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 простой электронной подписью

Сертификат: 00F383D8DA64B5D677
Владелец: Боярко Антон Вячеславович
Срок действия: с 18.06.2026 по 17.06.2031

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:

11.02.18 Системы радиосвязи, мобильной связи и телерадиовещания

г. Архангельск
2026

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 11.02.18 – Системы радиосвязи, мобильной связи и телерадиовещания, примерной основной образовательной программы по специальности 11.02.18 – Системы радиосвязи, мобильной связи и телерадиовещания и в соответствии с учебным планом по специальности 11.02.18 – Системы радиосвязи, мобильной связи и телерадиовещания.

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

Протокол № 7 от 30.03 2026 г.

Председатель _____ Д.Н. Угловская

Составители:
Д.Г. Гуцал, преподаватель АКТ (ф) СПбГУТ.
А.К. Левкина, преподаватель АКТ (ф) СПбГУТ.

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 частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 11.02.18 - Системы радиосвязи, мобильной связи и телерадиовещания.

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	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 специальности; 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 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	**200**
Самостоятельная работа	**20**
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	**180**
в т.ч. в форме практической подготовки	**168**
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	168
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	**48**
Самостоятельная работа	**2**
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	**46**
в т.ч. в форме практической подготовки	**44**
в том числе:	
практические занятия	44
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:	
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	**45**
Самостоятельная работа	**9**
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	**36**
в т.ч. в форме практической подготовки	**34**
в том числе:	
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	**22**
Самостоятельная работа	**2**
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	**20**
в т.ч. в форме практической подготовки	**18**
в том числе:	
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. Физическая культура и формирование ЗОЖ			**2**	
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	**Содержание учебного материала**		2	ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
	1	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. 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	2	

		работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры.		
Раздел 2. Легкая атлетика			**18**	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	**Практические занятия**		**4**	ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
	1	Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	4	
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	**Практические занятия**		**4**	ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
	2	Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	4	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	**Практические занятия**		**2**	ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
	3	Специальные упражнения прыгуна, ОФП	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		**2**	
	1	Подготовка доклада на тему «Проведение разминки легкоатлета»	2	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4х100. Челночный бег	**Практические занятия**		**2**	ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
	4	Выполнение эстафетного бега 4х100, челночного бега	2	
Тема 2.5. Выполнение	**Практические занятия**		**4**	ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14,

контрольных нормативов в беге и прыжках	**5**	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	ЛР 22, ЛР 24
	6	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»	2	
Раздел.3 Баскетбол			**14**	
Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	**Практические занятия**		**2**	ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
	7	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	2	
Тема 3.2. Передачи мяча. ОФП	**Практические занятия**		**2**	ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
	8	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	2	
Тема 3.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	**Практические занятия**		**2**	ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
	9	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	
Тема 3.4. Техника штрафных бросков. ОФП	**Практические занятия**		**2**	ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
	10	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	2	
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	**Практические занятия**		**2**	ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
	11	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	2	

Тема 3.6. Практика судейства в баскетболе	**Практические занятия**		**2**	ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
	12	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	
	Самостоятельная работа обучающихся		**2**	
	2	Изучение правил игры по баскетболу. Посещение спортивной секции по баскетболу	2	
Раздел 4. Гимнастика			**8**	
Тема 4.1. Строевые приемы	**Практические занятия**		**2**	ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
	13	Отработка строевых приёмов	2	
Тема 4.2. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт. Упражнения на бревне (девушки). ППФП	**Практические занятия**		**2**	ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
	14	Разучивание и выполнение упражнений с гирями (юноши). Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам) (девушки)	2	
Тема 4.3. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	**Практические занятия**		**4**	
	15	Выполнение комплекса ОРУ.	2	
	16	Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП	2	
Раздел 5. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика			**8**	
Тема 5.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	**Практические занятия**		**2**	ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
	17	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	2	

Тема 5.2. Подачи	**Практические занятия**		**2**	ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
	18	Отработка подач	2	
Тема 5.3. Нападающий удар	**Практические занятия**		**2**	ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
	19	Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	2	
Тема 5.4. Судейство соревнований по бадминтону	**Практические занятия**		**2**	ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
	20	Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	2	
Зачетное занятие			**2**	ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
		Всего:	**52**	
2 семестр				
Раздел 1. Легкая атлетика			**18**	
Тема 1.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	**Практические занятия**		**6**	ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
	21	Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	6	
Тема 1.2. Совершенствование техники длительного бега	**Практические занятия**		**6**	ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
	22	Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	6	
Тема 1.3.	**Практические занятия**		**2**	ОК 04, ОК 08

