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)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00A2D0DB33AE9910864EDA310957A18994
Владелец: БОЯРКО АНТОН ВЯЧЕСЛАВОВИЧ
Действителен: с 03.02.2026 до 29.04.2027

УТВЕРЖДАЮ
И.о. зам. директора по учебной работе
_____ К.А. Семенцына
30 марта 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности:

11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи

г. Архангельск
2026

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 № 7 от 30.03 2026 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	22
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	25

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	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	- 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.	- 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
Промежуточная аттестация в форме зачета, зачета, зачета, зачета, дифференцированного зачета	10

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
Промежуточная аттестация в форме зачета	2

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:	
практические занятия	67
Промежуточная аттестация в форме зачета	2

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:	
практические занятия	28
Промежуточная аттестация в форме зачета	2

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:	
практические занятия	34
Промежуточная аттестация в форме зачета	2

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:	
практические занятия	18
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

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
1 семестр				
Раздел 1. Практическая часть. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			**52**	ОК 04, ОК 08
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. Легкая атлетика	**Содержание учебного материала**			ОК 04, ОК 08
	- техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов. Техника эстафетного бега Кроссовая подготовка. Техника прыжка в длину с разбега			

	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 4х100м 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
	- 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**			ОК 04, ОК 08
	- 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		**10**	
	11	Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей:	2	
	12	Упражнения по формированию быстроты в процессе занятий спортивными играми.	2	
	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.	2	
	14	Тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.	2	
	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
	- 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 гирями (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	
Промежуточная аттестация в форме зачета			**2**	ОК 04, ОК 08
		Всего:	**52**	
2 семестр				
Раздел 1. Практическая часть. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			**67**	ОК 04, ОК 08
Тема 1. Общая физическая подготовка	**Практические занятия**		**4**	
	21	Движение в обход, остановка группы в движении. Движение по диагонали, противоходом, «змейкой», по кругу	2	
	22	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.		
Тема 2. Легкая атлетика	**Практические занятия**		**8**	ОК 04, ОК 08
	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 4х100м 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
	- исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением 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 двумя руками.	2	
	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
	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
	- строевые упражнения. Знакомство с проведением общеразвивающих упражнений, их назначение, формы проведения. Комплекс упражнений профессиональной направленности. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Техника безопасности занятий.			

	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
	- 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 хода	4	
	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
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
	46	Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов утренней гимнастики. Выполнение комплексов упражнений для глаз. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.	3	
	47	Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления	2	

		мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.		
Промежуточная аттестация в форме зачета			**2**	ОК 04, ОК 08
		Всего:	**74**	
3 семестр				
Раздел 1. Практическая часть. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			**33**	ОК 04, ОК 08
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
	49	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Обучение техники эстафетного бега 4х100м 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
	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.	**Практические занятия**		**10**	ОК 04, ОК 08

Атлетическая гимнастика	**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	
Промежуточная аттестация в форме зачета			**2**	ОК 04, ОК 08
		Всего:	**33**	
4 семестр				
Раздел 1. Практическая часть. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			**38**	ОК 04, ОК 08
Тема 1. Общая физическая подготовка	**Практические занятия**		**2**	
	61	Ознакомление с техникой акробатических упражнений. Изучение техники акробатических упражнений. Совершенствование техники акробатических упражнений.	2	
Тема 2. Легкая атлетика	**Практические занятия**		**4**	ОК 04, ОК 08
	62	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	2	
	63	Кроссовая подготовка	2	
Тема 3.	**Практические занятия**		**10**	ОК 04, ОК 08

Волейбол	**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
	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, 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	
	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
	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 гирями (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	
Промежуточная аттестация в форме зачета			**2**	ОК 04, ОК 08
		Всего:	**38**	
5 семестр				
Раздел 1. Практическая часть. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			**14**	ОК 04, ОК 08
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
	80	Кроссовая подготовка	2	
Тема 3. Настольный теннис	**Содержание учебного материала**			ОК 04, ОК 08
	- 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
Тема 1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатах. Военно-прикладная физическая подготовка	**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 профессиограммы	5	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета			**2**	ОК 04, ОК 08
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. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 112 с. — ISBN 978-5-507-48881-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL:

https://e.lanbook.com/book/365849 — 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, 2024. — 201 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-019217-8- URL: https://znanium.com/catalog/product/2098104 – Режим доступа: по подписке. . - Текст : электронный.

9. 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.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины: - 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.	Характеристики демонстрируемых знаний Точно формулировать правила игры по всем видам, включенным в рабочую программу. Согласно нормам формулировать положения по технике безопасности при занятиях спортом, объяснять правила закаливания. Обоснованно разъяснять понятия «здоровый образ жизни. Давать оценку своей профессиональной деятельности при анализе профессиограмме. Подбирать упражнения для расслабления, составлять комплекс гигиенической гимнастики	– тестирование; – оценка результатов выполнения самостоятельных работ; – оценка результатов выполнения практических работ №№1-85; - зачет, зачет, зачет, зачет, - дифференцированный зачет
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины: - организовывать работу коллектива и команды;	Характеристики демонстрируемых умений Грамотно составить комплекс УГГ. Ежедневное использование комплекса УГГ,	– тестирование; – оценка результатов выполнения самостоятельных работ; – оценка результатов выполнения

- 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.	В соответствии с требованиями составить правила закаливания для себя Демонстрировать умения выполнять упражнения на расслабление. Демонстрировать соответствие контрольным нормам: преодоление полосы препятствий, прыжок в длину с места, выход силой, отжимания от пола в упоре лёжа, подъём переворотом на перекладине. Согласно нормам, сдавать контрольные нормативы. Показывать результативность участия в спортивных соревнованиях по всем видам спорта Проявлять активность на занятиях физической культурой на занятиях и в секциях. С учетом правил, разработать проведение соревнования по игровым видам спорта. Составить комплекс производственной гимнастики для себя, с учетом полученной специальности. Демонстрировать судейство по всем игровым видам спорта.	практических работ №№1-85; - зачет, зачет, зачет, зачет, - дифференцированный зачет