <b>58</b> |                                                                                    |
| <b>Тема 5.1</b><br>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах | <b>Содержание учебного материала</b>      |                                                                                                                                                                                  |           | ОК 03, ОК 04, ОК 06,<br>ОК 07, ОК 08<br>ЛР 1- ЛР 12, ЛР 15,<br>ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20 |
|                                                                  | - техника коррекции фигуры                |                                                                                                                                                                                  |           |                                                                                    |
|                                                                  | <b>Практические занятия</b>               |                                                                                                                                                                                  | <b>48</b> |                                                                                    |
|                                                                  | <b>9</b>                                  | Выполнение упражнений для развития различных групп мышц                                                                                                                          | 4         |                                                                                    |
|                                                                  | <b>10</b>                                 | Круговая тренировка на 5 - 6 станций                                                                                                                                             | 4         |                                                                                    |
|                                                                  | <b>11</b>                                 | Выполнение упражнений с собственным весом                                                                                                                                        | 2         |                                                                                    |
|                                                                  | <b>21</b>                                 | Выполнение комплекса «Многоборье ОФП»                                                                                                                                            | 4         |                                                                                    |
|                                                                  | <b>22</b>                                 | Совершенствование упражнений ОФП                                                                                                                                                 | 2         |                                                                                    |
|                                                                  | <b>23</b>                                 | Выполнение комплекса «Упражнения ОФП»                                                                                                                                            | 4         |                                                                                    |
|                                                                  | <b>39</b>                                 | Комплекс собственно-силовых упражнений                                                                                                                                           | 2         |                                                                                    |
|                                                                  | <b>40</b>                                 | Контрольный норматив: подтягивания, пресс - поднимание туловища, отжимания, пресс – поднимание ног, приседания на одной ноге «пистолет».                                         | 4         |                                                                                    |
|                                                                  | <b>41</b>                                 | Комплекс упражнений ОФП                                                                                                                                                          | 4         |                                                                                    |
|                                                                  | <b>46</b>                                 | Гиревое многоборье                                                                                                                                                               | 2         |                                                                                    |
|                                                                  | <b>47</b>                                 | Совершенствование упражнений с гирей                                                                                                                                             | 4         |                                                                                    |

|                             |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |                                                                              |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------|
|                             | 48                                                                                                                                                                                                 | Совершенствование упражнений гиревого многоборья                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2  |                                                                              |
|                             | 49                                                                                                                                                                                                 | Упражнения с гирями, гантелями                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2  |                                                                              |
|                             | 63                                                                                                                                                                                                 | Комплекс упражнений с гирями                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 4  |                                                                              |
|                             | 64                                                                                                                                                                                                 | Упражнения с гирями: толчок, рывок                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4  |                                                                              |
|                             | Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 10 |                                                                              |
|                             | 12                                                                                                                                                                                                 | Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на силовые и скоростно-силовые упражнения. Групповая работа: посещение секционных занятий                                                                                                                                                                          | 10 |                                                                              |
| Раздел 6. Лыжная подготовка |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 14 |                                                                              |
| Тема 6.1 Лыжная подготовка  | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    | ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08<br>ЛР 1- ЛР 12, ЛР 15, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20 |
|                             | - лыжная подготовка (в случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |                                                                              |
|                             | Практические занятия                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 12 |                                                                              |
|                             | 12                                                                                                                                                                                                 | Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). | 2  |                                                                              |
|                             | 13                                                                                                                                                                                                 | Посадка. Техника падений. Техника                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2  |                                                                              |

|                         |                                           |                                                                                                                         |            |                                                                                    |
|-------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------------------------------------------------------------------|
|                         |                                           | передвижения по прямой, техника передвижения по повороту.                                                               |            |                                                                                    |
|                         | 14                                        | Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Бег на дистанции до 500 метров.                                | 2          |                                                                                    |
|                         | 15                                        | Подвижные игры на коньках.                                                                                              | 2          |                                                                                    |
|                         | 16                                        | Кроссовая подготовка.                                                                                                   | 2          |                                                                                    |
|                         | 17                                        | Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.                                                                 | 2          |                                                                                    |
|                         | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> |                                                                                                                         | <b>2</b>   |                                                                                    |
|                         | 13                                        | Индивидуальная работа: лыжные прогулки с применением изученных ходов.<br>Групповая работа: посещение секционных занятий | 2          |                                                                                    |
| <b>Зачетные занятия</b> |                                           |                                                                                                                         | <b>2</b>   | ОК 03, ОК 04, ОК 06,<br>ОК 07, ОК 08<br>ЛР 1- ЛР 12, ЛР 15,<br>ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20 |
| <b>Всего:</b>           |                                           |                                                                                                                         | <b>204</b> |                                                                                    |

### **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 общефизической подготовки, 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 16 кг-4шт.

Лыжная база с лыжехранилищем, оснащенный 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. 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                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);</li> <li>- средства профилактики перенапряжения.</li> </ul> | <p>Характеристики демонстрируемых знаний</p> <p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из</p> | <p>-тестирование;</p> <p>- оценка результатов выполнения практических работ №№1-64;</p> <p>-зачет, зачет, зачет, зачет,</p> <p>дифференцированный зачет</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной.</li> </ul> | <p>Характеристики демонстрируемых умений</p> <p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство</p> | <p>-выполнение контрольных нормативов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка результатов выполнения самостоятельной работы;</li> <li>- оценка результатов выполнения практических работ №№1-64;</li> <li>- зачет, зачет, зачет, зачет, дифференцированный зачет</li> </ul> |

|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                                                | <p>предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p> |  |
| <p>ЛР 1- ЛР 12, ЛР 15, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20</p> | <p>Учитываются в ходе оценивания знаний и умений по учебной дисциплине.</p>                                                                                                                                                                                                               |  |