Эстафетный бег 4х100. Челночный бег	**23**	Выполнение эстафетного бега 4х100, челночного бега	2	ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
Тема 1.4. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	**Практические занятия**		**4**	ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
	24	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	
	25	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»	2	
Раздел 2. Волейбол			**14**	
Тема 2.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП**)**	**Практические занятия**		**2**	ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
	26	Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2	
Тема 2.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	**Практические занятия**		**2**	ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
	27	Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2	
Тема 2.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	**Практические занятия**		**2**	ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
	28	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	
Тема 2.4. Верхняя прямая подача. ОФП	**Практические занятия**		**2**	ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
	29	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	
Тема 2.5. Тактика игры в защите и нападении	**Практические занятия**		**2**	ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
	30	Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	2	
Тема 2.6.	**Практические занятия**		**2**	ОК 04, ОК 08

Контроль выполнения тестов по волейболу	**31**	Выполнение передачи мяча в парах. Игра по упрощённым правилам волейбола Игра по правилам	2	ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
	Самостоятельная работа обучающихся		**2**	
	3	Изучение правил игры по волейболу. Посещение спортивной секции по волейболу	2	
Раздел 3. Лыжная подготовка			**10**	
Тема 3.1. Лыжная подготовка	**Содержание учебного материала**			ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
	- лыжная подготовка (в случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой).			
	Практические занятия		**10**	
	32	Разучивание, закрепление и совершенствование элементов техники хода	2	
	33	Разучивание. Закрепление и совершенствование техники спуска-подъема	2	
	34	Развитие скоростной выносливости	2	
	35	Кроссовая подготовка.	2	
	36	Участие в соревнованиях	2	
Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			**4**	
Тема 4.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	**Практические занятия**		**4**	ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
	37	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	
	38	Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	2	

Зачетное занятие			**2**	ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
		Всего:	**48**	
3 семестр				
Раздел 1. Легкая атлетика			**6**	
Тема 1.1. Совершенствование техники длительного бега	**Практические занятия**		**2**	ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
	39	Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	2	
Тема 1.2. Эстафетный бег 4х100. Челночный бег	**Практические занятия**		**2**	
	40	Выполнение эстафетного бега 4х100, челночного бега	2	
Тема 1.3. Выполнение контрольных нормативов в беге	**Практические занятия**		**2**	
	41	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	
Раздел.2 Баскетбол			**14**	
Тема 2.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	**Практические занятия**		**2**	ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
	42	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	2	
Тема 2.2. Передачи мяча. ОФП	**Практические занятия**		**2**	ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
	43	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	2	

Тема 2.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	**Практические занятия**		**2**	ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
	44	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	
Тема 2.4. Техника штрафных бросков. ОФП	**Практические занятия**		**2**	ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
	45	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	2	
Тема 2.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	**Практические занятия**		**4**	ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
	46	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	4	
Тема 2.6. Практика судейства в баскетболе	**Практические занятия**		**2**	ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
	47	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	
Раздел 3. Гимнастика			**2**	
Тема 3.1. Техника акробатических упражнений	**Практические занятия**		**2**	ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
	48	Отработка техники акробатических упражнений	2	
Раздел 4. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика			**9**	
Тема 4.1. Судейство соревнований по бадминтону	**Практические занятия**		**2**	ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
	49	Контроль техники подач, ударов справа, слева. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	2	

	50	Игра по правилам	4	
	Самостоятельная работа обучающихся		**3**	
	4	Подготовка доклада на тему (на выбор): «История развития бадминтона», «Правила игры в бадминтон», «Классификация основных технических приемов бадминтона»	3	
Зачетное занятие			**2**	ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
		Всего:	**33**	
4 семестр				
Раздел 1. Легкая атлетика			**9**	
Тема 1.1. Совершенствование техники длительного бега	**Практические занятия**		**4**	ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
	51	Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	4	
Тема 1.2. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	**Практические занятия**		**2**	ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
	52	Специальные упражнения прыгуна, ОФП	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		**3**	
	5	Выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на выполнение общеразвивающих упражнений, специальных беговых упражнений, специальных прыжковых упражнений.	3	
Раздел 2. Волейбол			**17**	
Тема 2.1. Стойки игрока и перемещения. Общая	**Практические занятия**		**2**	ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
	53	Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2	

