

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



Регистрационный № 11.08.25/18

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(наименование учебной дисциплины)

по специальности

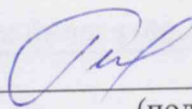
09.02.06 Сетевое и системное администрирование
(код и наименование специальности)

квалификация
системный администратор

Санкт-Петербург
2025

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС среднего профессионального образования и учебным планом программы подготовки специалистов среднего звена (индекс – СГ.04) по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование, утвержденным ректором ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет телекоммуникаций им. проф. М.А. Бонч-Бруевича» 28 марта 2025 г., протокол № 3.

Составитель:
Преподаватель

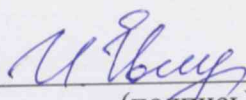

(подпись) С.К. Гиль

СОГЛАСОВАНО
Главный специалист НТБ УИОР


(подпись) Р.Х. Ахтреева

ОБСУЖДЕНО
на заседании предметной (цикловой) комиссии № 8 (гуманитарных дисциплин)
12 февраля 2025 г., протокол № 6

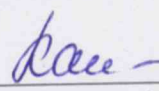
Председатель предметной (цикловой) комиссии:


(подпись) И.П. Евнукова

ОДОБРЕНО

Методическим советом Санкт-Петербургского колледжа телекоммуникаций им. Э.Т. Кренкеля
19 февраля 2025 г., протокол № 4

Заместитель директора по учебной работе колледжа СПб ГУТ


(подпись) Н.В. Калинина

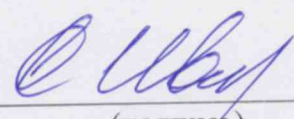
СОГЛАСОВАНО

Директор колледжа СПб ГУТ


(подпись) Т.Н. Сиротская

СОГЛАСОВАНО

Директор департамента ОКОД


(подпись) С.И. Ивасишин

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	РАБОЧЕЙ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	УЧЕБНОЙ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	УЧЕБНОЙ	21
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ		23

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью гуманитарного и социально-экономического цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование.

1.2 Планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ЛР, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9, ЛР13 – ЛР16, ЛР20-ЛР23, ЛР 24, ЛР 27, ЛР28	– 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 профессии;	– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; – средства профилактики перенапряжения

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	206
в т.ч. в форме практической подготовки	166
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
Практические работы	166
Самостоятельная работа	38
Промежуточная аттестация	2

2.1.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы, 3 семестр

Вид учебной работы	Объем часов
Объем учебной дисциплины	38
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	32
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	32
промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	-
Самостоятельная работа	6

2.1.2 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы, 4 семестр

Вид учебной работы	Объем часов
Объем учебной дисциплины	52
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	44
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	44
промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	-
Самостоятельная работа	8

2.1.3 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы, 5 семестр

Вид учебной работы	Объем часов
Объем учебной дисциплины	36
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	28
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	28
промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	-
Самостоятельная работа	8

2.1.4 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы, 6 семестр

Вид учебной работы	Объем часов
Объем учебной дисциплины	40
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	32
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	32
промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	-
Самостоятельная работа	8

2.1.5 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы, 7 семестр

Вид учебной работы	Объем часов
Объем учебной дисциплины	40
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	32
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	30
промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2
Самостоятельная работа	8

