

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  
2024 г.

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

по специальности:

09.02.01 – Компьютерные системы и комплексы

г. Архангельск  
2024

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы и в соответствии с учебным планом по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы.

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

Протокол № 7 от 28 марта 2024 г.

Председатель  Д.Н. Угловская

Составитель:

С.А. Яковлев, преподаватель высшей квалификационной категории  
АКТ (ф) СПбГУТ, «Отличник физической культуры и спорта»

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |  |    |
|---|--|----|
| 1 | ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                   | 4  |
| 2 | СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                      | 6  |
| 3 | УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                | 21 |
| 4 | КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОС-<br>ВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 24 |

# **1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1 Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования 09.02.01 – Компьютерные системы и комплексы.

## **1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена**

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл

## **1.3 Цель и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

## **1.4 Перечень формируемых компетенций**

Общие компетенции (ОК):

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

Личностные результаты (ЛР): ЛР1-ЛР22

## **1.5 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки 168 часов,
- самостоятельной работы обучающегося 168 часов.

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы   | Объем часов |
|--|-------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>   | <b>336</b>  |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>  | <b>168</b>  |
| в том числе:   |             |
| практические занятия   | 166         |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>   | <b>168</b>  |
| в том числе:   |             |
| выполнение комплекса утренней гимнастики, соблюдение оптимального режима суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений, посещение секционных занятий | 168         |
| <b>Промежуточная аттестация в форме зачета, зачета, зачета, зачета, зачета, дифференцированного зачета</b>   |             |

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

| Наименование разделов и тем                                    | Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа студентов  | Объем часов | Уровень освоения |
|--|---|-------------|------------------|
| 1  | 2   | 3           | 4                |
| <b>Раздел 1 Введение в физическую культуру</b>                 |   | <b>4</b>    |                  |
| <b>Тема 1.1 Основные понятия и предмет физической культуры</b> | <b>Содержание учебного материала</b><br>Здоровый образ жизни. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями.   | 2           | 1                |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики, соблюдение оптимального режима суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений   | 2           |                  |
|  | <b>Раздел 2 Легкая атлетика</b>   |             | <b>72</b>        |
| <b>Тема 2.1 Основные понятия лёгкой атлетики</b>               | <b>Содержание учебного материала</b><br>-состояния организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление<br>-формы занятий физическими упражнениями, эффекты физических упражнений, методики оценки работоспособности<br>-простейшие комплексы физических упражнений для развития функциональных возможностей, физических качеств, коррекции индивидуальных нарушений здоровья |             | 2, 3             |
|  | <b>Практические занятия</b>   |             |                  |
|  | <b>1</b> Проведение разминки легкоатлета  | 4           |                  |
|  | <b>64</b> Совершенствование контрольных упражнений по легкой атлетике   |             |                  |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Составить и провести разминку легкоатлета  | 4           |                  |

|  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|---|
| <b>Тема 2.2</b><br><b>Спринтерский бег</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>   |  |  | 2 |
|  | - основы техники бега, методы развития быстроты, методика проведения разминки легкоатлета<br>-спринт, стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование<br>-старт из низкого и высокого положения, преодоление коротких дистанций за определенное нормативами время |  |  |   |
|  | <b>Практические занятия</b>  |  | 6  |   |
|  | <b>2</b>   | Изучение основ спринтерского бега                |  |   |
|  | <b>35</b>  | Совершенствование специальных беговых упражнений |  |   |
|  |  | <b>58</b>  | Совершенствование старта и стартового разбега      | 6 |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |  |  |  |   |
| Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на выполнение общеразвивающих упражнений, специальных беговых упражнений, специальных прыжковых упражнений.<br>Групповая работа: посещение секционных занятий |  |  |  |   |
| <b>Тема 2.3</b><br><b>Прыжки в длину</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>   |  |  | 2 |
|  | -основные способы прыжков в длину, основы техники прыжков, основные методы развития прыгучести, методика проведения разминки прыгуна в длину с разбега<br>-фазы прыжков (разбег, отталкивание, полет и приземление)<br>-факторы, от которых зависит дальность прыжка |  |  |   |
|  | <b>Практические занятия</b>  |  | 6  |   |
|  | <b>3</b>   | Совершенствование прыжков в длину с места        |  |   |
|  | <b>16</b>  | Совершенствование зачетных упражнений            |  |   |
|  |  | <b>59</b>  | Совершенствование специальных прыжковых упражнений | 6 |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |  |  |  |   |
| Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на специальные прыжковые упражнения, упражнения на отдельные группы мышц (ОГМ).<br>Групповая работа: посещение секционных занятий                             |  |  |  |   |



