

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

2023 г.

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

по специальности:

11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи

г. Архангельск
2023

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи, примерной основной образовательной программы по специальности 11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи и в соответствии с учебным планом по специальности 11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи.

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

Протокол № 8 от 6.04 2023 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	23
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	26

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 11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи.

1.2 Планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24	<ul style="list-style-type: none">- организовывать работу коллектива и команды;- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	<ul style="list-style-type: none">- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;- основы проектной деятельности;- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- основы здорового образа жизни;- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;- 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

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	222
Самостоятельная работа	19
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	203
в т.ч. в форме практической подготовки	191
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	191
зачетные занятия	10
Промежуточная аттестация в форме зачета, зачета, зачета, зачета, дифференцированного зачета	

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы, 1 семестр

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	52
Самостоятельная работа	4
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	48
в т.ч. в форме практической подготовки	44
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	44
зачетные занятия	2
Промежуточная аттестация в форме зачета	

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы, 2 семестр

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	74
Самостоятельная работа	5
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	69
в т.ч. в форме практической подготовки	67
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	67
зачетные занятия	2
Промежуточная аттестация в форме зачета	

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы, 3 семестр

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	33
Самостоятельная работа	3
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	30
в т.ч. в форме практической подготовки	28
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	28
зачетные занятия	2
Промежуточная аттестация в форме зачета	

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы, 4 семестр

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	38
Самостоятельная работа	2
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	36
в т.ч. в форме практической подготовки	34
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	34
зачетные занятия	2
Промежуточная аттестация в форме зачета	

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы, 5 семестр

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	25
Самостоятельная работа	5
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	20
в т.ч. в форме практической подготовки	18
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	18
зачетные занятия	2
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

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 и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	
1 семестр				
Раздел 1. Практическая часть. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		52	ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24	
Тема 1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала			2
	1	Физические качества и способности человека. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей.		1
	2	Двигательные действия: построения, перестроения, различные виды ходьбы, в том числе в парах, с предметами. Подвижные игры.		1
	Практические занятия			2
	1	Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений. Строевые приемы на месте. Перестроения из 1 шеренги в 2, 3 и обратно. Перестроения из колонны по 1 в колонну по 2, 3 и обратно. Перестроения из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно.		2
Тема 2.	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08	

Легкая атлетика	- техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов. Техника эстафетного бега Кроссовая подготовка. Техника прыжка в длину с разбега			ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
	Практические занятия		10	
	2	Отработка техники низкого старта. Бег на короткие дистанции. Техника стартового разбега. Совершенствование техники низкого старта. Техника финиширования.	2	
	3	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Обучение техники эстафетного бега 4x100м Совершенствование техники эстафетного бега.	2	
	4	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	2	
	5	Кроссовая подготовка.	2	
	6	Прием контрольных нормативов: бег 100м, 1000м (ю), 500м (д); прыжок в длину с места.	2	
Тема 3. Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
	- ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.			
	Практические занятия		12	
7	Отработка действия без мяча: стойки, перемещения.	2		

	8	Обучение техники передачи, ловли, бросков и ведения мяча.	4	
	9	Совершенствование игровых приемов. Техника штрафных бросков.	2	
	10	Взаимодействия игроков. Учебная игра.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	1	Изучение правил игры по баскетболу. Посещение спортивной секции по баскетболу	4	
Тема 4. Мини-футбол	Содержание учебного материала		10	ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
	- перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.			
	Практические занятия			
	11	Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей:		
	12	Упражнения по формированию быстроты в процессе занятий спортивными играми.		
	13	Воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. Воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. Воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.		
	14	Тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.		

	15	Сдача контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры	2	
Тема 5. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
	- общая физическая подготовка			
	Практические занятия		10	
	16	Комплекс упражнений для развития мышц груди и спины.	2	
	17	Комплекс упражнений для развития силы мышц рук и ног.	2	
	18	Комплекс упражнений с гириями (юноши), скакалками (девушки).	2	
	19	Комплекс упражнений для развития мышц брюшного пресса. Прием контр. норм: – подъем туловища из положения, лежа (30сек), - подтягивания на перекладине (юноши), - отжимания в упоре лежа,	2	
20	Упражнения в тренажерном зале	2		
Зачетное занятие			2	ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
			Всего:	52
2 семестр				
Раздел 1. Практическая часть. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			67	
Тема 1. Общая физическая подготовка	Практические занятия		4	ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
	21	Движение в обход, остановка группы в движении. Движение по диагонали, противходом, «змейкой», по кругу	2	
	22	Перестроение из колонны по одному в колонну по 3, 4 поворотом в	2	

		движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению. Освоение комплекса упражнений с профессиональной направленностью.		
Тема 2. Легкая атлетика	Практические занятия		8	ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
	23	Отработка техники низкого старта. Бег на короткие дистанции. Техника стартового разбега. Совершенствование техники низкого старта. Техника финиширования.	2	
	24	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Обучение техники эстафетного бега 4x100м Совершенствование техники эстафетного бега.	2	
	25	Кроссовая подготовка.	2	
	26	Прием контрольных нормативов: бег 100м, 1000м (ю), 500м (д); прыжок в длину с места.	2	
Тема 3. Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
	- исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующимпадением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.			
	Практические занятия		12	
	27	Изучение и отработка техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Изучение и отработка техники приема и передачи мяча снизу	2	

