

МИНИСТЕРСТВО ЦИФРОВОГО РАЗВИТИЯ,  
СВЯЗИ И МАССОВЫХ КОММУНИКАЦИЙ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ТЕЛЕКОММУНИКАЦИЙ  
ИМ. ПРОФ. М. А. БОНЧ-БРУЕВИЧА»  
(СПбГУТ)  
Санкт-Петербургский колледж телекоммуникаций им. Э.Т. Кренкеля

---

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор – проректор  
по учебной работе

А.В. Абилов

2023 г.



Регистрационный № 11.08.23/275

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

---

(наименование учебной дисциплины)

по специальности

38.02.03 Операционная деятельность в логистике  
(код и наименование специальности)

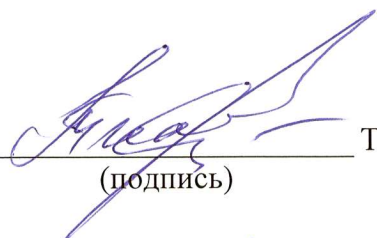
квалификация  
операционный логист

Санкт-Петербург  
2023

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС среднего профессионального образования и учебным планом программы подготовки специалистов среднего звена (индекс – СГ.04) по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике, утверждённым ректором ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет телекоммуникаций им. проф. М.А. Бонч-Бруевича» 30 марта 2023 г., протокол № 3.


Составитель:

Преподаватель

  
\_\_\_\_\_  
(подпись) Т.В. Тимошенко

СОГЛАСОВАНО

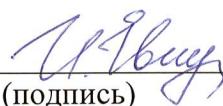
Главный специалист НТБ УИОР

  
\_\_\_\_\_  
(подпись) Р.Х. Ахтреева

ОБСУЖДЕНО

на заседании предметной (цикловой) комиссии № 8 (гуманитарных дисциплин)  
1 февраля 2023 г., протокол № 6

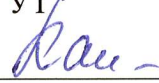
Председатель предметной (цикловой) комиссии:

  
\_\_\_\_\_  
(подпись) И.П. Евнукова

ОДОБРЕНО

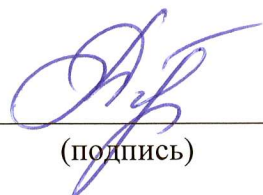
Методическим советом Санкт-Петербургского колледжа телекоммуникаций им. Э.Т. Кренкеля  
8 февраля 2023 г., протокол № 3

Заместитель директора по учебной работе колледжа СПб ГУТ

  
\_\_\_\_\_  
(подпись) Н.В. Калинина


СОГЛАСОВАНО

Директор колледжа СПб ГУТ

  
\_\_\_\_\_  
(подпись) Т.Н. Сиротская

СОГЛАСОВАНО

Директор департамента ОКОД

  
\_\_\_\_\_  
(подпись) С.И. Ивасин

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>16</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ. 04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина СГ.04 «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.03 *Операционная деятельность в логистике*

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08 ЛР1-ЛР3, ЛР7- ЛР9, ЛР13 – ЛР16, ЛР20-ЛР23, ЛР 24, ЛР 27, ЛР28	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;</li> <li>-использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</li> </ul>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</li> <li>-основы проектной деятельности;</li> <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>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем учебной дисциплины</b>	<b>124</b>
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>120</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	112
промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>4</b>

#### 2.1.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы, 3 семестр

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем учебной дисциплины</b>	<b>36</b>
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>32</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	30

промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	-
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>4</b>

### 2.1.2 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы, 4 семестр

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем учебной дисциплины</b>	<b>40</b>
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>40</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	40
промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	-
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>-</b>

### 2.1.3 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы, 5 семестр

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем учебной дисциплины</b>	<b>28</b>
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>28</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	26
промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	-
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>-</b>

### 2.1.4 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы, 6 семестр

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем учебной дисциплины</b>	<b>20</b>
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>20</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	16
промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>-</b>