|  |   |   |   |      |
|--|---|---|---|------|
| <b>Тема 2.4 Метание легкоатлетических снарядов</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>  |   |   | 2, 3 |
|  | -факторы, влияющие на дальность полета снарядов, основы техники метания   |   |   |      |
|  | -основные фазы метания легкоатлетических снарядов, техника безопасности при метаниях  |   |   |      |
|  | -выполнение метания ядра с места и с разбега  |   | 6 |      |
|  | <b>Практические занятия</b>   |   |   |      |
|  | <b>4</b>  | Совершенствование метания гранаты с разбега |   |      |
| <b>60</b>  | Совершенствование легкоатлетических метаний   |   |   |      |
| <b>62</b>  | Совершенствование зачетных упражнений   |   |   |      |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |   | 6   |   |      |
| Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на упражнения для развития гибкости и координации движений.<br>Групповая работа: посещение секционных занятий |   |   |   |      |
| <b>Тема 2.5 Стайерский бег</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>  |   |   | 2    |
|  | -польза оздоровительного бега, основы техники бега на длинные дистанции, методы контроля за функциональным состоянием организма |   |   |      |
|  | -тактика бега на длинные дистанции  |   |   |      |
|  | -преодоление дистанций за определенное нормативное время  |   | 8 |      |
|  | <b>Практические занятия</b>   |   |   |      |
|  | <b>5</b>  | Совершенствование бега на длинные дистанции |   |      |
|  | <b>32</b>   | Совершенствование зачетных упражнений       |   |      |
|  | <b>34</b>   | Развитие выносливости                       |   |      |
| <b>61</b>  | Развитие скоростной выносливости  |   |   |      |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |   | 8   |   |      |
| Индивидуальная работа: медленный равномерный бег до 7 км.<br>Групповая работа: посещение секционных занятий  |   |   |   |      |

|   |  |   |           |      |
|---|--|---|-----------|------|
| <b>Тема 2.6<br/>Легкоатлетические<br/>многоборья</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>   |   |           | 2, 3 |
|   | -виды соревнований в многоборье<br>-требования, предъявляемые видами, входящими в многоборье к физическим качествам и функциональным системам организма  |   |           |      |
|   | <b>Практические занятия</b>  |   | 6         |      |
|   | <b>36</b>  | Выполнение комплекса «Легкоатлетическое многоборье» |           |      |
|   | <b>63</b>  | Совершенствование зачетных упражнений               |           |      |
|   | <b>65</b>  | Выполнение обязательных контрольных заданий         |           |      |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |  | 6   |           |      |
| Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на скоростно-силовые упражнения.<br>Групповая работа: посещение секционных занятий   |  |   |           |      |
| <b>Раздел 3 Баскетбол</b>   |  |   | <b>72</b> |      |
| <b>Тема 3.1<br/>Технико – тактические<br/>действия. Правила<br/>соревнований</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>   |   |           | 2    |
|   | -основные элементы техники и тактики игры баскетбол<br>-методика корригирующей гимнастики глаз, методика проведения разминки баскетболиста без мяча и с мячом, система защиты и нападения, техника безопасности при игре<br>-выполнение стойки баскетболиста, перемещение по площадке, ловля и передачи мяча, броски по кольцу, стандартные комбинации<br>-методика судейства по баскетболу; |   |           |      |
|   | <b>Практические занятия</b>  |   | 4         |      |
|   | <b>41</b>  | Изучение методики судейства в двухсторонней игре    |           |      |
|   | <b>66</b>  | Совершенствование зачетных упражнений               |           |      |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |   | 4         |      |
| Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на упражнения общей физической подготовки (ОФП), беговые упражнения, упражнения на гибкость.<br>Групповая работа: посещение секционных занятий |  |   |           |      |