физическая подготовка (ОФП)				
Тема 2.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	**Практические занятия**		**2**	ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
	54	Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2	
Тема 2.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	**Практические занятия**		**2**	ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
	55	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	
Тема 2.4. Верхняя прямая подача. ОФП	**Практические занятия**		**2**	ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
	56	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	
Тема 2.5. Тактика игры в защите и нападении	**Практические занятия**		**2**	ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
	57	Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	2	
Тема 2.6. Основы методики судейства	**Практические занятия**		**2**	ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
	58	Отработка навыков судейства в волейболе	2	
Тема 2.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	**Практические занятия**		**2**	ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
	59	Выполнение передачи мяча в парах. Игра по упрощённым правилам волейбола Игра по правилам	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		**3**	
	6	Посещение спортивной секции по волейболу	3	
Раздел 3. Гимнастика			**11**	
Тема 3.1. Строевые приемы	**Практические занятия**		**2**	ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
	60	Отработка строевых приёмов	2	

Тема 3.2. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт. Упражнения на бревне (девушки). ППФП	**Практические занятия**		**2**	ОК 04 ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
	61	Разучивание и выполнение упражнений с гирями (юноши). Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам) (девушки)	2	
Тема 3.3. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	**Практические занятия**		**4**	ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
	62	Выполнение комплекса ОРУ.	2	
	63	Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		**3**	
	7	Выполнение упражнений для развития координации. Силовые упражнения для нижних конечностей.	3	
Раздел 4. Лыжная подготовка			**6**	
Тема 4.1. Лыжная подготовка	**Содержание учебного материала**			ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
	- лыжная подготовка (в случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой).			
	Практические занятия		**6**	
	64	Разучивание, закрепление и совершенствование элементов техники хода	2	
	65	Разучивание. Закрепление и совершенствование техники спуска-подъема	2	
	66	Участие в соревнованиях	2	
Зачетное занятие			**2**	ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
		Всего:	**45**	
5 семестр				

Раздел 1. Легкая атлетика			**4**	
Тема 1.1. Совершенствование техники длительного бега	**Практические занятия**		**4**	ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
	67	Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	4	
Раздел. 2 Баскетбол			**10**	
Тема 2.1. Передачи мяча. ОФП	**Практические занятия**		**2**	ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
	68	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	2	
Тема 2.2. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	**Практические занятия**		**2**	ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
	69	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	
Тема 2.3. Техника штрафных бросков. ОФП	**Практические занятия**		**2**	ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
	70	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	2	
Тема 2.4. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	**Практические занятия**		**2**	ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
	71	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	2	
Тема 2.5. Практика судейства в баскетболе	**Практические занятия**		**2**	ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
	72	Практика в судействе соревнований по баскетболу. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок;	2	

		броски по точкам; баскетбольная «дорожка»		
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			**6**	
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	**Практические занятия**		**4**	ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
	73	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	
	74	Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		**2**	
	8	Составление комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма с учетом профессиограммы	2	
Зачетное занятие			**2**	ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
		Всего:	**22**	
		Всего за 1,2,3,4,5 семестр:	**200**	

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.

Тренажерный зал, оснащенный оборудованием и техническими средствами обучения: комплект тренажеров Prof line — 10шт., комплект тренажеров-10шт., перекладина универсальная-6шт., штанга с комплектом дисков-4шт.,гантели 2.5кг-4 пары., гантели 6 кг- 6 пар., гиря спортивная 24кг-2шт., гиря спортивная 16кг-4шт.

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. — 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.

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. 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.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины: - 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 обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности.	- тестирование; - оценка результатов выполнения практических работ №№1-74; – оценка выступления с докладом (сообщением); - оценка результатов выполнения самостоятельной работы; - зачета, зачета, зачета, зачета, дифференцированного зачета
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы	Характеристики демонстрируемых умений - обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной	- выполнение контрольных нормативов; - оценка результатов выполнения самостоятельной работы; – проверка и анализ содержания докладов (рефератов); - оценка результатов выполнения практических работ №№1-74;

двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	деятельности; - пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; - выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм.	- зачета, зачета, зачета, зачета, дифференцированного зачета
ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24	Учитываются в ходе оценивания знаний и умений по учебной дисциплине.	