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
<b>3 семестр</b>			
<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b>			
Тема 1.1. Здоровье и здоровый образ жизни	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08 ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9
	<b>Занятие 1.</b> Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности.		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04 ОК 08 ЛР13 – ЛР16, ЛР20-ЛР23, ЛР 24, ЛР 27, ЛР28
	<b>Практические занятия</b>		
	<b>2</b> <b>Занятие 2.</b> Техника безопасности на занятиях по л/а. Техника беговых упражнений. Техника бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта. Совершенствование техники стартового разгона и финиширования.		
<b>3</b> <b>Занятие 3.</b> Совершенствование техники бега на дистанции 100 м.,			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
		контрольный норматив		
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	4	Занятие 4. Совершенствование техники бега на дистанции 400 м., контрольный норматив	6	ОК 04 ОК 08 ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9, ЛР13 – ЛР16, ЛР28
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Практические занятия</b>			
	5	Занятие 5. Техника высокого старта, бега по дистанции и финиширования		
	6	Занятие 6. Совершенствование техники специальных беговых и прыжковых упражнений		
	7	Занятие 7. Техника бега по дистанции, кросс 5км		
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>				
Тема 3.1. Техника ведения и броска мяча в движении	<b>Содержание учебного материала</b>		4	ОК 04 ОК 08  ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9, ЛР24, ЛР27, ЛР28
	<b>Практические занятия</b>			
	8	Занятие 8. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Техника ведения мяча, и броска в движении		
	9	Занятие 9. Совершенствование техники ведения мяча, передачи и броска мяча: ведение мяча шагом/бегом – бросок в движении/после обводки препятствия/ при обыгрывании пассивного и активного защитника. Выполнение передач и бросков в условиях, приближенных к игровым действиям.		
Тема 3.2. Техника выполнения передачи и ловли мяча в движении	<b>Содержание учебного материала</b>		6	
	<b>Практические занятия</b>			
	10	Занятие 10. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками у груди на месте, ловля мяча одной рукой у плеча Ловля высоко летящих мячей.		
	11	Занятие 11. Техника владения мячом. Передача мяча двумя руками от головы, передача двумя руками от груди в движении.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
	12	<b>Занятие 12.</b> Совершенствование техники ловли и передач мяча в движении (перечисленными выше способами). Выполнение контрольного норматива – броски мяча с «точек»		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Изучение правил по баскетболу. Посещение спортивной секции по баскетболу			2	
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>				
Тема 4.1 Строевые упражнения и приемы	<b>Содержание учебного материала</b>		4	ОК 04 ОК 08  ЛР13 – ЛР16, ЛР20- ЛР23, ЛР 24, ЛР 27, ЛР28
	<b>Практические занятия</b>			
	13	<b>Занятие 13.</b> Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Условные обозначения гимнастического зала, строевые приемы на месте, перестроения из одной шеренги в две, три и обратно. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно. Движения в обход, остановка группы в движении.		
14	<b>Занятие 14.</b> Перестроение из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3, 4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами и по распоряжению. Выполнение контрольного норматива - прыжки через скакалку за 1 минуту			
Тема 4.2 Общеразвивающие упражнения	<b>Содержание учебного материала</b>		2	ОК 04 ОК 08 ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9, ЛР13 – ЛР16, ЛР20- ЛР23
	<b>Практические занятия</b>			
15	<b>Занятие 15.</b> Техника раздельного и поточного способов проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения рук, основные стойки ногами. Наклоны, выпады, приседы. Упражнения сидя и лежа			
Тема 4.3. Акробатика	<b>Содержание учебного материала</b>		2	ОК 04



