


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

И.о.зам. директора по учебной работе

 И.А. Миненко

27 05 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальностям:

- 09.02.06 Сетевое и системное администрирование;
- 09.02.07 Информационные системы и программирование;
- 10.02.04 Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем;
- 11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи

Архангельск 2021

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основе требований Федеральных государственных образовательных стандартов среднего общего и среднего профессионального образования с учетом получаемых специальностей СПО, примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО»), с учётом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28.06.2016 г. № 2/16-з) и в соответствии с учебными планами по специальностям.

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

Протокол № 9 от 14 05 2021 г.

Председатель комиссии Г.В. Лубенцова

Составитель:

А.Н. Калинин, преподаватель высшей квалификационной категории АКТ (ф) СПбГУТ

Ю.А. Жадёнова, преподаватель АКТ (ф) СПбГУТ

## СОДЕРЖАНИЕ

1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20

# **1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1 Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи, 09.02.06 Сетевое и системное администрирование и в соответствии с учебным планом по специальности, 09.02.07 Информационные системы и программирование, 10.02.04 Обеспечение информационной безопасности.

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

Дисциплина является общеобразовательной учебной дисциплиной и входит в состав обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

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

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

● **ЛИЧНОСТНЫХ:**

- - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

- **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
- предметных:**
- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### **1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

Объём учебной дисциплины – 117 часов, в том числе:

- самостоятельная учебная работа – 0 часов,
- суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем – 117 часов

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
<b>Объем учебной дисциплины (всего)</b>	<b>117</b>
<b>Самостоятельная учебная работа</b>	<b>0</b>
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	15
лабораторные занятия	0
практические занятия	98
зачётные занятия	4
<b>Промежуточная аттестация в форме: 1 семестр – зачета; 2 семестр – дифференцированного зачета</b>	



## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа студентов	Объём часов	Характеристика основных видов деятельности студентов
1	2	3	4
<b>Введение</b>		<b>1</b>	
<b>Раздел 1 Теоретическая часть</b>			
<b>Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями	2	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

<p><b>Тема 1.2 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>  Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.  Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p>	<p>4</p>	<p>Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям.  Знание форм и содержания физических упражнений.  Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.  Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены.</p>
<p><b>Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>  Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.  Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность</p>	<p>2</p>	<p>Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.  Внесение коррекций в содержание занятий физическими</p>

	в развитии профилирующих двигательных качеств.		упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
<b>Тема 1.4 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	4	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
<b>Тема 1.5 Психологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.	2	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-

	Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.		эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности.
<b>Раздел 2 Практическая часть</b>			
<b>Легкая атлетика</b>		<b>26</b>	
<b>Тема 2.1 Спринтерский бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Бег на 100 м (низкий, высокий старт) Бег по дистанции, финиш	4	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).
<b>Тема 2.2 Метание легкоатлетических снарядов</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника метания легкоатлетических снарядов. Фазы полета. Метание набивного мяча из положения сидя, двумя руками из-за головы.	4	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов.
<b>Тема 2.3 Стайерский бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Бег на дистанциях 500, 1000, 2000 и 3000 м. Тактика бега по дистанции	4	
<b>Тема 2.4 Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Кросс 2000 м (д), 3000 м (ю), подтягивание из веса на перекладине (ю). Поднимание туловища из положения лёжа (д), бег на 100 м.	4	

<b>Тема 2.5 Прыжки в длину</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки. Фазы: разбег, полет и приземление	4	Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.
<b>Тема 2.6 Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)	4	Сдача контрольных нормативов 5000м без учета времени Усвоение техники передачи эстафетной палочки.
<b>Тема 2.7 Эстафетный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Классические виды 4х ЮО м и 4х400 м	2	
<b>Баскетбол</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 2.5 Технично-тактические действия. Правила соревнования</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Передвижение баскетболиста, ведение мяча. Остановки. Правила соревнований	2	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.
<b>Тема 2.6 Передача мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Передачи мяча двумя руками, одной рукой, в прыжке. Работа с двумя мячами	2	Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.
<b>Тема 2.7 Броски мяча в кольцо</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Броски мяча в кольцо с места, после введения, трехочковые броски	2	Развитие личностно-коммуникативных качеств.
<b>Тема 2.8 Введение мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Введение мяча правой, левой рукой, шагом, бегом, обводка стоек, обводка соперника	2	Совершенствование восприятия, внимания, памяти, вооб-
<b>Тема 2.9 Групповые тактические действия</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Тактика игры в нападении, комбинации в баскетболе	2	

<p><b>Тема 2.10</b> <b>Учебная игра. Основы судейства</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> «Зонная защита», «Персональная защита», стремительное и позиционное нападение</p>	<p>2</p>	<p>ражения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>
<p><b>Атлетическая гимнастика</b></p>		<p><b>28</b></p>	
<p><b>Тема 2.11</b> <b>Круговая тренировка</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Круговая тренировка на тренажерах, с гантелями и штангами</p>	<p>4</p>	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередова-</p>
<p><b>Тема 2.12</b> <b>Упражнения общей физической подготовки</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Выполнение упражнений общей физической подготовки. Подтягивание из виса на перекладине (ю), из виса лежа (д) Поднятие туловища на наклонной доске. Отжимание из упора на брусьях (ю) и упора лежа (д) Поднятие ног лежа на наклонной доске. Приседания на одной ноге</p>	<p>8</p>	<p>ний (упражнений в чередова-</p>

