

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

28 03 2024 г.

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

по специальности:

11.02.18 Системы радиосвязи, мобильной связи и  
телерадиовещания

г. Архангельск  
2024

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 28 марта 2024 г.

Председатель  Д.Н. Угловская

Составители:

Д.Г. Гуцал, преподаватель АКТ (ф) СПбГУТ.

Ю.А. Жаденова, преподаватель первой квалификационной категории 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	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной 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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>200</b>
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>20</b>
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>180</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	<b>168</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	168
итоговые занятия	10
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета, зачета, зачета, зачета, дифференцированного зачета</b>	

**Объем учебной дисциплины и виды учебной работы, 1 семестр**

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

**Объем учебной дисциплины и виды учебной работы, 2 семестр**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>48</b>
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>2</b>
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>46</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	<b>44</b>
в том числе:	
практические занятия	44
итоговое занятие	2
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>	

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>33</b>
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>3</b>
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>30</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	<b>28</b>
в том числе:	
практические занятия	28
итоговое занятие	2
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>	

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>45</b>
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>9</b>
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>36</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	<b>34</b>
в том числе:	
практические занятия	34
итоговое занятие	2
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>	

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>22</b>
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>2</b>
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>20</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	<b>18</b>
в том числе:	
практические занятия	18
итоговое занятие	2
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<b>1 семестр</b>			
<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 1.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08
Здоровый образ жизни	<p>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.</p> <p>Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования</p>	2	

		ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры.		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			<b>18</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>1</b>	Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	4	
<b>Тема 2.2.</b> Совершенствование техники длительного бега	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>2</b>	Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	4	
<b>Тема 2.3.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>3</b>	Специальные упражнения прыгуна, ОФП	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	
	<b>1</b>	Подготовка доклада на тему «Проведение разминки легкоатлета»	2	
<b>Тема 2.4.</b> Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>4</b>	Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	2	
<b>Тема 2.5.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>5</b>	Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); бег на выносливость	2	

	<b>6</b>	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»	<b>2</b>	
<b>Раздел.3 Баскетбол</b>			<b>14</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>7</b>	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	2	
<b>Тема 3.2.</b> Передачи мяча. ОФП	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>8</b>	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	2	
<b>Тема 3.3.</b> Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>9</b>	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	
<b>Тема 3.4.</b> Техника штрафных бросков. ОФП	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>10</b>	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	2	
<b>Тема 3.5.</b> Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>11</b>	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	2	
<b>Тема 3.6.</b> Практика судейства в баскетболе	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>12</b>	Практика в судействе соревнований по баскетболу. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с	2	

		остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	
	2	Изучение правил игры по баскетболу. Посещение спортивной секции по баскетболу	2	
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>			<b>8</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Строевые приемы	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08
	13	Отработка строевых приёмов	2	
<b>Тема 4.2.</b> Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт. Упражнения на бревне (девушки). ППФП	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08
	14	Разучивание и выполнение упражнений с гирями (юноши). Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам) (девушки)	2	
<b>Тема 4.3.</b> Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	ОК 04, ОК 08
	15	Выполнение комплекса ОРУ.	2	
	16	Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП	2	
<b>Раздел 5. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика</b>			<b>8</b>	
<b>Тема 5.1.</b> Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08
	17	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	2	
<b>Тема 5.2.</b> Подачи	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08
	18	Отработка подач	2	

<b>Тема 5.3.</b> Нападающий удар	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>19</b>	Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	2	
<b>Тема 5.4.</b> Судейство соревнований по бадминтону	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>20</b>	Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	2	
<b>Итоговое занятие</b>			<b>2</b>	ОК 04, ОК 08
			<b>Всего:</b>	<b>52</b>
<b>2 семестр</b>				
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			<b>18</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>21</b>	Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	6	
<b>Тема 1.2.</b> Совершенствование техники длительного бега	<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>22</b>	Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	6	
<b>Тема 1.3.</b> Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>23</b>	Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	2	
<b>Тема 1.4.</b> Выполнение контрольных	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>24</b>	Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); бег на	2	