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
	<b>Практические занятия</b>			ОК 08 ЛР1-ЛР3, ЛР20-ЛР23, ЛР24, ЛР 27, ЛР28
	<b>16</b>	<b>Занятие 16.</b> Совершенствование акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Составление комплекса ОРУ по гимнастике (8-10 упражнений)			<b>2</b>	
<b>4 семестр</b>				
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>				
Тема 4.3. Акробатика	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>	ОК 04 ОК 08 ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9
	<b>Практические занятия</b>			
	<b>1</b>	<b>Занятие 1.</b> Совершенствование акробатических элементов: длинный кувырок (юн), стойка на лопатках (дев), равновесие «ласточка» (дев), стойка на голове(юн), мост (дев)		
	<b>2</b>	<b>Занятие 2.</b> Совершенствование акробатических элементов. Выполнение контрольного норматива – наклон из положения стоя на гимнастической скамье		
	<b>3</b>	<b>Занятие 3.</b> Изучение и совершенствование акробатической комбинации.		
	<b>4</b>	<b>Занятие 4.</b> Выполнение норматива - акробатическая комбинация; упражнения на развитие гибкости		
Тема 4.4 Прикладные упражнения	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</b>	ОК 04 ОК 08 ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9, ЛР13 – ЛР16, ЛР 27,
	<b>Практические занятия</b>			
	<b>5</b>	<b>Занятие 5.</b> 1. Лазание по канату в два и три приема. Упражнения на высокой и низкой перекладинах		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
	6	<b>Занятие 6.</b> Упражнения в равновесии на гимнастических скамейках Освоение висов и упоров на гимнастической стенке. Выполнение контрольного норматива – сгибание и разгибание рук в упоре лежа		ЛР28
	7	<b>Занятие 7.</b> Преодоление препятствий различными способами: прыжками, перелезанием, подлезанием и пролезанием. Метание мяча в цель и по движущемуся предмету. Упражнения в поднимании и переноске груза: набивных мячей, матов, гимнастических снарядов, партнеров		
<b>Раздел 5. Волейбол</b>				<p style="text-align: center;">ОК 04 ОК 08 ЛР13 – ЛР16, ЛР20-ЛР23, ЛР 24</p>
Тема 5.1. Техника приема и передачи мяча в волейболе	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>20</b>	
	<b>Практические занятия</b>			
	8	<b>Занятие 8.</b> Техника безопасности на занятиях по волейболу. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками		
	9	<b>Занятие 9.</b> Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке		
	10	<b>Занятие 10.</b> Передача мяча сверху двумя руками в стенку. Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед.		
	11	<b>Занятие 11.</b> Многократная передача мяча сверху двумя руками над собой.		
	12	<b>Занятие 12.</b> Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке.		
	13	<b>Занятие 13.</b> Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки.		
	14	<b>Занятие 14.</b> Приём мяча сверху и снизу двумя руками.		
	15	<b>Занятие 15.</b> Передача двумя руками в прыжке. Игра у сетки. Выполнение контрольного норматива – верхняя передача мяча в парах		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
	16	Занятие 16. Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара.		
	17	Занятие 17. Приём мяча снизу одной рукой (правой, левой), ногой (в сложных условиях).		
Тема 5.2 Техника перемещения игроков	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</b>	ОК 04 ОК 08 ЛР 24, ЛР 27, ЛР28
	<b>Практические занятия</b>			
	18	Занятие 18. Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед. Двойной шаг вперед, назад, скачок.		
	19	Занятие 19. Остановка шагом, прыжком (в нападении, защите). Прыжки (в нападении, защите). Падения и перекаты после падения.		
20	Занятие 20. Сочетание способов перемещений с техническими приёмами. Игра с применением судейства			
<b>5 семестр</b>				
<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b>				
Тема 1.2 Основные принципы построения и методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	ОК 04 ОК 08 ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9
	Занятие 1. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы		
