

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  
СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности:

11.02.12 Почтовая связь

г. Архангельск  
2025

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 11.02.12 Почтовая связь, примерной основной образовательной программы по специальности 11.02.12 Почтовая связь и в соответствии с учебным планом по специальности 11.02.12 Почтовая связь.

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

Протокол № 7 от 31.03 2025 г.

Председатель  Д.Н. Угловская

Составитель:

С.А. Яковлев, преподаватель высшей квалификационной категории  
АКТ (ф) СПбГУТ, «Отличник физической культуры и спорта»

## СОДЕРЖАНИЕ

1	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23

# 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 11.02.12 Почтовая связь.

## 1.2 Планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01 ОК 04 ОК 08	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

## 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>148</b>
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>22</b>
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>126</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	<b>118</b>
<b>в том числе:</b>	
теоретическое обучение	6
практические занятия	118
итоговое занятие	2
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета, зачета, зачета, дифференцированного зачета</b>	

**Объем учебной дисциплины и виды учебной работы, 3 семестр**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>36</b>
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>4</b>
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>32</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	<b>30</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	30
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>	

**Объем учебной дисциплины и виды учебной работы, 4 семестр**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>46</b>
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>8</b>
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>38</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	<b>36</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	36
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>	

**Объем учебной дисциплины и виды учебной работы, 5 семестр**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>30</b>
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>6</b>
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>24</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	<b>22</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	22
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>	

**Объем учебной дисциплины и виды учебной работы, 6 семестр**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>36</b>
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>4</b>
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>32</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	<b>30</b>
в том числе:	
практические занятия	30
итоговое занятие	2
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<b>3 семестр</b>			
<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b>		<b>2</b>	
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20px; text-align: center; vertical-align: top;">1</td> <td style="padding: 5px;"> <p>Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб.</p> <p>Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования</p> </td> </tr> </table>	1	
1	<p>Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб.</p> <p>Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования</p>		

		ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры.		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			<b>8</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Совершенствование техники длительного бега	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<b>1</b>	Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	2	
<b>Тема 2.2.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<b>2</b>	Специальные упражнения прыгуна, ОФП	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	
	<b>1</b>	Подготовка доклада на тему «Проведение разминки легкоатлета»	2	
<b>Тема 2.3.</b> Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<b>3</b>	Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	2	
<b>Тема 2.4.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<b>4</b>	Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); бег на выносливость	2	
	<b>5</b>	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»	2	
<b>Раздел.3 Баскетбол</b>			<b>12</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<b>6</b>	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	2	

ОФП				
<b>Тема 3.2.</b> Передачи мяча. ОФП	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 01
	<b>7</b>	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	2	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 3.3.</b> Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 01
	<b>8</b>	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 3.4.</b> Техника штрафных бросков. ОФП	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 01
	<b>9</b>	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	2	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 3.5.</b> Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 01
	<b>10</b>	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	2	ОК 04 ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	ОК 01
	<b>2</b>	Изучение правил игры по баскетболу. Посещение спортивной секции по баскетболу	2	ОК 04 ОК 08
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>			<b>6</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Строевые приемы	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 01
	<b>11</b>	Отработка строевых приёмов	2	ОК 04 ОК 08

<b>Тема 4.2.</b> Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт. Упражнения на бревне (девушки). ППФП	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<b>12</b>	Разучивание и выполнение упражнений с гирями (юноши). Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам) (девушки)	2	
<b>Тема 4.3.</b> Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<b>13</b>	Выполнение комплекса ОРУ. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП	2	
<b>Раздел 5. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика</b>			<b>4</b>	
<b>Тема 5.1.</b> Игровая стойка, основные удары в бадминтоне <b>Тема 5.2.</b> Подачи	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<b>14</b>	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики. Отработка подач	2	
<b>Тема 5.3.</b> Нападающий удар <b>Тема 5.4.</b> Судейство соревнований по бадминтону	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<b>15</b>	Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш». Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	2	
<b>Всего:</b>			<b>36</b>	
<b>4 семестр</b>				
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			<b>16</b>	

<b>Тема 1.1.</b> Основы техники бега	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	ОК 01
	1	Основы техники бега, методы развития быстроты, методика проведения разминки легкоатлета	2	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 1.2.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 01
	16	Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	2	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 1.3.</b> Совершенствование техники длительного бега	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 01
	17	Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	2	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 1.4.</b> Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 01
	18	Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	2	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 1.5.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	ОК 01
	19	Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); бег на выносливость	2	ОК 04 ОК 08
	20	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>4</b>	ОК 01
	3	Написание доклада на тему «Оздоровительный бег»	4	ОК 04 ОК 08
<b>Раздел 2. Волейбол</b>			<b>14</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Стойки игрока и перемещения. Общая	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 01
	21	Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2	ОК 04 ОК 08