|   |   |   |   |      |
|---|---|---|---|------|
| <b>Тема 3.2</b><br><b>Передачи мяча</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>  |   |   | 2    |
|   | -основные правила игры, способы применения различных передач в игре                                       |   |   |      |
|   | <b>Практические занятия</b>   |   | 6 |      |
|   | <b>6</b>  | Совершенствование передач в парах         |   |      |
|   | <b>37</b>   | Совершенствование передач двумя мячами    |   |      |
|   | <b>73</b>   | Совершенствование зачетных упражнений     |   |      |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |   | 6   |   |      |
| Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на упражнения для развития ловкости.<br>Групповая работа: посещение секционных занятий                         |   |   |   |      |
| <b>Тема 3.3</b><br><b>Броски мяча в кольцо</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>  |   |   | 2, 3 |
|   | -траектория полета мяча, основы техники броска в кольцо<br>-виды бросков в кольцо, точки отскока в кольцо |   |   |      |
|   | <b>Практические занятия</b>   |   | 6 |      |
|   | <b>8</b>  | Совершенствование штрафного броска        |   |      |
|   | <b>40</b>   | Совершенствование техники дальнего броска |   |      |
|   | <b>68</b>   | Совершенствование трехочкового броска     |   |      |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |   | 6   |   |      |
| Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на упражнения ОФП, упражнения для развития специальной силы.<br>Групповая работа: посещение секционных занятий |   |   |   |      |
| <b>Тема 3.4</b><br><b>Ведение мяча</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>  |   |   | 2, 3 |
|   | -техника владения мячом<br>-способы «дриблинга»<br>-варианты целесообразного применения ведения мяча      |   |   |      |
|   | <b>Практические занятия</b>   |   | 8 |      |
|   | <b>7</b>  | Обучение дриблингу (ведению мяча)         |   |      |
|   | <b>33</b>   | Совершенствование зачетных упражнений     |   |      |
|   | <b>38</b>   | Ведение мяча с обводкой и бросками        |   |      |

|   |   |   |   |     |
|---|---|---|---|-----|
|   | <b>69</b>                                 | Совершенствование ведения с обводкой стоек и бросками по кольцу   |   |     |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> |   |   |     |
|   |   | Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на упражнения для развития специальной силы.<br>Групповая работа: посещение секционных занятий   | 8 |     |
| <b>Тема 3.5<br/>Групповые взаимодействия<br/>(комбинации)</b> | <b>Содержание учебного материала</b>      |   |   |     |
|   |   | -тактика игры в нападении<br>-комбинации, используемые в игре баскетбол   |   | 2   |
|   | <b>Практические занятия</b>               |   |   |     |
|   | <b>9</b>                                  | Изучение комбинации «Большая восьмерка»   | 6 |     |
|   | <b>39</b>                                 | Изучение наружного и внутреннего заслона  |   |     |
|   | <b>67</b>                                 | Изучение комбинации «Тройка»  |   |     |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> |   |   |     |
|   |   | Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики, соблюдение оптимального режима суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений<br>Групповая работа: посещение секционных занятий | 6 |     |
| <b>Тема 3.6<br/>Баскетбол: учебная игра</b>                   | <b>Содержание учебного материала</b>      |   |   |     |
|   |   | -тактика игры в защите и нападении, взаимодействия с партнером;<br>-«зонная» и «персональная» защита, стремительное и позиционное нападение   |   | 2,3 |
|   | <b>Практические занятия</b>               |   |   |     |
|   | <b>10</b>                                 | Практическое применение правил баскетбола в учебной игре  | 6 |     |
|   | <b>82</b>                                 | Совершенствование зачетных упражнений   |   |     |
|   | <b>70</b>                                 | Совершенствование основ судейства в учебной игре  |   |     |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> |   |   |     |
|   |   | Участие в соревнованиях на первенство колледжа  | 6 |     |

|   |  |  |      |    |
|---|--|--|------|----|
| <b>Раздел 4 Атлетическая гимнастика</b> |  | <b>100</b>   |      |    |
| <b>Тема 4.1<br/>Упражнения ОФП</b>      | <b>Содержание учебного материала</b>   |  | 2, 3 |    |
|   | -методы контроля за функциональным состоянием организма<br>-основные рекомендации к силовым упражнениям<br>-методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания, польза занятий атлетической гимнастикой<br>-комплекс упражнений с собственным весом.            |  |      |    |
|   | <b>Практические занятия</b>  |  |      |    |
|   | <b>11</b>  | Выполнение упражнений с собственным весом            | 12   |    |
|   | <b>13</b>  | Выполнение комплекса «Многоборье ОФП»                |      |    |
|   | <b>28</b>  | Совершенствование упражнений ОФП                     |      |    |
|   | <b>43</b>  | Выполнение комплекса «Упражнения ОФП»                |      |    |
|   | <b>52</b>  | Совершенствование упражнений атлетической гимнастики |      |    |
|   | <b>79</b>  | Интервальная тренировка в упражнениях ОФП            |      |    |
|   |  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>            |      | 12 |
|   | Индивидуальная работа: составление простейшего комплекса круговой тренировки, выполнение комплекса утренней гимнастики, соблюдение оптимального режима суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений<br>Групповая работа: посещение секционных занятий |  |      |    |
| <b>Тема 4.2<br/>Круговая тренировка</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   |  | 2,3  |    |
|   | - методика подтягивания на перекладине, отжимания в упоре лежа и в упоре на брусьях, поднятия туловища из положения лежа, поднятия ноги в висе<br>-комплекс круговой тренировки в разных режимах работы  |  |      |    |