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
3 семестр			
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9, ЛР13 – ЛР16, ЛР20-ЛР23, ЛР 24, ЛР 27, ЛР28
	Практические занятия		
	1 Занятие 1. 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.		
	2 Занятие 2. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив		
	3 Занятие 3. Совершенствование техники бега на дистанции 400 м., контрольный норматив		
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	8	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9, ЛР13 – ЛР16, ЛР20-ЛР23, ЛР 24, ЛР 27, ЛР28
	Практические занятия		
	4 Занятие 4. Техника высокого старта, бега по дистанции и финиширования		
	5 Занятие 5. Совершенствование техники специальных беговых и прыжковых упражнений		
	6 Занятие 6. Развитие выносливости - переменный кросс (фартлек) 3 км с выполнением 6-8 ускорений (переключений) по 100-150 м		
	7 Занятие 7. Совершенствование техники бега на длинные дистанции, выполнение контрольного норматива: юн -3км, дев – 2км		
Самостоятельная работа обучающихся: Посещение спортивной секции по лёгкой атлетике		2	
Раздел 2. Баскетбол			
Тема 2.1. Техника	Содержание учебного материала	4	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
ведения и броска мяча в движении	Практические занятия			ОК 06 ОК 07 ОК 08 ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9, ЛР13 – ЛР16, ЛР20-ЛР23, ЛР 24, ЛР 27, ЛР28
	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 2.2. Техника выполнения передачи и ловли мяча в движении	Содержание учебного материала		6	
	Практические занятия			
	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.		
	12	Занятие 12. Совершенствование техники ловли и передач мяча в движении (перечисленными выше способами). Выполнение контрольного норматива – броски мяча с «точек»		
Самостоятельная работа обучающихся: Изучение правил по баскетболу. Посещение спортивной секции по баскетболу			2	
Раздел 3. Гимнастика				
Тема 3.1 Строевые упражнения и приемы	Содержание учебного материала		4	ОК 04 ОК 06 ОК 07
	Практические занятия			
	13	Занятие 13. 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		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
		в колонну по два, по три и обратно. Движения в обход, остановка группы в движении.		ОК 08 ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9, ЛР13 – ЛР16, ЛР20-ЛР23, ЛР 24, ЛР 27, ЛР28
	14	Занятие 14. 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 3.2 Общеразвивающие упражнения	Содержание учебного материала		2	ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9, ЛР13 – ЛР16, ЛР20-ЛР23, ЛР 24, ЛР 27, ЛР28
	Практические занятия			
	15	Занятие 15. Техника раздельного и поточного способов проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения рук, основные стойки ногами. Наклоны, выпады, приседы. Упражнения сидя и лежа		
Тема 3.3. Акробатические упражнения	Содержание учебного материала		2	ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9, ЛР13 – ЛР16, ЛР20-ЛР23, ЛР 24, ЛР 27, ЛР28
	Практические занятия			
	16	Занятие 16. Совершенствование акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад		
Самостоятельная работа обучающихся: Составление комплекса ОРУ по гимнастике (8-10 упражнений)			2	
4 семестр				
Раздел 3. Гимнастика				
Тема 3.3. Акробатические	Содержание учебного материала		8	ОК 04 ОК 06
	Практические занятия			
	1	Занятие 1. Совершенствование акробатических элементов: длинный кувырок		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
упражнения		(юн), стойка на лопатках (дев), равновесие «ласточка» (дев), стойка на голове(юн), мост (дев)		ОК 07 ОК 08 ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9, ЛР13 – ЛР16, ЛР20-ЛР23, ЛР 24, ЛР 27, ЛР28
	2	Занятие 2. Совершенствование акробатических элементов. Выполнение контрольного норматива – наклон из положения стоя на гимнастической скамье		
	3	Занятие 3. Изучение и совершенствование акробатической комбинации.		