нормативов в беге и прыжках		выносливость		
	25	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»		2
<b>Раздел 2. Волейбол</b>			<b>14</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08
	26	Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2	
<b>Тема 2.2.</b> Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08
	27	Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2	
<b>Тема 2.3.</b> Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08
	28	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	
<b>Тема 2.4.</b> Верхняя прямая подача. ОФП	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08
	29	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	
<b>Тема 2.5.</b> Тактика игры в защите и нападении	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08
	30	Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	2	
<b>Тема 2.6.</b> Контроль выполнения тестов по волейболу	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08
	31	Выполнение передачи мяча в парах. Игра по упрощённым правилам волейбола Игра по правилам	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	
	3	Изучение правил игры по волейболу. Посещение спортивной секции по волейболу	2	

<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>		<b>10</b>		
<b>Тема 3.1.</b> Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04, ОК 08	
	- лыжная подготовка (в случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой).			
	<b>Практические занятия</b>			<b>10</b>
	<b>32</b>	Разучивание, закрепление и совершенствование элементов техники хода		2
	<b>33</b>	Разучивание. Закрепление и совершенствование техники спуска-подъема		2
	<b>34</b>	Развитие скоростной выносливости		2
	<b>35</b>	Кроссовая подготовка.		2
<b>36</b>	Участие в соревнованиях	2		
<b>Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>4</b>		
<b>Тема 4.1.</b> Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	
	<b>37</b>	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Формирование профессионально значимых физических качеств. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально - прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	2	
	<b>38</b>	Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	2	
<b>Итоговое занятие</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08	
		<b>Всего:</b>	<b>48</b>	
<b>3 семестр</b>				
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>6</b>		

<b>Тема 1.1.</b> Совершенствование техники длительного бега	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>39</b>	Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	2	
<b>Тема 1.2.</b> Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	<b>40</b>	Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	2	
<b>Тема 1.3.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	<b>41</b>	Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); бег на выносливость	2	
<b>Раздел.2 Баскетбол</b>			<b>14</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>42</b>	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	2	
<b>Тема 2.2.</b> Передачи мяча. ОФП	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>43</b>	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	2	
<b>Тема 2.3.</b> Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>44</b>	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	
<b>Тема 2.4.</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08

Техника штрафных бросков. ОФП	45	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	2	
<b>Тема 2.5.</b> Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	ОК 04, ОК 08
	46	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	4	
<b>Тема 2.6.</b> Практика судейства в баскетболе	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08
	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	
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>			<b>2</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Техника акробатических упражнений	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08
	48	Отработка техники акробатических упражнений	2	
<b>Раздел 4. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика</b>			<b>9</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Судейство соревнований по бадминтону	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08
	49	Контроль техники подач, ударов справа, слева. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	2	
	50	Игра по правилам	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>3</b>	
	4	Подготовка доклада на тему (на выбор): «История развития бадминтона», «Правила игры в бадминтон», «Классификация основных технических приемов бадминтона»	3	
<b>Итоговое занятие</b>			<b>2</b>	ОК 04, ОК 08

			<b>Всего:</b>	<b>33</b>	
<b>4 семестр</b>					
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>				<b>9</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Совершенствование техники длительного бега	<b>Практические занятия</b>			<b>4</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>51</b>	Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции		4	
<b>Тема 1.2.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	<b>Практические занятия</b>			<b>2</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>52</b>	Специальные упражнения прыгуна, ОФП		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			<b>3</b>	
	<b>5</b>	Выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на выполнение общеразвивающих упражнений, специальных беговых упражнений, специальных прыжковых упражнений.		3	
<b>Раздел 2. Волейбол</b>				<b>17</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	<b>Практические занятия</b>			<b>2</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>53</b>	Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП		2	
<b>Тема 2.2.</b> Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	<b>Практические занятия</b>			<b>2</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>54</b>	Выполнение комплекса упражнений по ОФП		2	
<b>Тема 2.3.</b>	<b>Практические занятия</b>			<b>2</b>	ОК 04, ОК 08

Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	<b>55</b>	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	
<b>Тема 2.4.</b> Верхняя прямая подача. ОФП	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>56</b>	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	
<b>Тема 2.5.</b> Тактика игры в защите и нападении	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>57</b>	Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	2	
<b>Тема 2.6.</b> Основы методики судейства	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>58</b>	Отработка навыков судейства в волейболе	2	
<b>Тема 2.7.</b> Контроль выполнения тестов по волейболу	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>59</b>	Выполнение передачи мяча в парах. Игра по упрощённым правилам волейбола Игра по правилам	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>3</b>	
	<b>6</b>	Посещение спортивной секции по волейболу	3	
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>			<b>11</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Строевые приемы	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>60</b>	Отработка строевых приёмов	2	
<b>Тема 3.2.</b> Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт. Упражнения на бревне (девушки). ППФП	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>61</b>	Разучивание и выполнение упражнений с гирями (юноши). Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам) (девушки)	2	