показателями здоровья.	физической подготовленности. Дневник самоконтроля Физические качества, средства их совершенствования				
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>					
Тема 2.3. Бег на средние дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>				
	<b>Практические занятия</b>				
	2	<b>Занятие 2.</b> Техника безопасности на уроках по л/а. Техника бега на средние дистанции			
	3	<b>Занятие 3.</b> Выполнение контрольного норматива: бег 800 метров.			
4	<b>Занятие 4.</b> Выполнение контрольного норматива: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	6	ОК 04 ОК 08 ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9, ЛР 24, ЛР 27, ЛР28		
Тема 2.4 Техника прыжка в длину				<b>Содержание учебного материала</b>	
				<b>Практические занятия</b>	
				5	<b>Занятие 5.</b> Техника прыжка в длину
		6	<b>Занятие 6.</b> Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов		
7	<b>Занятие 7.</b> Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	6			
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>					
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в парах и тройках. Правила игры.	<b>Содержание учебного материала</b>				
	<b>Практические занятия</b>				
	8	<b>Занятие 8.</b> Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Техника выполнения штрафного броска.			
	9	<b>Занятие 9.</b> Ведение, ловля и передача мяча в парах и тройках			
	10	<b>Занятие 10.</b> Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	10		ОК 04 ОК 08 ЛР20-ЛР23, ЛР 24, ЛР 27, ЛР28
11	<b>Занятие 11.</b> Учебная игра с применением судейства, ОФП				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
	12	Занятие 12. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста, выполнение контрольного норматива – штрафной бросок		
<b>Раздел 6. Атлетическая гимнастика</b>				
Тема 6.1 Базовые упражнения атлетической гимнастики	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Практические занятия</b>		4	ОК 04 ОК 08 ЛР 24, ЛР 27, ЛР28
	13	Занятие 13. Жим штанги/бодибара лежа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями на наклонной скамье)		
14	Занятие 14. Становая тяга, тяга грифа (бодибара) в наклоне			
<b>6 семестр</b>				
<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b>				
Тема 1.3 Физическая культура в режиме трудового дня	Занятие 1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики		2	ОК 04 ОК 08 ЛР20-ЛР23, ЛР 24, ЛР 27, ЛР28
<b>Раздел 6. Атлетическая гимнастика</b>				
Тема 6.1 Базовые упражнения атлетической гимнастики	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Практические занятия</b>		10	ОК 04 ОК 08 ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9, ЛР13 – ЛР16, ЛР28
	2	Занятие 2. Гиперэкстензия (разгибание спины), сгибание и разгибание рук на брусьях.		
	3	Занятие 3. Разведение гантелей в стороны лежа на горизонтальной скамье, подтягивания на перекладине		
4	Занятие 4. Приседания со штангой/бодибаром на плечах. Отжимания от скамьи в упоре сзади.			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
	5	Занятие 5. Французский жим лежа. Подъем ног в висе на перекладине		
	6	Занятие 6. Выпад вперед со штангой/бодибаром на плечах. Тяга гантелей в наклоне.		
Тема 6.2 Круговая тренировка в физической подготовленности студентов	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</b>	ОК 04 ОК 08 ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9, ЛР13 – ЛР16, ЛР 27, ЛР28
	<b>Практические занятия</b>			
	7	Занятие 7. Круговая тренировка комплексной направленности (40–60 с на каждой станции, интервал отдыха – 15 с, выполняются 2 круга)		
	8	Занятие 8. Круговая тренировка как функциональный тренинг (40–60 с на каждой станции, интервал отдыха – 30 с, выполняется 1 круг)		
9	Занятие 9. Круговая тренировка для укрепления мышц ног (40–60 с, интервал отдыха – 15 с, выполняется 2 круга)			
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>			<b>2</b>	
<b>Всего:</b>			<b>124</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