	4	Занятие 4. Выполнение норматива - акробатическая комбинация; упражнения на развитие гибкости		
Тема 3.4 Прикладные упражнения	Содержание учебного материала		6	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9, ЛР13 – ЛР16, ЛР20-ЛР23, ЛР 24, ЛР 27, ЛР28
	Практические занятия			
	5	Занятие 5. Лазание по канату в два и три приема. Упражнения на высокой и низкой перекладинах		
	6	Занятие 6. Упражнения в равновесии на гимнастических скамейках Освоение висов и упоров на гимнастической стенке. Выполнение контрольного норматива – сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
	7	Занятие 7. Преодоление полосы 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		
Раздел 4. Волейбол				ОК 04 ОК 06 ОК 07
Тема 4.1. Техника приема и передачи	Содержание учебного материала			
	Практические занятия			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
мяча в волейболе	8	Занятие 8. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками	14	ОК 08 ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9, ЛР13 – ЛР16, ЛР20-ЛР23, ЛР 24, ЛР 27, ЛР28
	9	Занятие 9. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке		
	10	Занятие 10. Передача мяча сверху двумя руками в стенку/над собой/ стоя спиной в направлении передачи у сетки. Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед.		
	11	Занятие 11. Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке.		
	12	Занятие 12. Приём мяча сверху и снизу двумя руками. Приём мяча снизу одной рукой (правой, левой), ногой (в сложных условиях).		
	13	Занятие 13. Передача двумя руками в прыжке. Игра у сетки. Выполнение контрольного норматива – верхняя передача мяча в парах		
	14	Занятие 14. Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара.		
Тема 4.2 Техника перемещения игроков	Содержание учебного материала		6	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9, ЛР13 – ЛР16, ЛР20-ЛР23, ЛР 24, ЛР 27, ЛР28
	Практические занятия			
	15	Занятие 15. Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед. Двойной шаг вперед, назад, скачок.		
	16	Занятие 16. Остановка шагом, прыжком (в нападении, защите). Прыжки (в нападении, защите). Падения и перекаты после падения.		
	17	Занятие 17. Сочетание способов перемещений с техническими приёмами. Игра с применением судейства		
Самостоятельная работа обучающихся: Изучение правил по волейболу. Посещение спортивной секции по волейболу			4	
Раздел 5. Атлетическая гимнастика			10	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Тема 5.1 Средства атлетической гимнастики для развития различных мышечных групп тела	Содержание учебного материала			ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9, ЛР13 – ЛР16, ЛР20-ЛР23, ЛР 24, ЛР 27, ЛР28
	Практические занятия			
	18	Занятие 18. Упражнения на блочных тренажерах и статические упражнения (уголок, планка, мост, вис на согнутых руках)		
	19	Занятие 19. Упражнения для развития силы с отягощением (гири гантели, бодибары, штанга)		
	20	Занятие 20. Упражнения на снарядах (брусья, перекладина, канат, шведская стенка), для укрепления мышц рук и плечевого пояса		
	21	Занятие 21. Упражнения с предметами (набивные мячи, эспандеры, пружины, амортизаторы)		
	22	Занятие 22. Парные упражнения с партнером на сопротивление		
Самостоятельная работа обучающихся: Посещение тренажёрного зала			4	
5 семестр				
Раздел 1. Легкая атлетика			12	
Тема 1.3. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала			ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9, ЛР13 – ЛР16, ЛР20-ЛР23, ЛР 24, ЛР 27,
	Практические занятия			
	1	Занятие 1. Техника безопасности на уроках по л/а. Техника бега на средние дистанции		
	2	Занятие 2. Смешанное передвижение 2 км, СБУ, бег по отрезкам 4x200		
	3	Занятие 3. Выполнение контрольного норматива: бег 800 метров.		
Тема 1.4 Техника прыжка в длину	Содержание учебного материала			
	Практические занятия			
	4	Занятие 4. Техника прыжка в длину		