физическая подготовка (ОФП)				
<b>Тема 2.2.</b> Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<b>22</b>	Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2	
<b>Тема 2.3.</b> Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<b>23</b>	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	
<b>Тема 2.4.</b> Верхняя прямая подача. ОФП	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<b>24</b>	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	
<b>Тема 2.5.</b> Тактика игры в защите и нападении	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<b>25</b>	Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	2	
<b>Тема 2.6.</b> Контроль выполнения тестов по волейболу	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<b>26</b>	Выполнение передачи мяча в парах. Игра по упрощённым правилам волейбола Игра по правилам	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<b>4</b>	Изучение правил игры по волейболу. Посещение спортивной секции по волейболу	2	
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>			<b>10</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 01 ОК 04 ОК 08
	- лыжная подготовка (в случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой).			
	<b>Практические занятия</b>		<b>10</b>	
<b>27</b>	Разучивание, закрепление и совершенствование элементов	2		

		техники хода		
	<b>28</b>	Разучивание. Закрепление и совершенствование техники спуска-подъема	2	
	<b>29</b>	Развитие скоростной выносливости	2	
	<b>30</b>	Кроссовая подготовка.	2	
	<b>31</b>	Участие в соревнованиях	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	ОК 01
	5	Лыжные прогулки с применением изученных ходов, подъемами и спусками, с изменением скорости движения	2	ОК 04 ОК 08
<b>Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>			<b>4</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	ОК 01
	<b>32</b>	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Формирование профессионально значимых физических качеств. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально - прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	2	ОК 04 ОК 08
	<b>33</b>	Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
<b>Всего:</b>			<b>46</b>	
<b>5 семестр</b>				
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			<b>8</b>	
<b>Тема 1.1</b> Основные понятия лёгкой атлетики	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	ОК 01
	<b>1</b>	Состояния организма: разминка, вбрасывание, утомление, восстановление. Формы занятий физическими упражнениями, эффекты физических упражнений, методики оценки работоспособности. Простейшие комплексы физических	2	ОК 04 ОК 08

		упражнений для развития функциональных возможностей, физических качеств, коррекции индивидуальных нарушений здоровья		
<b>Тема 1.2.</b> Совершенствование техники длительного бега	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<b>34</b>	Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	2	
<b>Тема 1.3.</b> Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<b>35</b>	Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	2	
<b>Тема 1.4.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<b>36</b>	Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); бег на выносливость	2	
<b>Раздел.2 Баскетбол</b>			<b>13</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<b>37</b>	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	2	
<b>Тема 2.2.</b> Передачи мяча. ОФП	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<b>38</b>	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	2	
<b>Тема 2.3.</b> Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<b>39</b>	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	

движении, прыжком. ОФП				
<b>Тема 2.5.</b> Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<b>40</b>	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	2	
<b>Тема 2.6.</b> Практика судейства в баскетболе	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<b>41</b>	Практика в судействе соревнований по баскетболу. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>3</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<b>6</b>	Изучение правил игры в баскетбол. Посещение спортивной секции по волейболу	3	
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>			<b>2</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Техника акробатических упражнений	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<b>42</b>	Отработка техники акробатических упражнений	2	
<b>Раздел 4. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика</b>			<b>7</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Судейство соревнований по бадминтону	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<b>43</b>	Контроль техники подач, ударов справа, слева. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	2	
	<b>44</b>	Игра по правилам	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>3</b>	
	<b>7</b>	Подготовка доклада на тему (на выбор): «История развития	3	

		бадминтона», «Правила игры в бадминтон», «Классификация основных технических приемов бадминтона»		
			<b>Всего:</b>	<b>30</b>
<b>6 семестр</b>				
<b>Раздел.1 Баскетбол</b>			<b>4</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Передачи мяча. ОФП	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<b>45</b>	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	2	
<b>Тема 1.2.</b> Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<b>46</b>	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	2	
<b>Раздел 2. Лыжная подготовка</b>			<b>6</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 01 ОК 04 ОК 08
	- лыжная подготовка (в случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой).			
	<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<b>47</b>	Разучивание, закрепление и совершенствование элементов техники хода	2	
	<b>48</b>	Разучивание. Закрепление и совершенствование техники спуска-подъема	2	
<b>49</b>	Участие в соревнованиях	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>			<b>16</b>	

<b>Тема 3.1.</b> Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<b>50</b>	Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2	
<b>Тема 3.2.</b> Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<b>51</b>	Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2	
<b>Тема 3.3.</b> Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<b>52</b>	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	
<b>Тема 3.4.</b> Верхняя прямая подача. ОФП	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<b>53</b>	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	
<b>Тема 3.5.</b> Тактика игры в защите и нападении	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<b>54</b>	Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	2	
<b>Тема 3.6.</b> Основы методики судейства	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<b>55</b>	Отработка навыков судейства в волейболе	2	
<b>Тема 3.7.</b> Контроль выполнения тестов по волейболу	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<b>56</b>	Выполнение передачи мяча в парах. Игра по упрощённым правилам волейбола Игра по правилам	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<b>8</b>	Посещение спортивной секции по волейболу	2	