**Спортивный зал:**

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи, щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений, оборудование для занятий аэробикой, шведская стенка, мобильное мультимедийное оборудование.

#### 3.2 Информационное обеспечение реализации программы

##### 3.2.1. Основные печатные и электронные издания:

1. Физическая культура: учебное пособие для / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юрайт, 2023. — 599 с. — ISBN 978-5-534-13554-1. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442> (дата обращения: 14.02.2023).
2. Хуббиев, Ш. З. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: учебное пособие для среднего профессионального образования / Ш.З.Хуббиев, С.Лукина. – Санкт-Петербург: СПбГУ, 2018. – 272 с. - ISBN 978-5-288-05785-4. - URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=332865> (дата обращения: 14.02.2023).
3. Гусева, М. А. Физическая культура. Волейбол: учебное пособие / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов. - Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2019. - 80 с. - ISBN 978-5-7782-3932-6. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1866302> (дата обращения: 14.02.2023).
4. Филиппова, Ю.С. Физическая культура: учебно-методическое пособие для среднего профессионального образования / Ю.С. Филиппова. – Москва: ИНФРА-М, 2023. – 197 с. - ISBN 978-5-16-015948-5. - URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=418066>(дата обращения: 14.02.2023).
5. Жданов, С. И. Баскетбол в физическом воспитании студентов: учебно-методическое пособие / С.И. Жданов. - Москва: Флинта, 2020. – 103 с. - ISBN 978-5-9765-4421-5. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/372007> (дата обращения: 14.02.2023).
6. Гимнастика. Методика преподавания: учебник / В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль, Т.А. Морозевич-Шилюк [и др.]; под общ. ред. В.М. Миронова. — Минск: Новое знание; Москва: ИНФРА-М, 2021. – 335 с. - ISBN 978-5-16-018540-8. - URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=376177> (дата обращения: 14.02.2023).

##### Электронные ресурсы:

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: официальный сайт. – URL: <https://www.gto.ru/> (дата обращения: 14.02.2023).
2. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. - URL: <http://https://minsport.gov.ru/> (дата обращения: 14.02.2023).
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России. - URL: <http://olympic.ru> (дата обращения: 14.02.2023).
4. Энциклопедия Кругосвет. Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия: [сайт]. - URL: <http://krugosvet.ru/> (дата обращения: 14.02.2023).

5. Российское образование: федеральный портал. - URL: <http://edu.ru/> (дата обращения: 14.02.2023).

### 3.2.2. Дополнительные источники:

1. Баженова, Н. А. Техническая подготовка на уроках гимнастики в школе: учебное пособие / Н. А. Баженова. — Барнаул: АлтГПУ, 2020. — 210 с. — ISBN 978-5-88210-956-0. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156039> (дата обращения: 20.02.2023).
2. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 144 с. — ISBN 978-5-507-47127-0. — URL: <https://e.lanbook.com/book/255962> (дата обращения: 15.02.2023).
3. Безбородов, А. А. Практические занятия по волейболу / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-507-44558-5. — URL: <https://e.lanbook.com/book/230432> (дата обращения: 15.02.2023).
4. Гимнастика. Теория и методика обучения базовым видам спорта: учебное пособие / В. В. Анцыперов, Е. А. Широбакина, Н. Л. Горячева, А. Г. Трифионов. — 2-е изд. перераб. и доп. — Волгоград: ВГАФК, 2019. — 160 с. — URL: <https://e.lanbook.com/book/158204> (дата обращения: 20.02.2023).
5. Журин, А. В. Спортивные игры. Анализ технических приемов игры в волейбол: учебное пособие для вузов / А. В. Журин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-9443-9. — URL: <https://e.lanbook.com/book/195431> (дата обращения: 15.02.2023).
6. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-9717-1. — URL: <https://e.lanbook.com/book/207536> (дата обращения: 15.02.2023).
7. Коновалов, В. Л. Баскетбол: учебное пособие для вузов / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 84 с. — ISBN 978-5-8114-8920-6. — URL: <https://e.lanbook.com/book/185320> (дата обращения: 15.02.2023).
8. Методика тренировки в легкой атлетике: учебное пособие / Т. П. Юшкевич, В. Г. Ярошевич, В. В. Руденик [и др.]. — Минск: БГУФК, 2021. — 562 с. — ISBN 978-985-569-532-6. — URL: <https://e.lanbook.com/book/245162> (дата обращения: 20.02.2023).
9. Самоконтроль физического состояния организма при занятиях физической культурой и спортом: учебно-методическое пособие / составитель А. Н. Илькин. — Ульяновск: УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2022. — 42 с. — URL: <https://e.lanbook.com/book/261995> (дата обращения: 20.02.2023).
10. Сидоров, Д. Г. Основные элементы в беговой подготовке: учебно-методическое пособие / Д. Г. Сидоров. — Нижний Новгород: ННГАСУ, 2022. — 60 с. — URL: <https://e.lanbook.com/book/259865> (дата обращения: 20.02.2023).
11. Синельник, Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: учебно-методическое пособие / Е. В. Синельник, И. В. Руденко. — Омск: СибГУФК, 2021. — 128 с. — ISBN 978-5-91930-182-0. — URL: <https://e.lanbook.com/book/242066> (дата обращения: 20.02.2023).
12. Спортивная подготовка по виду спорта «Легкая атлетика»: бег на средние дистанции: учебно-методическое пособие / под редакцией Ж. В. Никулиной. — Великие Луки: ВЛГАФК, 2022. — 168 с. — ISBN 978-5-00189-935-8. — URL: <https://e.lanbook.com/book/290267> (дата обращения: 20.02.2023).
13. Теория и методика избранного вида спорта: баскетбол / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, Л. Н. Шелкова [и др.]. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 180 с. — ISBN 978-5-507-45115-9. — URL: <https://e.lanbook.com/book/284150> (дата обращения: 15.02.2023).
14. Физическая культура и спорт: учебное пособие / А. В. Иваненко, Е. А. Краснов, И. Е. Кабаев [и др.]. — Санкт-Петербург: СПбГУТ им. М.А. Бонч-Бруевича, 2021. — 229 с.