|   |   |   |   |  |
|---|---|---|---|--|
| <b>Тема 4.3<br/>Упражнения на ОГМ<br/>с отягощениями</b>  | <b>Практические занятия</b>   |   | 8 |  |
|   | <b>12</b>   | Выполнение комплекса «Круговая тренировка»  |   |  |
|   | <b>48</b>   | Выполнение круговой тренировки в различных режимах интенсивности                    |   |  |
|   | <b>51</b>   | Совершенствование упражнений на силовую выносливость                                |   |  |
|   | <b>71</b>   | Совершенствование общей физической подготовленности посредством круговой тренировки |   |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |   | 8 |  |
|   | Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на упражнения ОФП.<br>Групповая работа: посещение секционных занятий   |   |   |  |
|   | <b>Содержание учебного материала</b>  |   | 2 |  |
|   | -методика проведения разминки перед работой со штангой и гантелями;<br>-техника безопасности при работе со штангой и гантелями, комплекс упражнений со штангой и гантелями;<br>-выполнение комплекса, осуществление страховки партнера. |   |   |  |
|   | <b>Практические занятия</b>   |   |   |  |
| <b>15</b>   | Совершенствование зачетных упражнений   | 10  |   |  |
| <b>29</b>   | Повторное выполнение силовых упражнений   |   |   |  |
| <b>44</b>   | Выполнение интервальной силовой тренировки  |   |   |  |
| <b>46</b>   | Совершенствование силовых упражнений  |   |   |  |
| <b>72</b>   | Развитие мышечной координации и силовой выносливости  |   |   |  |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |   | 10  |   |  |
| Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на силовые и скоростно-силовые упражнения.<br>Групповая работа: посещение секционных занятий |   |   |   |  |

|  |   |  |    |     |
|--|---|--|----|-----|
| <b>Тема 4.4</b><br><b>Гиревое многоборье</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>  |  |    | 2,3 |
|  | -методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью<br>-техника выполнения упражнений<br>-методика выполнения основных упражнения: жим, рывок, толчок.    |  |    |     |
|  | <b>Практические занятия</b>   |  | 8  |     |
|  | <b>27</b>   | Совершенствование упражнений с гирей                             |    |     |
|  | <b>42</b>   | Выполнение комплекса «Упражнения с гирей»                        |    |     |
|  | <b>49</b>   | Совершенствование упражнений гиревого многоборья                 |    |     |
|  | <b>81</b>   | Совершенствование контрольных упражнений атлетической гимнастики |    |     |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |   | 8  |    |     |
| Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки. Освоение техники выполнения упражнений с гирей.<br>Групповая работа: посещение секционных занятий |   |  |    |     |
| <b>Тема 4.5</b><br><b>Силовое троеборье</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>  |  |    | 2   |
|  | -методика индивидуального подхода к направленному развитию двигательных качеств;<br>-техника выполнения упражнений, регламент проведения соревнований;<br>-методика выполнения приседаний со штангой на плечах, жима лежа, становой тяги. |  |    |     |
|  | <b>Практические занятия</b>   |  | 12 |     |
|  | <b>14</b>   | Выполнение комплекса «Силовое троеборье»                         |    |     |
|  | <b>30</b>   | Совершенствование упражнений комплекса «Пауэрлифтинг»            |    |     |
|  | <b>31</b>   | Совершенствование силовых упражнений                             |    |     |
|  | <b>45</b>   | Выполнение комплекса «Пауэрлифтинг»                              |    |     |
|  | <b>50</b>   | Проявление максимальных силовых возможностей                     |    |     |
| <b>80</b>  | Совершенствование упражнений силового троеборья   |  |    |     |

