


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

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
итоговые 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
итоговое занятие	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
итоговое занятие	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
итоговое занятие	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
итоговое занятие	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
итоговое занятие	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, формированию которых способствует элемент программы
1 семестр			
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ		2	
Тема 1.1.	Содержание учебного материала	2	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.		
Раздел 2. Легкая атлетика			18	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Практические занятия		4	ОК 04, ОК 08
	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
	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
	3	Специальные упражнения прыгуна, ОФП	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Подготовка доклада на тему «Проведение разминки легкоатлета»	2	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Практические занятия		2	ОК 04, ОК 08
	4	Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	2	
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Практические занятия		4	ОК 04, ОК 08
	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	

	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
	7	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	2	
Тема 3.2. Передачи мяча. ОФП	Практические занятия		2	ОК 04, ОК 08
	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
	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
	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
	11	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	2	
Тема 3.6. Практика судейства в баскетболе	Практические занятия		2	ОК 04, ОК 08
	12	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»		
	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
	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
	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	ОК 04, ОК 08
	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
	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
	18	Отработка подач	2	

Тема 5.3. Нападающий удар	Практические занятия		2	ОК 04, ОК 08
	19	Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	2	
Тема 5.4. Судейство соревнований по бадминтону	Практические занятия		2	ОК 04, ОК 08
	20	Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	2	
Итоговое занятие			2	ОК 04, ОК 08
			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
	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
	22	Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	6	
Тема 1.3. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Практические занятия		2	ОК 04, ОК 08
	23	Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	2	
Тема 1.4. Выполнение контрольных	Практические занятия		4	ОК 04, ОК 08
	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	2	

нормативов в беге и прыжках		выносливость		
	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
	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
	27	Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2	
Тема 2.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Практические занятия		2	ОК 04, ОК 08
	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
	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
	30	Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	2	
Тема 2.6. Контроль выполнения тестов по волейболу	Практические занятия		2	ОК 04, ОК 08
	31	Выполнение передачи мяча в парах. Игра по упрощённым правилам волейбола Игра по правилам	2	
	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	
	- 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	
	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	
Итоговое занятие		2	ОК 04, ОК 08	
		Всего:	48	
3 семестр				
Раздел 1. Легкая атлетика		6		

Тема 1.1. Совершенствование техники длительного бега	Практические занятия		2	ОК 04, ОК 08	
	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 4x100. Челночный бег	Практические занятия		2		
	40	Выполнение эстафетного бега 4x100, 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
	42	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	2		
Тема 2.2. Передачи мяча. ОФП	Практические занятия		2	ОК 04, ОК 08	
	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	
	44	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2		
Тема 2.4.	Практические занятия		2	ОК 04, ОК 08	

Техника штрафных бросков. ОФП	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
	46	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	4	
Тема 2.6. Практика судейства в баскетболе	Практические занятия		2	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	
Раздел 3. Гимнастика			2	
Тема 3.1. Техника акробатических упражнений	Практические занятия		2	ОК 04, ОК 08
	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
	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	
Итоговое занятие			2	ОК 04, ОК 08

			Всего:	33	
4 семестр					
Раздел 1. Легкая атлетика				9	
Тема 1.1. Совершенствование техники длительного бега	Практические занятия			4	ОК 04, ОК 08
	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
	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 физическая подготовка (ОФП)	Практические занятия			2	ОК 04, ОК 08
	53	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
	54	Выполнение комплекса упражнений по ОФП		2	
Тема 2.3.	Практические занятия			2	ОК 04, ОК 08

Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	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
	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
	57	Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	2	
Тема 2.6. Основы методики судейства	Практические занятия		2	ОК 04, ОК 08
	58	Отработка навыков судейства в волейболе	2	
Тема 2.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Практические занятия		2	ОК 04, ОК 08
	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
	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
	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	
	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		6	ОК 04, ОК 08	
	- лыжная подготовка (в случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой).				
	Практические занятия				
	64	Разучивание, закрепление и совершенствование элементов техники хода			2
	65	Разучивание. Закрепление и совершенствование техники спуска-подъема			2
66	Участие в соревнованиях	2			
Итоговое занятие			2	ОК 04, ОК 08	
			Всего:	45	
5 семестр					
Раздел 1. Легкая атлетика			4		
Тема 1.1. Совершенствование техники длительного бега	Практические занятия		4	ОК 04, ОК 08	
	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.	Практические занятия		2	ОК 04, ОК 08	

Передачи мяча. ОФП	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
	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
	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
	71	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	2	
Тема 2.5. Практика судейства в баскетболе	Практические занятия		2	ОК 04, ОК 08
	72	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. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			6	
Тема 3.1.	Практические занятия		4	

Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	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	ОК 04, ОК 08
	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	
Итоговое занятие			2	ОК 04, ОК 08
			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. 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"> - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. 	<p>Характеристики демонстрируемых знаний 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"> - тестирование; - оценка результатов выполнения практических работ №№1-74; - оценка выступления с докладом (сообщением); - оценка результатов выполнения самостоятельной работы; - зачет, зачет, зачет, зачет, дифференцированный зачет
<p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы 	<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"> - выполнение контрольных нормативов; - оценка результатов выполнения самостоятельной работы; - проверка и анализ содержания докладов (рефератов); - оценка результатов выполнения практических работ №№1-74;

<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>
---	---	---