— ISBN 978-5-89160-238-0. — URL: <https://e.lanbook.com/book/279659> (дата обращения: 14.02.2023).

15. Шатунов, Д. А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: учебно-методическое пособие / Д. А. Шатунов. — Казань: Поволжский ГУФКСИТ, 2020. — 127 с. — URL: <https://e.lanbook.com/book/154997> (дата обращения: 20.02.2023).

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<p>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни</p> <p>-условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности</p> <p>-средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Точно формулировать правила игры по всем видам, включенным в рабочую программу</p> <p>Согласно нормам формулировать положения по технике безопасности при занятиях спортом, объяснять правила закаливания</p> <p>Обоснованно разъяснять понятия «здоровый образ жизни</p> <p>Давать оценку своей профессиональной деятельности при анализе профессиограмме</p> <p>Подбирать упражнения для расслабления, составлять комплекс гигиенической гимнастики</p>	<p>Выступление с сообщениями</p> <p>Тестирование</p> <p>Проведение своего комплекса зарядки в группе</p> <p>Дифференцированный зачет</p>
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<p>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p>-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p>	<p>Грамотно составить комплекс УГГ.</p> <p>Ежедневное использование комплекса УГГ,</p> <p>В соответствии с требованиями составить правила закаливания для себя</p> <p>Демонстрировать умения выполнять упражнения на расслабление</p> <p>Демонстрировать соответствие</p>	<p>Проведение своего комплекса зарядки в группе</p> <p>Выступление с сообщением</p> <p>Выполнение контрольных нормативов с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей</p>

<p>-пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</p>	<p>контрольным нормативам: преодоление полосы препятствий, прыжок в длину с места, отжимания от пола в упоре лёжа, подтягивания, поднимание ног, бег на длинные и короткие дистанции</p> <p>Согласно нормам, сдавать контрольные нормативы</p> <p>Показывать результативность участия в спортивных соревнованиях по всем видам спорта</p> <p>Проявлять активность на занятиях физической культурой на занятиях и в секциях</p> <p>Составить комплекс производственной гимнастики для себя, с учетом полученной специальности</p> <p>Демонстрировать судейство по всем игровым видам спорта</p>	<p>организма</p> <p>Портфолио личных достижений обучающегося</p> <p>Наблюдение преподавателя и его устная оценка</p> <p>Проведение мероприятия</p> <p>Портфолио личных достижений обучающегося</p> <p>Дифференцированный зачет</p>
<p>ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9, ЛР13 – ЛР16, ЛР20-ЛР23, ЛР 24, ЛР 27, ЛР28</p>	<p>Учитываются в ходе оценивания знания и умений по учебной дисциплине</p>	