|  |  |   |           |   |
|--|--|---|-----------|---|
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |   |           |   |
|  | Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки. Освоение техники выполнения силовых упражнений.<br>Групповая работа: посещение секционных занятий |   | 12        |   |
| <b>Раздел 5 Лыжная подготовка</b>  |  |   | <b>24</b> |   |
| <b>Тема 5.1<br/>Техника лыжных ходов</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>   |   |           | 2 |
|  | -методика проведения разминки лыжника<br>-основы техники попеременных и одновременных ходов, «конькового хода»   |   |           |   |
|  | <b>Практические занятия</b>  |   | 6         |   |
|  | <b>17</b>  | Выполнение попеременных и одновременных лыжных ходов                              |           |   |
|  | <b>18</b>  | Совершенствование «Конькового хода»   |           |   |
|  | <b>47</b>  | Совершенствование зачетных упражнений   |           |   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |   | 6         |   |
| Индивидуальная работа: лыжные прогулки с применением изученных ходов.<br>Групповая работа: посещение секционных занятий  |  |   |           |   |
| <b>Тема 5.2<br/>Горнолыжная подготовка</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>   |   |           |   |
|  | -основы техники преодоления подъемов и спусков, поворотов и торможений;<br>-способы выполнения поворотов и торможений.   |   |           |   |
|  | <b>Практические занятия</b>  |   | 2         |   |
|  | <b>20</b>  | Совершенствование зачетных упражнений (попеременных и одновременных лыжных ходов) |           |   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |   | 2         |   |
| Индивидуальная работа: лыжные прогулки с применением изученных ходов, с подъемами и спусками, с изменением скорости движения<br>Групповая работа: посещение секционных занятий |  |   |           |   |



|  |   |  |           |      |
|--|---|--|-----------|------|
| <b>Тема 5.3</b><br><b>Прохождение дистанций на время</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>  |  |           | 2, 3 |
|  | -комплекс спортивных мероприятий на дистанции, входящие в различные соревнования;<br>-способы подбора инвентаря, применения лыжных мазей, подготовки лыж;<br>-составление графика прохождения дистанции, проявление морально – волевых качеств. |  |           |      |
|  | <b>Практические занятия</b>   |  | 4         |      |
|  | <b>19</b>   | Развитие скоростной выносливости                               |           |      |
|  | <b>21</b>   | Контрольное прохождение 3-5 км дистанции на время              |           |      |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |   | 4  |           |      |
| Индивидуальная работа: лыжные прогулки до 15 км.<br>Групповая работа: посещение секционных занятий   |   |  |           |      |
| <b>Раздел 6 Волейбол</b>   |   |  | <b>64</b> |      |
| <b>Тема 6.1</b><br><b>Технико – тактические действия.</b><br><b>Правила соревнований</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>  |  |           | 2    |
|  | -методика проведения разминки волейболиста, правила игры, методики индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств;<br>-техника безопасности при игре в волейбол<br>-основные элементы техники волейболиста                 |  |           |      |
|  | <b>Практические занятия</b>   |  |           |      |
|  | <b>25</b>   | Построение учебно-тренировочного занятия                       | 6         |      |
|  | <b>24</b>   | Совершенствование технических приемов                          |           |      |
|  | <b>53</b>   | Совершенствование разминочных упражнений и технических приемов |           |      |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |   | 6  |           |      |
| Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на упражнения на гибкость и ловкость.<br>Групповая работа: посещение секционных занятий |   |  |           |      |

|   |  |   |   |      |
|---|--|---|---|------|
| <b>Тема 6.2</b><br><b>Передачи мяча</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>   |   |   | 2    |
|   | -основы техники передачи и приема мяча двумя руками;<br>-разновидности передач относительно направления, длины, высоты;  |   |   |      |
|   | <b>Практические занятия</b>  |   | 4 |      |
|   | <b>22</b>  | Совершенствование передач в парах             |   |      |
|   | <b>83</b>  | Совершенствование зачетных упражнений         |   |      |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |   | 4 |      |
| Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на скоростно-силовые упражнения. |  |   |   |      |
| Групповая работа: посещение секционных занятий  |  |   |   |      |
| <b>Тема 6.3</b><br><b>Подача мяча</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>   |   |   | 2,3  |
|   | -основы техники подач, приема мяча после подачи, методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом<br>-способы подач, скорость полета мяча при подаче, какие факторы обуславливают точность подач, под каким углом должен приниматься мяч по отношению к предплечьям рук                                 |   |   |      |
|   | <b>Практические занятия</b>  |   | 4 |      |
|   | <b>74</b>  | Совершенствование сложных технических приемов |   |      |
|   | <b>75</b>  | Совершенствование силовой подачи в прыжке     |   |      |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |   | 4 |      |
| Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на скоростно-силовые упражнения. |  |   |   |      |
| Групповая работа: посещение секционных занятий  |  |   |   |      |
| <b>Тема 6.4</b><br><b>Нападающий удар</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>   |   |   | 2, 3 |
|   | -методика проведения производственной гимнастики в заданных условиях, основы техники нападающего удара и блока<br>-роль активных движений рук при отталкивании, почему рука при ударе по мячу должна быть прямой, чем отличается рациональная техника атакующего удара, какие факторы обуславливают эффективность блокирования |   |   |      |