		двумя руками.		
	28	Изучение и отработка техники нижней подачи.	2	
	29	Двусторонняя игра	4	
	30	Тактические действия в игре	4	
	Самостоятельная работа обучающихся		5	
	2	Изучение правил игры по волейболу. Посещение спортивной секции по баскетболу	5	
Тема 4. Мини-футбол	Практические занятия		12	ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
	31	Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей:	2	
	32	Упражнения по формированию быстроты в процессе занятий спортивными играми.	2	
	33	Воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми Воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. Воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми	2	
	34	Тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.	2	
	35	Сдача контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры	2	
	36	Индивидуальное проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.	2	
Тема 5. Гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
	- строевые упражнения. Знакомство с проведением общеразвивающих упражнений, их назначение, формы проведения. Комплекс упражнений			

	<p>профессиональной направленности. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Техника безопасности занятий.</p>		
	Практические занятия	10	
	37 Строевые приемы на месте. Условные обозначения спортивного зала. Перестроения из 1 шеренги в 2, 3 и обратно. Перестроения из колонны по 1 в колонну по 2, 3 и обратно. Перестроения из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении.	2	
	38 Движение по диагонали, противоходом, «змейкой», по кругу. Перестроение из колонны по одному в колонну по 3, 4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению. Освоение комплекса упражнений с профессиональной направленностью.	2	
	39 Техника ОРУ. Освоение раздельного способ проведения ОРУ. Поточный способ проведения ОРУ.	2	
	40 Ознакомление с техникой акробатических упражнений. Изучение техники акробатических упражнений.	2	
	41 Совершенствование техники акробатических упражнений.	2	
Тема 6. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
	- одновременный бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов, неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций в 5, 10 км.		
	Практические занятия	16	
	42 Разучивание, закрепление и совершенствование элементов техники	4	

	хода		
	43 Разучивание. Закрепление и совершенствование техники спуска-подъема	4	
	44 Освоение техники прыжков с трамплина	4	
	45 Участие в соревнованиях	4	
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка		7	ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
Тема 1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатах. Военно-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала		
	- значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.		
	Практические занятия	5	ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
	46 Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов утренней гимнастики. Выполнение комплексов упражнений для глаз.	3	

		Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.		
	47	Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.	2	
Зачетное занятие			2	ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
			Всего:	74
3 семестр				
Раздел 1. Практическая часть. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			33	ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
Тема 1. Общая физическая подготовка	Практические занятия		2	
	48	Техника ОРУ. Поточный способ проведения ОРУ. Освоение раздельного способ проведения ОРУ.	2	
Тема 2. Легкая атлетика	Практические занятия		6	ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
	49	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Обучение техники эстафетного бега 4x100м Совершенствование техники эстафетного бега.	2	
	50	Кроссовая подготовка.	2	
	51	Прием контрольных нормативов: бег 100м, 1000м (ю), 500м (д); прыжок в длину с места.	2	
Тема 3. Баскетбол	Практические занятия		10	ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
	52	Отработка действия без мяча: стойки, перемещения.	2	
	53	Обучение техники передачи, ловли, бросков и ведения мяча.	2	

	54	Совершенствование игровых приемов. Техника штрафных бросков.	4	
	55	Взаимодействия игроков. Учебная игра.	2	
Тема 4. Атлетическая гимнастика	Практические занятия		10	ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
	56	Комплекс упражнений для развития мышц груди и спины.	2	
	57	Комплекс упражнений для развития силы мышц рук и ног.	2	
	58	Комплекс упражнений с гирями (юноши), скакалками (девушки).	2	
	59	Комплекс упражнений для развития мышц брюшного пресса. Прием контр. норм: – подъем туловища из положения, лежа (30сек), - подтягивания на перекладине (юноши), - отжимания в упоре лежа.	2	
	60	Упражнения в тренажерном зале	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		3	
3	Написание доклада на тему «Понятие «здоровье». Факторы, оказывающие наиболее сильное влияние на здоровье человека»	3		
Зачетное занятие			2	ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
			Всего:	33
4 семестр				
Раздел 1. Практическая часть. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			38	ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
Тема 1. Общая физическая	Практические занятия		2	
	61	Ознакомление с техникой акробатических упражнений. Изучение техники акробатических упражнений.	2	

подготовка		Совершенствование техники акробатических упражнений.		
Тема 2. Легкая атлетика	Практические занятия		4	ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
	62	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	2	
	63	Кроссовая подготовка	2	
Тема 3. Волейбол	Практические занятия		10	ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
	64	Изучение и отработка техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Изучение и отработка техники приема и передачи мяча снизу двумя руками.	2	
	65	Изучение и отработка техники нижней подачи.	2	
	66	Двусторонняя игра	2	
	67	Тактические действия в игре	2	
	68	Изучение и отработка техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Изучение и отработка техники приема и передачи мяча снизу двумя руками.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	4	Посещение спортивной секции по баскетболу	2	
Тема 4. Гимнастика	Практические занятия		8	ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
	69	Строевые приемы на месте. Условные обозначения спортивного зала. Перестроения из 1 шеренги в 2, 3 и обратно. Перестроения из колонны по 1 в колонну по 2, 3 и обратно. Перестроения из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении.	2	
	70	Движение по диагонали, противходом, «змейкой», по кругу. Перестроение из колонны по одному в колонну по 3, 4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению. Освоение комплекса упражнений с профессиональной	2	

