


**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

  
М.А. Цыганкова

2022 г.

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

по специальностям:

- 11.02.09 – Многоканальные телекоммуникационные системы
- 11.02.10 – Радиосвязь, радиовещание и телевидение
- 11.02.11 – Сети связи и системы коммутаций

г. Архангельск  
2022

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основе Федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования по специальностям: 11.02.09 Многоканальные телекоммуникационные системы, 11.02.10 Радиосвязь, радиовещание и телевидение, 11.02.11 Сети связи и системы коммутаций и в соответствии с учебными планами по специальностям: 11.02.09 Многоканальные телекоммуникационные системы, 11.02.10 Радиосвязь, радиовещание и телевидение, 11.02.11 Сети связи и системы коммутаций.

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

Протокол № 9 от 13 мая 2022 г.

Председатель  Д.Н. Угловская

Составитель

Ю.А. Жаденова, преподаватель первой квалификационной категории АКТ  
(ф) СПбГУТ.

## СОДЕРЖАНИЕ

1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20

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

## **1.1 Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальностям СПО 11.02.09 Многоканальные телекоммуникационные системы, 11.02.10 Радиосвязь, радиовещание и телевидение, 11.02.11 Сети связи и системы коммутаций.

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

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

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

## **1.4 Перечень формируемых компетенций**

Общие компетенции (ОК):

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

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

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

Личностные результаты (ЛР): ЛР1-ЛР12.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 312 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 156 часов,
- самостоятельной работы обучающегося 156 часов.

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>312</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>156</b>
в том числе:	
практические занятия	154
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>156</b>
в том числе:	
выполнение комплекса утренней гимнастики, соблюдение оптимального режима суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений, индивидуальная работа	48
написание реферата	4
составление комплексов тренировок	2
изучение правил по спортивным играм (волейбол, баскетбол)	2
участие студентов в соревнованиях по видам спорта	12
посещение секционных занятий	78
Самостоятельные работы №1-6	10
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета, зачета, зачета, зачета, дифференцированного зачета</b>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1 Основы физической культуры</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	1
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>6</b>	
	Написание реферата по теме «Здоровый образ жизни»	2	
	СР №3 Составление конфиденциальной анкеты обучающегося СР №4 Составление режима дня обучающегося	2 2	
<b>Раздел 2 Легкая атлетика</b>		<b>88</b>	
<b>Тема 2.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>24</b>	2
	- Основы техники бега, методы развития быстроты, методика проведения разминки легкоатлета -Техника бега на короткие дистанции -Техника прыжка в длину с места	-	
	<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>	
	<b>1</b> Техника беговых упражнений.	2	
	<b>2</b> Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив (КН)	2	
	<b>32</b> Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта	2	

	<b>38</b>	Техника бега на короткие дистанции	2		
	<b>61</b>	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, техники прыжка в длину с места	2		
	<b>62</b>	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Развитие силы	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>12</b>		
	Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на выполнение общеразвивающих упражнений, специальных беговых упражнений, специальных прыжковых упражнений.		6		
	Групповая работа: посещение секционных занятий		6		
	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>20</b>		
	-Основные способы прыжков в длину, основы техники прыжков, основные методы развития прыгучести, методика проведения разминки прыгуна в длину с разбега - Техника бега на средние дистанции				2
	<b>Практические занятия</b>		<b>10</b>		
	<b>Тема 2.2</b> <b>Бег на средние дистанции.</b> <b>Прыжки в длину с места</b>	<b>3</b>	Совершенствование техники бега на дистанции 500 м. девушки и 1000 м. юноши. Техника прыжка в длину с места		2
<b>39</b>		Техника бега на средние дистанции. Прыжок с места	2		
<b>63</b>		Техника бега на средние дистанции. Прыжки в длину с места	2		
<b>66</b>		Техника бега на короткие и средние дистанции. Прыжок в длину с места	2		
<b>67</b>		Техника бега на средние дистанции. Метание легкоатлетических снарядов	2		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>10</b>			
Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на специальные прыжковые упражнения, упражнения на отдельные группы мышц (ОГМ).		4			
Групповая работа: посещение секционных занятий		6			

