

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
6 _____ 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальностям:

11.02.10 – Радиосвязь, радиовещание и телевидение

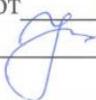
11.02.11 – Сети связи и системы коммутаций

г. Архангельск
2023

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основе Федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования по специальностям: 11.02.10 Радиосвязь, радиовещание и телевидение, 11.02.11 Сети связи и системы коммутаций и в соответствии с учебными планами по специальностям: 11.02.10 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 № 8 от 6.04 2023г.

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 | 21 |

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 |
|---|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 312 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 156 |
| в том числе: | |
| практические занятия | 154 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 156 |
| 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 |
| Промежуточная аттестация в форме зачета, зачета, зачета, зачета, дифференцированного зачета | |

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

| | | | | | |
|--|--|--|-----------|--|---|
| | 38 | Техника бега на короткие дистанции | 2 | | |
| | 61 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции, техники прыжка в длину с места | 2 | | |
| | 62 | Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Развитие силы | 2 | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 12 | | |
| | 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 | | |
| | Содержание учебного материала | | 20 | | |
| | -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 |
| | Практические занятия | | 10 | | |
| | 3 | Совершенствование техники бега на дистанции 500 м. девушки и 1000 м. юноши. Техника прыжка в длину с места | 2 | | |
| 39 | Техника бега на средние дистанции. Прыжок с места | 2 | | | |
| 63 | Техника бега на средние дистанции. Прыжки в длину с места | 2 | | | |
| 66 | Техника бега на короткие и средние дистанции. Прыжок в длину с места | 2 | | | |
| 67 | Техника бега на средние дистанции. Метание легкоатлетических снарядов | 2 | | | |
| Самостоятельная работа обучающихся | | 10 | | | |
| 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 | | | |
| Тема 2.2 Бег на средние дистанции. Прыжки в длину с места | | | | | |

| | | | | |
|--|---|---|-----------|---|
| Тема 2.3 Бег на длинные дистанции. Метание легкоатлетических снарядов | Содержание учебного материала | | 44 | 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 | | - | |
| | Практические занятия | | 22 | |
| | 4 | Техника бега на длинные дистанции. Метание легкоатлетических снарядов | 2 | |
| | 5 | Совершенствование зачетных упражнений | 2 | |
| | 33 | Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Развитие силы | 2 | |
| | 34 | Стайерский бег. Прыжок с места | 2 | |
| | 35, 64 | Комплексный зачет (КЗ): 100 м.; подтягивание юноши, поднимание туловища девушки; бег 2000 м. девушки, 3000 м. юноши | 4 | |
| | 36 | Совершенствование зачетных упражнений | 2 | |
| | 37 | Зачетное занятие за 2 курс | 2 | |
| | 40 | Техника бега на дистанции 2000 м. девушки и 3000 м. юноши, контрольный норматив | 2 | |
| | 65 | Зачетное занятие за 3 курс | 2 | |
| | 68 | Контрольный норматив (КН): бег 2000 м. девушки и 3000 м. юноши | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 22 | |
| | Индивидуальная работа: медленный равномерный бег до 7 км. | | 12 | |
| Групповая работа: посещение секционных занятий | | 10 | | |
| Раздел 3 Баскетбол | | | 60 | |
| Тема 3.1 Правила соревнований. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места | Содержание учебного материала | | 12 | 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; | | |
| | Практические занятия | 6 | |
| | 6 Правила соревнований по баскетболу | 2 | |
| | 41 Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча | 2 | |
| | 69 Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 6 | |
| | Изучение правил по баскетболу | 2 | |
| | Групповая работа: посещение секционных занятий по баскетболу | 4 | |
| Тема 3.2 Техника передачи мяча | Содержание учебного материала | 12 | 2 |
| | -основные правила игры, способы применения различных передач в игре | - | |
| | Практические занятия | 6 | |
| | 7 Совершенствование передач в парах | 2 | |
| | 42 Совершенствование передач двумя мячами | 2 | |
| | 70 Ловля и передача мяча в колонне и кругу | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 6 | |
| Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на упражнения для развития ловкости. Групповая работа: посещение секционных занятий | 2 4 | | |
| Тема 3.3 Броски мяча в кольцо | Содержание учебного материала | 12 | 2, 3 |
| | -траектория полета мяча, основы техники броска в кольцо -виды бросков в кольцо, точки отскока в кольцо | - | |
| | Практические занятия | 6 | |
| | 8 Совершенствование штрафного броска | 2 | |
| | 43 Совершенствование техники среднего и дальнего броска | 2 | |
| | 71 Совершенствование трехочкового броска | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 6 | |
| Групповая работа: посещение секционных занятий | 6 | | |
| Тема 3.4 | Содержание учебного материала | 12 | 2, 3 |