|   |   |   |   |   |      |
|---|---|---|---|---|------|
|   | <b>Практические занятия</b>   |   | 6 |   |      |
|   | <b>23</b>   | Совершенствование нападающего удара                         |   |   |      |
|   | <b>55</b>   | Освоение и совершенствование волейбольных комбинаций        |   |   |      |
|   | <b>76</b>   | Совершенствование взаимодействий игроков первой линии       |   |   |      |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |   | 6 |   |      |
| Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на скоростно-силовые упражнения. |   |   |   |   |      |
| Групповая работа: посещение секционных занятий  |   |   |   |   |      |
| <b>Тема 6.5<br/>Блокирование,<br/>подстраховка</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>  |   |   | 2 |      |
|   | -тактические действия в защите;<br>-расположение игроков при защите углом «вперед», в «линию»;<br>-блокирование нападающего удара, осуществление страховки, осуществление приема мяча и начало атаки                            |   |   |   |      |
|   | <b>Практические занятия</b>   |   | 4 |   |      |
|   | <b>54</b>   | Совершенствование групповых взаимодействий                  |   |   |      |
|   | <b>56</b>   | Совершенствование технико-тактических действий              |   |   |      |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |   | 4 |   |      |
|   | Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на упражнения ОФП.<br>Групповая работа: посещение секционных занятий, участие в соревнованиях  |   |   |   |      |
| <b>Тема 6.6<br/>Волейбол: учебная игра</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>  |   |   |   | 2, 3 |
|   | -тактика действий команды в нападении, методика самостоятельного освоения отдельных элементов физической подготовки;<br>-расположение игроков при нападении со второй передачи;<br>-выполнение нескольких атакующих комбинаций. |   |   |   |      |
|   | <b>Практические занятия</b>   |   |   |   |      |
|   | <b>26</b>   | Применение технико-тактических приемов в учебной игре       | 8 |   |      |
|   | <b>57</b>   | Ведение игры с применением всего арсенала средств волейбола |   |   |      |
| <b>77</b>   | Совершенствование изученных элементов волейбола в ходе учебной  |   |   |   |      |

|  |  |            |  |
|--|--|------------|--|
|  | игры                                       |            |  |
| <b>78</b>  | Совершенствование командных взаимодействий |            |  |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                |  |            |  |
| Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки. |  | 8          |  |
| Групповая работа: посещение секционных занятий, участие в соревнованиях. |  |            |  |
| <b>Всего:</b>  |  | <b>336</b> |  |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – **ознакомительный** (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – **репродуктивный** (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
- 3 – **продуктивный** (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

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

#### **3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

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

Лыжная база: 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 обучения**

**Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

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

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

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

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

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

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

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

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

8. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. - 197 с. - (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1905554>. — Режим доступа: по подписке. — Текст : электронный.

#### **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**

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Оценка качества освоения учебной программы включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию по итогам освоения дисциплины.

| <b>Результаты обучения<br/>(освоенные умения, усвоенные знания)</b>   | <b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>   |
|---|--|
| <b>Освоенные умения</b>   |  |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | <b>Текущий контроль:</b><br>Практические занятия №1-83<br>Контрольные задания                              |
| <b>Усвоенные знания</b>   |  |
| о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека                                  | <b>Текущий контроль:</b><br>Устный опрос   |
| основы здорового образа жизни   | <b>Текущий контроль:</b><br>Устный опрос   |
|   | <b>Промежуточная аттестация в форме зачета, зачета, зачета, зачета, зачета, дифференцированного зачета</b> |