<b>Тема 2.3 Бег на длинные дистанции. Метание легкоатлетических снарядов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>44</b>	2
	-Польза оздоровительного бега, основы техники бега на длинные дистанции, методы контроля за функциональным состоянием организма -Тактика бега на длинные дистанции -Преодоление дистанций за определенное нормативное время		-	
	<b>Практические занятия</b>		<b>22</b>	
	<b>4</b>	Техника бега на длинные дистанции. Метание легкоатлетических снарядов	2	
	<b>5</b>	Совершенствование зачетных упражнений	2	
	<b>33</b>	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Развитие силы	2	
	<b>34</b>	Стайерский бег. Прыжок с места	2	
	<b>35, 64</b>	Комплексный зачет (КЗ): 100 м.; подтягивание юноши, поднимание туловища девушки; бег 2000 м. девушки, 3000 м. юноши	4	
	<b>36</b>	Совершенствование зачетных упражнений	2	
	<b>37</b>	Зачетное занятие за 2 курс	2	
	<b>40</b>	Техника бега на дистанции 2000 м. девушки и 3000 м. юноши, контрольный норматив	2	
	<b>65</b>	Зачетное занятие за 3 курс	2	
	<b>68</b>	Контрольный норматив (КН): бег 2000 м. девушки и 3000 м. юноши	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>22</b>	
	Индивидуальная работа: медленный равномерный бег до 7 км.		12	
Групповая работа: посещение секционных занятий		10		
<b>Раздел 3 Баскетбол</b>			<b>60</b>	
<b>Тема 3.1 Правила соревнований. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>12</b>	2
	основные элементы техники и тактики игры баскетбол -методика корригирующей гимнастики глаз, методика проведения разминки баскетболиста без мяча и с мячом, система защиты и нападения, техника безопасности при игре -выполнение стойки баскетболиста, перемещение по площадке, ловля и		-	



	передачи мяча, броски по кольцу, стандартные комбинации -методика судейства по баскетболу;		
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	<b>6</b> Правила соревнований по баскетболу	2	
	<b>41</b> Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча	2	
	<b>69</b> Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>6</b>	
	Изучение правил по баскетболу	2	
	Групповая работа: посещение секционных занятий по баскетболу	4	
<b>Тема 3.2 Техника передачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	2
	-основные правила игры, способы применения различных передач в игре	-	
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	<b>7</b> Совершенствование передач в парах	2	
	<b>42</b> Совершенствование передач двумя мячами	2	
	<b>70</b> Ловля и передача мяча в колонне и кругу	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>6</b>	
Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на упражнения для развития ловкости. Групповая работа: посещение секционных занятий	2 4		
<b>Тема 3.3 Броски мяча в кольцо</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	2, 3
	-траектория полета мяча, основы техники броска в кольцо -виды бросков в кольцо, точки отскока в кольцо	-	
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	<b>8</b> Совершенствование штрафного броска	2	
	<b>43</b> Совершенствование техники среднего и дальнего броска	2	
	<b>71</b> Совершенствование трехочкового броска	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>6</b>	
Групповая работа: посещение секционных занятий	6		
<b>Тема 3.4</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	2, 3

<b>Техника ведения мяча</b>	-техника владения мячом -способы «дриблинга» -варианты целесообразного применения ведения мяча		
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	<b>9</b>   Обучение дриблингу (ведению мяча)	2	
	<b>44</b>   Ведение мяча с обводкой и бросками	2	
	<b>72</b>   Совершенствование ведения с обводкой стоек и бросками по кольцу	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>6</b>	
	Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на упражнения для развития специальной силы. Групповая работа: посещение секционных занятий	2 4	
<b>Тема 3.5 Групповые взаимодействия (комбинации)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	-тактика игры в нападении -комбинации, используемые в игре баскетбол	-	
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	<b>10</b>   Изучение комбинации «Большая восьмерка»	2	
	<b>45</b>   Изучение комбинации «Тройка»	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>4</b>	
	Написание реферата по теме «Игровая площадка по баскетболу. Размеры и оборудование» Групповая работа: посещение секционных занятий	2 2	
<b>Тема 3.6 Баскетбол: учебная игра</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	2,3
	-тактика игры в защите и нападении, взаимодействия с партнером; -«зонная» и «персональная» защита, стремительное и позиционное нападение	-	
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	<b>73</b>   Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	
	Участие в соревнованиях по баскетболу	2	