		направленностью.		
	71	Техника ОРУ. Освоение раздельного способ проведения ОРУ. Поточный способ проведения ОРУ.	2	
	72	Ознакомление с техникой акробатических упражнений. Изучение техники акробатических упражнений.	2	
Тема 5. Атлетическая гимнастика	Практические занятия		10	ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
	73	Комплекс упражнений для развития мышц груди и спины.	2	
	74	Комплекс упражнений для развития силы мышц рук и ног.	2	
	75	Комплекс упражнений с гириями (юноши), скакалками (девушки).	2	
	76	Комплекс упражнений для развития мышц брюшного пресса. Прием контр. норм: – подъем туловища из положения, лежа (30сек), - подтягивания на перекладине (юноши), - отжимания в упоре лежа,	2	
	77	Упражнения в тренажерном зале	2	
Зачетное занятие			2	ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
			Всего:	38
5 семестр				
Раздел 1. Практическая часть. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			14	ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
Тема 1. Общая физическая подготовка	Практические занятия		2	
	78	Различные игры разной интенсивности.	1	
	79	Техника безопасности при занятии общей физической подготовкой	1	

Тема 2. Легкая атлетика	Практические занятия		2	ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
	80	Кроссовая подготовка	2	
Тема 3. Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
	- стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приемы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.			
	Практические занятия		10	
	81	Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры	4	
	82	Тренировочные игры, двусторонние игры на счет.	4	
83	Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приемов игры.	2		
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка			11	ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
Тема 1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиона льных результатах. Военно- прикладная	Практические занятия		4	
	84	Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.	2	
	85	Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		5	
	5	Составление комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма с учетом профиограммы	5	

физическая подготовка				
Зачетное занятие			2	ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
		Всего:	25	
		Всего за 1,2,3,4,5 семестр:	222	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, лыжной базы с лыжехранилищем.

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

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1 Основные печатные и электронные издания:

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

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

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

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

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

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

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

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

3.2.2 Дополнительные источники:

1. Андрюхина, Т. В. Физическая культура: учебник для 10-11 классов / Т. В. Андрюхина, Н. В. Третьякова. - Москва : Русское слово, 2020. - 176 с. - ISBN 978-5-00092-902-5. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/374162/reading>. - Режим доступа: для зарегистр. пользователей. - Текст: электронный.

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

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</p> <ul style="list-style-type: none"> - психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - основы проектной деятельности; - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. 	<p>Характеристики демонстрируемых знаний</p> <p>Точно формулировать правила игры по всем видам, включенным в рабочую программу.</p> <p>Согласно нормам формулировать положения по технике безопасности при занятиях спортом, объяснять правила закаливания.</p> <p>Обоснованно разьяснять понятия «здоровый образ жизни».</p> <p>Давать оценку своей профессиональной деятельности при анализе профессиограмме.</p> <p>Подбирать упражнения для расслабления, составлять комплекс гигиенической гимнастики</p>	<p>– тестирование;</p> <p>– оценка результатов выполнения самостоятельных работ;</p> <p>– оценка результатов выполнения практических работ №№1-85;</p> <p>- зачет, зачет, зачет, зачет, - дифференцированный зачет</p>
<p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать работу коллектива и команды; 	<p>Характеристики демонстрируемых умений</p> <p>Грамотно составить комплекс УГГ.</p> <p>Ежедневное использование комплекса УГГ,</p>	<p>– тестирование;</p> <p>– оценка результатов выполнения самостоятельных работ;</p> <p>– оценка результатов выполнения</p>

<p>- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;</p> <p>- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>В соответствии с требованиями составить правила закаливания для себя</p> <p>Демонстрировать умения выполнять упражнения на расслабление.</p> <p>Демонстрировать соответствие контрольным нормам: преодоление полосы препятствий, прыжок в длину с места, выход силой, отжимания от пола в упоре лёжа, подъем переворотом на перекладине.</p> <p>Согласно нормам, сдавать контрольные нормативы.</p> <p>Показывать результативность участия в спортивных соревнованиях по всем видам спорта</p> <p>Проявлять активность на занятиях физической культурой на занятиях и в секциях.</p> <p>С учетом правил, разработать проведение соревнования по игровым видам спорта.</p> <p>Составить комплекс производственной гимнастики для себя, с учетом полученной специальности.</p> <p>Демонстрировать судейство по всем игровым видам спорта.</p>	<p>практических работ №№1-85;</p> <p>- зачет, зачет, зачет, зачет, - дифференцированный зачет</p>
<p>ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24</p>	<p>Учитываются в ходе оценивания знаний и умений по учебной дисциплине.</p>	