<b>Тема 2.13</b> <b>Гиревое многоборье</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Выполнение упражнений с гирями, жим двух гирь, длинный цикл, рывок одной рукой. Техника выполнения упражнений	6	нии напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.
<b>Тема 2.14</b> <b>Силовое троеборье</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Правила соревнований по силовому троеборью. Техника выполнения упражнений. Приседания со штангой на плечах, жим штанги лежа	6	Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.
<b>Тема 2.15 Упражнения специальной физической подготовки</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Выполнения комплекса упражнений на специальные группы мышц с отягощением	4	
<b>Лыжная подготовка</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 2.15</b> <b>Техника лыжных ходов</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Разминка лыжника. Техника выполнения лыжных ходов; попеременных, одновременных, свободного хода. Применение во время прохождения дистанции. Первая помощь при травмах и обморожениях.	4	Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.
	<b>Содержание учебного материала</b> Выполнение контрольных нормативов на освоение техники лыжных ходов	4	Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, ли-
<b>Тема 2.16</b> <b>Горнолыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Преодоление подъемов и спусков. Повороты и торможения	4	

<b>Тема 2.17</b> <b>Прохождение дистанций на время</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Прохождение дистанций 3 км (девушкам), 5 км (юноши) на заданное время	4	дировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях
<b>Волейбол</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 2.18</b> <b>Технично-тактические действия</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Разминка волейболиста. Передвижение волейболиста на площадке. Стойки волейболиста. Правила соревнований	4	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.
<b>Тема 2.19</b> <b>Передачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Прием и передачи мяча сверху, прием и передачи снизу. Техника выполнения передач	6	Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.
<b>Тема 2.20</b> <b>«Подача» и нападающий удар</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника выполнения подач; выполнение подач: нижняя боковая, верхняя прямая подача, подача мяча на точность (по номерам)	4	Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприя-
<b>Тема 2.21</b> <b>Технико-тактические действия в защите и нападении</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника игры в защите «Углом вперед» и «Углом назад». Подстраховка	2	



			<p>тия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.</p> <p>Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</p>
	<b>Зачетные занятия</b>	<b>4</b>	
		<b>Всего:</b>	<b>117</b>

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

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, спортивной площадки, лыжного стадиона. Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

– гимнастические снаряды (перекладина, брусья и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, скакалки, гантели (разные), гири 16, 24 кг, секундомеры, весы напольные;

– кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола, столы теннисные, ракетки для настольного тенниса, пневматические винтовки, шиповки легкоатлетические, форма волейбольная, форма баскетбольная, лыжи, лыжные ботинки, крепления лыжные, палки лыжные.

Открытый стадион широкого профиля:

– турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- открытые спортивные площадки для занятий.

## 3.2 Информационное обеспечение обучения

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

#### Основные источники:

- 1 Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с. Режим доступа:  
<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=432358> Эбс Знаниум
- 2 Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю. И. Евсеев. - изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - 448 с. Режим доступа:  
<http://ibooks.ru/reading.php?productid=352594> ЭБС «Ibooks»
- 3 4 Переверзев, В. А. Физическая культура : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с.: ил. Режим доступа:  
<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=509590> Эбс Знаниум
- 5 Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Е.С. Григорович и др. - Минск: Вышэйшая школа, 2014. - Режим доступа:  
<http://www.iprbookshop.ru/35564> ЭБС «IPRbooks»
- 6 Яковлев, С.А. Физическая культура: конспект лекций: методическое пособие - Архангельск: АКТ (ф) СПбГУТ, 2014

13

#### Дополнительные источники:

- 1 Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. - Москва, 2014.
- 2 Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с.:  
<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=417975> Эбс Знаниум
- 3 Физическая культура. Баскетбол. Основы тренировки: конспект лекций: учебно-методическое пособие / АКТ (филиал) СПбГУТ; сост. С.А. Яковлев. - Архангельск: АКТ, 2012
4. Гамидова, С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

#### Интернет-ресурсы:

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а так же выполняется студентами в индивидуальных занятиях

##### **Контрольные задания.**

##### **Легкая атлетика**

- 1 Бег 100 м
- 2 Бег на 500 и 1000 м
- 3 Прыжки в длину
- 4 Метание
- 5 Бег 2000 и 3000 м
- 6 Легкоатлетическое многоборье

##### **Атлетическая гимнастика**

- 1 Многоборье ОФП
- 2 Игровая тренировка
- 3 Гиревое многоборье
- 4 Силовые

##### **Волейбол**

- 1 Передача в парах
- 2 Передачи
- 3 Нападающий удар
- 4 Групповые взаимодействия
- 5 Учебная игра

##### **Баскетбол**

- 1 Передача в парах
- 2 Штрафные броски
- 3 Трехочковые броски
- 4 Ведение
- 5 Комбинации
- 6 Учебная игра

##### **Лыжная подготовка**

- 1 Техника лыжных ходов
- 2 Прохождение дистанции 3 км и 5 км