<b>Раздел 4 Атлетическая гимнастика</b>		<b>92</b>	
<b>Тема 4.1 Упражнения обще- физической подготовки(ОФП)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	2, 3
	-методы контроля за функциональным состоянием организма -основные рекомендации к силовым упражнениям -методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания, польза занятий атлетической гимнастикой -комплекс упражнений с собственным весом.	-	
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
	<b>11</b>   Выполнение упражнений с собственным весом	2	
	<b>21</b>   Выполнение комплекса «Многоборье ОФП»	2	
	<b>46</b>   Совершенствование упражнений ОФП	2	
	<b>50</b>   Выполнение комплекса «Упражнения ОФП»	2	
	<b>74</b>   Комплекс упражнений ОФП	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>10</b>	
	Индивидуальная работа: -СР №1 Подсчет частоты сердечных сокращений - СР №2 Составление индивидуального паспорта физического здоровья - СР №6 Определения типа телосложения - СР №5 Расчет потребления и расхода калорий за день - составление простейшего комплекса круговой тренировки, - соблюдение оптимального режима суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений	1 2 1 2 2 2	
<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	2,3	
- методика подтягивания на перекладине, отжимания в упоре лежа и в упоре на брусках, поднятия туловища из положения лежа, поднятия ноги в висе -комплекс круговой тренировки в разных режимах работы	-		
<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>		
<b>12</b>   Выполнение комплекса «Круговая тренировка»	2		

	<b>22</b>	Выполнение круговой тренировки в различных режимах интенсивности	2	
	<b>47</b>	Совершенствование упражнений на силовую выносливость	2	
	<b>51</b>	Совершенствование общей физической подготовленности посредством круговой тренировки	2	
	<b>76</b>	Комплекс упражнений с отягощениями	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>10</b>	
	Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на упражнения ОФП.		4	
	Групповая работа: посещение секционных занятий		6	
<b>Тема 4.3 Гиревое многоборье</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>20</b>	2
	-методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью -техника выполнения упражнений -методика выполнения основных упражнений: жим, рывок, толчок.		-	
	<b>Практические занятия</b>		<b>10</b>	
	<b>13</b>	Гиревое многоборье	2	
	<b>23</b>	Совершенствование упражнений с гирей	2	
	<b>48</b>	Совершенствование упражнений гиревого многоборья	2	
	<b>52</b>	Упражнения с гирями, гантелями	2	
	<b>75</b>	Комплекс упражнений с гирями	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>10</b>	
	Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки. Освоение техники выполнения упражнений с гирей.		4	
Групповая работа: посещение секционных занятий		6		
<b>Тема 4.4 Силовое троеборье</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>12</b>	2,3
	-методика индивидуального подхода к направленному развитию		-	

	двигательных качеств; -техника выполнения упражнений, регламент проведения соревнований; -методика выполнения приседаний со штангой на плечах, жима лежа, становой тяги.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	<b>24</b>   Выполнение комплекса «Силовое троеборье»	2	
	<b>25</b>   Совершенствование зачетных упражнений	2	
	<b>53</b>   Силовое троеборье (приседание, жим лежа, становая тяга)	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>6</b>	
	Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки. Освоение техники выполнения силовых упражнений.	2	
	Групповая работа: посещение секционных занятий	4	
<b>Тема 4.5 Упражнения на ОГМ с отягощениями</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	2
	-методика проведения разминки перед работой со штангой и гантелями; -техника безопасности при работе со штангой и гантелями, комплекс упражнений со штангой и гантелями; -выполнение комплекса, осуществление страховки партнера.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
	<b>14, 77</b>   Зачетное занятие по разделу «Атлетическая гимнастика»	4	
	<b>15, 49</b>   Совершенствование зачетных упражнений	4	
	<b>54</b>   Совершенствование силовых упражнений	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>10</b>	
	Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на силовые и скоростно-силовые упражнения. Групповая работа: посещение секционных занятий	4 6	
<b>Раздел 5 Лыжная подготовка</b>	<b>40</b>		
<b>Тема 5.1</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	2