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. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов		ЛР28
	6	Занятие 6. Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»		
Самостоятельная работа обучающихся: Посещение спортивной секции по лёгкой атлетике			4	
Раздел 2. Баскетбол			12	
Тема 2.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в парах и тройках. Правила игры.	Содержание учебного материала			
	Практические занятия			
	7	Занятие 7. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Техника выполнения штрафного броска.		
	8	Занятие 8. Ведение, ловля и передача мяча в парах и тройках		
	9	Занятие 9. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
	10	Занятие 10. Учебная игра с применением судейства, ОФП		
	11	Занятие 11. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение мяча и бросок после ведения		
	12	Занятие 12. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста, выполнение контрольного норматива – штрафной бросок		
Самостоятельная работа обучающихся: Посещение спортивной секции по баскетболу			4	
Раздел 5. Атлетическая гимнастика				
Тема 5.2 Круговая тренировка в комплексном	Содержание учебного материала			
	Практические занятия			
	13	Занятие 13. Круговая тренировка комплексной направленности (40–60 с на		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
повышении физической подготовленности студентов		каждой станции, интервал отдыха – 15 с, выполняются 2 круга)	4	ОК 06 ОК 07 ОК 08 ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9, ЛР13 – ЛР16, ЛР20-ЛР23, ЛР 24, ЛР 27, ЛР28
	14	Занятие 14. Круговая тренировка как функциональный тренинг (40–60 с на каждой станции, интервал отдыха – 30 с, выполняется 1 круг)		
6 семестр				
Раздел 5. Атлетическая гимнастика			6	
Тема 5.3 Базовые упражнения атлетической гимнастики	Содержание учебного материала			
	Практические занятия			
	1	Занятие 1. Жим штанги/бодибара лежа на горизонтальной скамье, Отжимания от скамьи в упоре сзади. Становая тяга, тяга грифа (бодибара) в наклоне. Жим штанги/бодибара от груди стоя.		ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9, ЛР13 – ЛР16, ЛР20-ЛР23, ЛР 24, ЛР 27, ЛР28
	2	Занятие 2. Гиперэкстензия (разгибание спины), сгибание и разгибание рук на брусках. Французский жим лежа. Подъем ног в висе на перекладине		
	3	Занятие 3. Разведение гантелей в стороны лежа на горизонтальной скамье, подтягивания на перекладине. Приседания со штангой/бодибаром на плечах. Подъем туловища на наклонной скамье.		
Самостоятельная работа обучающихся: Посещение тренажёрного зала			4	
Раздел 4. Волейбол				
Тема 4.3. Техника верхней и нижней подачи и	Содержание учебного материала			
	Практические занятия			
	4	Занятие 4. Нижняя прямая подача. Выбор места для выполнения подачи.		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	
приёма после неё		Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Приём подачи и направление мяча в заданную зону	4	ОК 06 ОК 07 ОК 08 ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9, ЛР13 – ЛР16, ЛР20- ЛР23, ЛР 24, ЛР 27, ЛР28	
	5	Занятие 5. Чередование способов подач. Двухсторонняя игра с применением судейства			
Тема 4.4. Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала		6		
	Практические занятия				
	6	Занятие 6. Техника прямого нападающего удара, выбор места для выполнения нападающего удара			
	7	Занятие 7. Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из заданной зоны. Нападающий удар с задней линии.			
	8	Занятие 8. Совершенствование прямого нападающего удара в игре.			
Тема 4.5. Техника блокирования мяча	Содержание учебного материала		6		ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9, ЛР13 – ЛР16, ЛР20- ЛР23, ЛР 24, ЛР 27, ЛР28
	Практические занятия				
	9	Занятие 9. Техника блокирования мяча. Выбор места при блокировании. Групповое и одиночное блокирование			
	10	Занятие 10. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 3,2).			
	11	Занятие 11. Определение времени для отталкивания при блокировании и своевременного выноса рук над сеткой. Совершенствование блокирования мяча в учебной игре			
	Самостоятельная работа обучающихся: Посещение спортивной секции по волейболу			2	
	Раздел 2. Баскетбол			10	
Тема 2.4.	Содержание учебного материала				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Практические занятия			ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9, ЛР13 – ЛР16, ЛР20-ЛР23, ЛР 24, ЛР 27, ЛР28
	12	Занятие 12. Совершенствовать технику ведения, передач и бросков баскетбольного мяча;		
	13	Занятие 13. Развитие двигательных качеств (ловкость, скорость, выносливость), ОФП, выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок»		
	14	Занятие 14. Совершенствовать навыки владения баскетбольным мячом со зрительным и без зрительного контроля; передачу и ловлю мяча на месте и при встречном движении со сменой мест; совершенствовать навыки в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с точек		
	15	Занятие 15. Развитие скоростно-силовых качеств посредством специальных упражнений, учебная игра с судейством, выполнение контрольных нормативов: бросок мяча со средней дистанции		
	16	Занятие 16. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре		
	Самостоятельная работа обучающихся: Посещение спортивной секции по баскетболу		2	
7 семестр				
Раздел 1. Легкая атлетика			10	
Тема 1.5. Техника тройного прыжка в длину	Содержание учебного материала			
	Практические занятия			
	1	Занятие 1. Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике, ОРУ, СПУ (специальные прыжковые упражнения)		ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	2	Занятие 2. Совершенствование в техники прыжка в длину, ознакомление с техникой тройного прыжка		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
	3	Занятие 3. Изучение техники тройного прыжка		ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9, ЛР13 – ЛР16, ЛР20-ЛР23, ЛР 24, ЛР 27, ЛР28
	4	Занятие 4. Техника тройного прыжка с места		
	5	Занятие 5. Техника тройного прыжка с разбега		
	Самостоятельная работа обучающихся: Посещение спортивной секции по лёгкой атлетике		4	
Раздел 2. Баскетбол			8	
Тема 2.5. Техничко-тактические действия (ТТД) в защите и нападении	Содержание учебного материала			
	Практические занятия			
	6	Занятие 6. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Индивидуальные действия в защите и нападении		ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9, ЛР13 – ЛР16, ЛР20-ЛР23, ЛР 24, ЛР 27, ЛР28
	7	Занятие 7. Командные действия в защите и нападении		
	8	Занятие 8. Тактические комбинации: передача в парах/в тройках/треугольником, комбинации с применением заслона		
	9	Занятие 9. Совершенствование ТТД в учебной игре с применением изученных положений		
Самостоятельная работа обучающихся: Посещение спортивной секции по баскетболу		4		
Раздел 5. Волейбол			12	
Тема 5.4. ТТД в защите и нападении	Содержание учебного материала			
	Практические занятия			
	10	Занятие 10. Групповые, командные и индивидуальные тактические действия игроков в нападении		ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	11	Занятие 11. Групповые, командные и индивидуальные тактические действия игроков в защите		