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

| | | | |
|---|---|----------------------------|------|
| Раздел 4 Атлетическая гимнастика | | 92 | |
| Тема 4.1 Упражнения обще- физической подготовки(ОФП) | Содержание учебного материала | 20 | 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. | - | |
| | Практические занятия | 10 | |
| | 11 Выполнение упражнений с собственным весом | 2 | |
| | 21 Выполнение комплекса «Многоборье ОФП» | 2 | |
| | 46 Совершенствование упражнений ОФП | 2 | |
| | 50 Выполнение комплекса «Упражнения ОФП» | 2 | |
| | 74 Комплекс упражнений ОФП | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 10 | |
| | 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 | |
| Содержание учебного материала | 20 | 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 | - | | |
| Практические занятия | 10 | | |
| 12 Выполнение комплекса «Круговая тренировка» | 2 | | |

| | | | | |
|--|--|---|-----------|-----|
| | 22 | Выполнение круговой тренировки в различных режимах интенсивности | 2 | |
| | 47 | Совершенствование упражнений на силовую выносливость | 2 | |
| | 51 | Совершенствование общей физической подготовленности посредством круговой тренировки | 2 | |
| | 76 | Комплекс упражнений с отягощениями | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 10 | |
| | Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на упражнения ОФП. | | 4 | |
| | Групповая работа: посещение секционных занятий | | 6 | |
| Тема 4.3 Гиревое многоборье | Содержание учебного материала | | 20 | 2 |
| | -методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью -техника выполнения упражнений -методика выполнения основных упражнений: жим, рывок, толчок. | | - | |
| | Практические занятия | | 10 | |
| | 13 | Гиревое многоборье | 2 | |
| | 23 | Совершенствование упражнений с гирей | 2 | |
| | 48 | Совершенствование упражнений гиревого многоборья | 2 | |
| | 52 | Упражнения с гирями, гантелями | 2 | |
| | 75 | Комплекс упражнений с гирями | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 10 | |
| | Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки. Освоение техники выполнения упражнений с гирей. | | 4 | |
| Групповая работа: посещение секционных занятий | | 6 | | |
| Тема 4.4 Силовое троеборье | Содержание учебного материала | | 12 | 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. | | |
| | Практические занятия | 6 | |
| | 24 Выполнение комплекса «Силовое троеборье» | 2 | |
| | 25 Совершенствование зачетных упражнений | 2 | |
| | 53 Силовое троеборье (приседание, жим лежа, становая тяга) | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 6 | |
| | Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки. Освоение техники выполнения силовых упражнений. | 2 | |
| | Групповая работа: посещение секционных занятий | 4 | |
| Тема 4.5 Упражнения на ОГМ с отягощениями | Содержание учебного материала | 20 | 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. | | |
| | Практические занятия | 10 | |
| | 14, 77 Зачетное занятие по разделу «Атлетическая гимнастика» | 4 | |
| | 15, 49 Совершенствование зачетных упражнений | 4 | |
| | 54 Совершенствование силовых упражнений | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 10 | |
| | Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на силовые и скоростно-силовые упражнения. Групповая работа: посещение секционных занятий | 4 6 | |
| Раздел 5 Лыжная подготовка | 40 | | |
| Тема 5.1 | Содержание учебного материала | 8 | 2 |

| | | | | |
|--|---|---|----------|------|
| Техника лыжных ходов | -методика проведения разминки лыжника -основы техники попеременных и одновременных ходов, «конькового хода» | | - | |
| | Практические занятия | | 4 | |
| | 16 | Техника выполнения одновременных лыжных ходов | 2 | |
| | 17 | Техника выполнения попеременных лыжных ходов | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 4 | |
| | Индивидуальная работа: лыжные прогулки с применением изученных ходов. | | 2 | |
| Групповая работа: посещение секционных занятий | | 2 | | |
| Тема 5.2 Горнолыжная подготовка | Содержание учебного материала | | 4 | 2 |
| | -основы техники преодоления подъемов и спусков, поворотов и торможений; -способы выполнения поворотов и торможений. | | - | |
| | Практические занятия | | 2 | |
| | 18 | Техника преодоления спусков в средней и низкой стойке | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 2 | |
| | Групповая работа: посещение секционных занятий | | 2 | |
| Тема 5.3 Прохождение дистанций на время | Содержание учебного материала | | 8 | 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. | | - | |
| | Практические занятия | | 4 | |
| | 19 | Контрольный норматив: прохождение дистанции на время 3 км – девушки; 5 км – юноши | 2 | |
| | 20 | Зачетное занятие по разделу «Лыжная подготовка» | 2 | |
| | | | | |