<b>Техника лыжных ходов</b>	-методика проведения разминки лыжника -основы техники попеременных и одновременных ходов, «конькового хода»		-	
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	
	<b>16</b>	Техника выполнения одновременных лыжных ходов	2	
	<b>17</b>	Техника выполнения попеременных лыжных ходов	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>4</b>	
	Индивидуальная работа: лыжные прогулки с применением изученных ходов.		2	
Групповая работа: посещение секционных занятий		2		
<b>Тема 5.2 Горнолыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	2
	-основы техники преодоления подъемов и спусков, поворотов и торможений; -способы выполнения поворотов и торможений.		-	
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	<b>18</b>	Техника преодоления спусков в средней и низкой стойке	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	
	Групповая работа: посещение секционных занятий		2	
<b>Тема 5.3 Прохождение дистанций на время</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>	2, 3
	-комплекс спортивных мероприятий на дистанции, входящие в различные соревнования; -способы подбора инвентаря, применения лыжных мазей, подготовки лыж; -составление графика прохождения дистанции, проявление морально – волевых качеств.		-	
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	
	<b>19</b>	Контрольный норматив: прохождение дистанции на время 3 км – девушки; 5 км – юноши	2	
	<b>20</b>	Зачетное занятие по разделу «Лыжная подготовка»	2	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>4</b>	
	Индивидуальная работа: лыжные прогулки до 15 км.	2	
	Групповая работа: посещение секционных занятий	2	
<b>Раздел 6 Волейбол</b>		<b>44</b>	
<b>Тема 6.1 Технико – тактические действия. Правила соревнований</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	2
	-методика проведения разминки волейболиста, правила игры, методики индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств; -техника безопасности при игре в волейбол -основные элементы техники волейболиста	-	
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	<b>26</b> Построение учебно-тренировочного занятия. Правила волейбола	2	
	<b>55</b> Правила волейбола. Совершенствование технических приемов волейболиста	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>4</b>	
	Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на упражнения на гибкость и ловкость. Групповая работа: посещение секционных занятий	2 2	
<b>Тема 6.2 Передачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	2
-основы техники передачи и приема мяча двумя руками; -разновидности передач относительно направления, длины, высоты;	-		
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
<b>27</b> Передача мяча над собой снизу, сверху	2		
<b>56</b> Совершенствование передач в парах	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>4</b>	
Групповая работа: посещение секционных занятий	4		
<b>Тема 6.3 Подача мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	2,3
-основы техники подач, приема мяча после подачи, методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом	-		

	-способы подач, скорость полета мяча при подаче, какие факторы обуславливают точность подач, под каким углом должен приниматься мяч по отношению к предплечьям рук		
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	<b>28</b>   Совершенствование техники нижней и боковой подачи	2	
	<b>57</b>   Совершенствование техники верхней прямой подачи	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	
	Групповая работа: посещение секционных занятий	2	
<b>Тема 6.4 Нападающий удар</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	2, 3
	-методика проведения производственной гимнастики в заданных условиях, основы техники нападающего удара и блока -роль активных движений рук при отталкивании, почему рука при ударе по мячу должна быть прямой, чем отличается рациональная техника атакующего удара, какие факторы обуславливают эффективность блокирования	-	
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	<b>29</b>   Овладение техникой выполнения нападающего удара	2	
	<b>58</b>   Техника прямого нападающего удара	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>4</b>	
	Групповая работа: участие в соревнованиях	4	
<b>Тема 6.5 Блокирование, подстраховка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	2
	-тактические действия в защите; -расположение игроков при защите углом «вперед», в «линию»; -блокирование нападающего удара, осуществление страховки, осуществление приема мяча и начало атаки	-	
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	<b>30</b>   Совершенствование техники одиночного блока	2	
	<b>59</b>   Совершенствование техники группового блока	2	



	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	
	Групповая работа: участие в соревнованиях	2	
<b>Тема 6.6 Волейбол: учебная игра</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	2, 3
	-тактика действий команды в нападении, методика самостоятельного освоения отдельных элементов физической подготовки; -расположение игроков при нападении со второй передачи; -выполнение нескольких атакующих комбинаций.	-	
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	<b>31</b>   Применение технико-тактических приемов в учебной игре	2	
	<b>60</b>   Ведение игры с применением всего арсенала средств волейбола	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>4</b>	
	Групповая работа: участие в соревнованиях.	4	
<b>Всего:</b>		<b>312</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – **ознакомительный** (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 – **репродуктивный** (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)

3 – **продуктивный** (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

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

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса: спортивный зал.