<b>Раздел 4. Гимнастика</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт. Упражнения на бревне (девушки). ППФП	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>
	<b>57</b>	Разучивание и выполнение упражнений с гирями (юноши). Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам) (девушки)	2
			ОК 01 ОК 04 ОК 08
<b>Раздел 5. Легкая атлетика</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 5.1.</b> Совершенствование техники длительного бега	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>
	<b>58</b>	Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	2
			ОК 01 ОК 04 ОК 08
<b>Тема 5.2.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>
	<b>59</b>	Специальные упражнения прыгуна, ОФП	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>
	<b>9</b>	Выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на выполнение общеразвивающих упражнений, специальных беговых упражнений, специальных прыжковых упражнений.	2
		<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>
			ОК 01 ОК 04 ОК 08
		<b>Всего:</b>	<b>36</b>
		<b>Всего за 3, 4, 5, 6 семестр:</b>	<b>148</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.

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

## 3.2 Информационное обеспечение реализации программы

### 3.2.1 Основные печатные и электронные издания:

1. Безбородов, А. А. Физическая культура: практические занятия по баскетболу / А. А. Безбородов, С. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 112 с. — ISBN 978-5-507-45207-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292844> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

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

3. Гимнастика. Методика преподавания : учебник / В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль, Т.А. Морозевич-Шилюк [и др.] ; под общ. ред. В.М. Миронова. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 335 с. : ил. — (Высшее образование). - ISBN 978-5-16-018540-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2139303> – Режим доступа: по подписке.

4. Егоров, А. В. Методика обучения технике владения мячом в баскетболе : учебно-методическое пособие / А. В. Егоров, А. Н. Нежелской, С. О. Скворцова ; Новосиб. гос. ун-т экономики и управления. - Новосибирск : НГУЭУ, 2023. - 72 с. - ISBN 978-5-7014-1083-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2186123> – Режим доступа: по подписке.

5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. 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.

9. Роледер, Л. Н. Методика освоения основных технических приемов в волейболе : учебно-методическое пособие / Л. Н. Роледер, А. Н. Нежелской ; Новосиб. гос. ун-т экономики и управления. - Новосибирск : НГУЭУ, 2024. - 52 с. - ISBN 978-5-7014-1125-6. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2186277> – Режим доступа: по подписке.

10. 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.

11. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2156464> – Режим доступа: по подписке.

12. Физическая культура (подготовка). Спортивные и подвижные игры : учебное пособие / под науч. ред. Е.А. Таран. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 196 с. — (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-112557-1. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2151116> - Режим доступа: по подписке. - Текст : электронный.

### **3.2.2 Дополнительные источники:**

1. Погадаев, Г. И. Физическая культура: 10-11-е классы: базовый уровень : учебник / Г. И. Погадаев. — 9-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 287 с. — ISBN 978-5-09-095244-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334886> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 201 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/textbook\_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-019217-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2098104> – Режим доступа: по подписке.

3. Фитнес : учебное пособие / Т. И. Ратманская, О. В. Булгакова, А. Ю. Осипов, М. Д. Кудрявцев. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2021. - 100 с. - ISBN 978-5-7638-4512-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2088767> – Режим доступа: по подписке.

4. Шитов, Д. Г. Гимнастическая терминология физических упражнений : учебное пособие / Д. Г. Шитов, О. В. Пурахина ; Саратовская государственная юридическая академия. - Саратов : Изд-во Саратов. гос. юрид. акад. 2023. - 81 с. - ISBN 978-5-7924-1916-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2173407> – Режим доступа: по подписке.

#### 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 данной профессии;</li> <li>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</li> </ul>	<p>Характеристики демонстрируемых знаний</p> <p>Понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>ведёт здоровый образ жизни;</p> <p>понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии;</p> <p>проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- тестирование;</li> <li>- оценка результатов выполнения практических работ №№1-59;</li> <li>- оценка выступления с докладом (сообщением);</li> <li>- оценка результатов выполнения самостоятельной работы;</li> <li>- зачет, зачет, зачет, дифференцированный зачет</li> </ul>
<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</li> </ul>	<p>Характеристики демонстрируемых умений</p> <p>Использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение контрольных нормативов;</li> <li>- оценка результатов выполнения самостоятельной работы;</li> <li>- проверка и анализ содержания докладов (рефератов);</li> <li>- оценка результатов выполнения практических работ №№1-59;</li> <li>- зачет, зачет, зачет,</li> </ul>

<p>профессиональной деятельности;</p> <p>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии;</p> <p>- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии;</p> <p>выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</p>	<p>дифференцированный зачет</p>
--	---	---------------------------------