| | | | | |
|--|---|---|----------|---|
| | Самостоятельная работа обучающихся | 4 | | |
| | Индивидуальная работа: лыжные прогулки до 15 км. | 2 | | |
| | Групповая работа: посещение секционных занятий | 2 | | |
| Раздел 6 Волейбол | | 44 | | |
| Тема 6.1 Технико – тактические действия. Правила соревнований | Содержание учебного материала | 8 | 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 | - | | |
| | Практические занятия | 4 | | |
| | 26 | Построение учебно-тренировочного занятия. Правила волейбола | 2 | |
| | 55 | Правила волейбола. Совершенствование технических приемов волейболиста | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 4 | |
| | Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на упражнения на гибкость и ловкость. Групповая работа: посещение секционных занятий | | 2 2 | |
| Тема 6.2 Передачи мяча | Содержание учебного материала | 8 | 2 | |
| | -основы техники передачи и приема мяча двумя руками; -разновидности передач относительно направления, длины, высоты; | - | | |
| | Практические занятия | 4 | | |
| | 27 | Передача мяча над собой снизу, сверху | | 2 |
| | 56 | Совершенствование передач в парах | | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 4 | |
| Групповая работа: посещение секционных занятий | | 4 | | |
| Тема 6.3 Подача мяча | Содержание учебного материала | 6 | 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 | | |
| | Практические занятия | 4 | |
| | 28 Совершенствование техники нижней и боковой подачи | 2 | |
| | 57 Совершенствование техники верхней прямой подачи | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 2 | |
| | Групповая работа: посещение секционных занятий | 2 | |
| Тема 6.4 Нападающий удар | Содержание учебного материала | 8 | 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 | - | |
| | Практические занятия | 4 | |
| | 29 Овладение техникой выполнения нападающего удара | 2 | |
| | 58 Техника прямого нападающего удара | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 4 | |
| | Групповая работа: участие в соревнованиях | 4 | |
| Тема 6.5 Блокирование, подстраховка | Содержание учебного материала | 6 | 2 |
| | -тактические действия в защите; -расположение игроков при защите углом «вперед», в «линию»; -блокирование нападающего удара, осуществление страховки, осуществление приема мяча и начало атаки | - | |
| | Практические занятия | 4 | |
| | 30 Совершенствование техники одиночного блока | 2 | |
| | 59 Совершенствование техники группового блока | 2 | |

| | | | |
|--|---|----------|------|
| | Самостоятельная работа обучающихся | 2 | |
| | Групповая работа: участие в соревнованиях | 2 | |
| Тема 6.6 Волейбол: учебная игра | Содержание учебного материала | 8 | 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. | - | |
| | Практические занятия | 4 | |
| | 31 Применение технико-тактических приемов в учебной игре | 2 | |
| | 60 Ведение игры с применением всего арсенала средств волейбола | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 4 | |
| | Групповая работа: участие в соревнованиях. | 4 | |
| Всего: | 312 | | |

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. Безбородов, А. А. Физическая культура: практические занятия по баскетболу / А. А. Безбородов, С. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 112 с. — ISBN 978-5-507-45207-1. — Текст : электронный // Лань :

электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292844> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Блашкевич, А. В. Физическая культура. Методы и средства подготовки в волейболе: практическое руководство : учебное пособие / А. В. Блашкевич, Д. А. Хихлуха. — Гомель : ГГУ имени Ф. Скорины, 2023. — 31 с. — ISBN 978-985-577-918-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/329684> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 56 с. — ISBN 978-5-507-46039-7 // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/295964>. — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.

4. Лях, В. И. Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 11-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2023. — 271 с. — ISBN 978-5-09-103628-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334643>— Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Матвеев, А. П. Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / А. П. Матвеев. — 4-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 319 с. — ISBN 978-5-09-092097-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334646> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. Матвеев, А. П. Физическая культура: 10—11-е классы: базовый уровень : учебник / А. П. Матвеев, Е. С. Палехова. — 6-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 158 с. — ISBN 978-5-09-094658-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334511>— Режим доступа: для авториз. пользователей.

7. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1 // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>. - Режим доступа: для зарегистр. пользователей. — Текст : электронный.

8. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. - 197 с. - (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1905554>. — Режим доступа: по подписке. — Текст : электронный.

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

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.

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