Оборудование спортивного зала:

щиты и кольца баскетбольные – 2 шт., стойки и сетка волейбольные, ворота футбольные, рулетки, разметка площадок, табло электронное; гимнастические маты, медицинболы, ракетки для настольного тенниса, «шведская» стенка и перекладины, скакалки, стойки, тренажерные устройства «Защитник» и «Лестница», гимнастические скамейки, мяч волейбольный игровой Mikasa mva200 – 3 шт., мяч волейбольный игровой – 1 шт., клюшка флорбольная юниорская (2 комплекта), мяч баскетбольный – 13 шт., мяч волейбольный – 27 шт., мяч волейбольный Torres – 15 шт., мяч волейбольный тренировочный – 20 шт., обувь спортивная – 11 шт., ракетка Atemi pro 1000 – 4 шт., секундомер – 4 шт., скамейка для пресса СТ-311 (компл) – 1 шт., скамья аудиторная – 16 шт., тренажёр для пресса (скамья FE03) – 1 шт., форма волейбольная Asics (женская) – 10 шт., форма легкоатлетическая – 11 шт., шиповки легкоатлетические – 14 шт., антенна для вол.сетки+карманы – 1 шт.

Лыжная база: ботинки лыжные Fischer – 2 шт., винтовка пневмат.МР-512 – 2 шт., винтовка пневматическая МР-512 – 1 шт., винтовка пневматическая(ГДР) – 1 шт., пневматическая винтовка – 4 шт., комбинезон лыжный (гоночный) – 3 шт., лыжероллеры – 3 шт., лыжи Fisher RCS carbolnite – 2 шт., лыжи беговые+креплен+ботинки – 1 шт., лыжи гоночные – 1 шт., лыжи гоночные коньковые– 4 шт., лыжи гоночные коньковые с креплением– 1 шт., лыжи пластиковые – 3 шт., ботинки лыжные – 26 шт., утюг для подготовки лыж – 1 шт., ботинки лыжные + крепления – 15 шт., ботинки лыжные NNN+крепления – 19 шт., ботинки лыжные SPINE NNN + крепление лыжное NNN – 5 шт., крепления лыжные 75 мм, – 11 шт., палки лыжные – 41 шт., палки лыжные STC – 4 шт., станок для подготовки лыж – 1 шт., утюг Start – 1 шт. чехол для беговых лыж – 2 шт., лыжи пластик – 15 шт., лыжи пластиковые – 20 шт., лыжи прогулочные – 10 шт., крепления лыжные Salomon – 2 шт., крепления лыжные чёрные – 15 шт., лыжи – 40 шт.

#### **3.2 Информационное обеспечение обучения**

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

**Основные источники:**

1. Быченков, С. В. Теория и методика подготовки студентов по легкой атлетике : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, С. Ю. Крыжановский. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 110 с. — ISBN 978-

5-4488-0298-0, 978-5-4497-0173-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/85501> — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Карась, Т. Ю. Методика обучения предмету «Физическая культура» : учебно-практическое пособие для СПО / Т. Ю. Карась. — Саратов : Профобразование, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4488-0332-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/86140> — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Теория, методика и практика физического воспитания : учебное пособие / А. В. Сафшин, Ч. Т. Иванков, А. Я. Габбазова, С. Ч. Мухаметова. — 2-е изд. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2019. — 392 с. — ISBN 978-5-4263-0744-5. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/94698> — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

#### **Дополнительные источники:**

1. Хуббиев, Ш. З. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: учебное пособие для сред. проф. образования/ Ш.З. Хуббиев, С.Лукина. – С.-Петербург: СПбГУ, 2018.- URL: <https://znanium.com/catalog/product/1000483>. - Режим доступа: для зарегистр. пользователей. – Текст электронный.

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами контрольных нормативов, рефератов, докладов.

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Освоенные умения:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	<b>Текущий контроль:</b> Практические занятия №1-77 Контрольные задания
<b>Усвоенные знания:</b>	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	<b>Текущий контроль:</b> Устный опрос
основы здорового образа жизни	<b>Текущий контроль:</b> Устный опрос Реферат
	<b>Промежуточная аттестация в форме зачета, зачета, зачета, зачета, дифференцированного зачета</b>