<b>Тема 3.3.</b> Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	ОК 04, ОК 08	
	<b>62</b>	Выполнение комплекса ОРУ.	2		
	<b>63</b>	Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>3</b>		
	7	Выполнение упражнений для развития координации. Силовые упражнения для нижних конечностей.	3		
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>			<b>6</b>		
<b>Тема 4.1.</b> Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</b>	ОК 04, ОК 08	
	- лыжная подготовка (в случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой).				
	<b>Практические занятия</b>				
	<b>64</b>	Разучивание, закрепление и совершенствование элементов техники хода			2
	<b>65</b>	Разучивание. Закрепление и совершенствование техники спуска-подъема			2
<b>66</b>	Участие в соревнованиях	2			
<b>Итоговое занятие</b>			<b>2</b>	ОК 04, ОК 08	
			<b>Всего:</b>	<b>45</b>	
<b>5 семестр</b>					
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			<b>4</b>		
<b>Тема 1.1.</b> Совершенствование техники длительного бега	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	ОК 04, ОК 08	
	<b>67</b>	Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	4		
<b>Раздел. 2 Баскетбол</b>			<b>10</b>		
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08	

Передачи мяча. ОФП	<b>68</b>	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	2	
<b>Тема 2.2.</b> Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>69</b>	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	
<b>Тема 2.3.</b> Техника штрафных бросков. ОФП	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>70</b>	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	2	
<b>Тема 2.4.</b> Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>71</b>	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	2	
<b>Тема 2.5.</b> Практика судейства в баскетболе	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>72</b>	Практика в судействе соревнований по баскетболу. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2	
<b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>			<b>6</b>	
<b>Тема 3.1.</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	

Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	<b>73</b>	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Формирование профессионально значимых физических качеств. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально - прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	2	ОК 04, ОК 08
	<b>74</b>	Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	
	<b>8</b>	Составление комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма с учетом профессиограммы	2	
<b>Итоговое занятие</b>			<b>2</b>	ОК 04, ОК 08
			<b>Всего:</b>	<b>22</b>
			<b>Всего за 1,2,3,4,5 семестр:</b>	<b>200</b>

### **3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1 Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:**

Спортивный зал, оснащенный оборудованием и техническими средствами обучения: щиты и кольца баскетбольные – 2 шт., стойки и сетка волейбольные, ворота футбольные, рулетки, разметка площадок, табло электронное; гимнастические маты, медицинболы, ракетки для настольного тенниса, «шведская» стенка и перекладины, скакалки, стойки, тренажерные устройства «Защитник» и «Лестница», гимнастические скамейки, мяч волейбольный игровой Mikasa mva200 – 3 шт., мяч волейбольный игровой – 1 шт., клюшка флорбольная юниорская (2 комплекта), мяч баскетбольный – 13 шт., мяч волейбольный – 27 шт., мяч волейбольный Torres – 15 шт., мяч волейбольный тренировочный – 20 шт., обувь спортивная – 11 шт., ракетка Atemi pro 1000 – 4 шт., секундомер – 4 шт., скамейка для пресса СТ-311 (компл) – 1 шт., скамья аудиторная – 16 шт., тренажёр для пресса (скамья FE03) – 1 шт., форма волейбольная Asics (женская) – 10 шт., форма легкоатлетическая – 11 шт., шиповки легкоатлетические – 14 шт., шкаф 2х створч.полированный – 7 шт., антенна для вол.сетки+карманы – 1 шт.

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. 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"> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;</li> <li>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</li> </ul>	<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- тестирование;</li> <li>- оценка результатов выполнения практических работ №№1-74;</li> <li>- оценка выступления с докладом (сообщением);</li> <li>- оценка результатов выполнения самостоятельной работы;</li> <li>- зачет, зачет, зачет, зачет, дифференцированный зачет</li> </ul>
<p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применять рациональные приемы</li> </ul>	<p>Характеристики демонстрируемых умений обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение контрольных нормативов;</li> <li>- оценка результатов выполнения самостоятельной работы;</li> <li>- проверка и анализ содержания докладов (рефератов);</li> <li>- оценка результатов выполнения практических работ №№1-74;</li> </ul>

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