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. Тактика приемов нападающих ударов		ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9, ЛР13 – ЛР16, ЛР20-ЛР23, ЛР 24, ЛР 27, ЛР28
	13	Занятие 13. Тактика приема подач. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.		
	14	Занятие 14. Тактика страховки нападающих. Учебная игра с применением изученных положений.		
	15	Занятие 15. Совершенствование тактических действий в волейболе в учебной игре		
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета			2	
Всего:			206	

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 электронные издания:

1. Лях, В. И. Физическая культура: базовый уровень: учебник / В. И. Лях. — Москва: Просвещение, 2024. — 287 с. — ISBN 978-5-09-114122-1. — URL: <https://e.lanbook.com/book/408872> (дата обращения: 4.02.2024).
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. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334886> (дата обращения: 4.02.2024).
3. 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. — ISBN 978-5-534-13554-1. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442> (дата обращения: 4.02.2024).

Электронные ресурсы:

4. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. - URL: <http://https://minsport.gov.ru/> (дата обращения: 4.02.2024).
5. Официальный сайт Олимпийского комитета России. - URL: <http://olympic.ru> (дата обращения: 4.02.2024).
6. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: официальный сайт. – URL: <https://www.gto.ru/> (дата обращения: 4.02.2024).

3.2.2 Дополнительные источники:

1. Гимнастика. Теория и методика обучения базовым видам спорта: учебное пособие / В. В. Анцыперов, Е. А. Широбакина, Н. Л. Горячева, А. Г. Трифонов. — 2-е изд. перераб. и доп. — Волгоград: ВГАФК, 2019. — 160 с. — URL: <https://e.lanbook.com/book/158204> (дата обращения: 4.02.2024).
2. Гусева, М. А. Физическая культура. Волейбол: учебное пособие / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов. - Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2019. - URL: <https://e.lanbook.com/book/152335> (дата обращения: 4.02.2024).
3. Коновалов, В. Л. Баскетбол / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 84 с. — ISBN 978-5-507-45947-6. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292049> (дата обращения: 4.02.2024).
4. Хуббиев, Ш. З. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: учебное пособие для сред. проф. образования/ Ш.З.Хуббиев, С.Лукина. – С.-Петербург: СПбГУ, 2018. – 272 с. - ISBN 978-5-288-05785-4. - URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=332865> (дата обращения: 4.02.2024).
5. Шубина, М. В. Использование средств легкой атлетики на занятиях по физической культуре в вузе: учебное пособие / М. В. Шубина. — Киров: ВятГУ, 2019. — 96 с. — URL: <https://e.lanbook.com/book/134619> (дата обращения: 4.02.2024).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знать: – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; – средства профилактики перенапряжения	Отражение в портфолио роли физической культуры, принципов здорового образа жизни, организации здоровьесберегающего режима работы и рабочего места, Не менее 60% правильных ответов теста.	Портфолио и/или тестирование.
Уметь: – 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 профессии	Соответствие нормативам	Наблюдения в ходе выполнения практических работ; Выполнение нормативов.
ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9, ЛР13 – ЛР16, ЛР20-ЛР23, ЛР 24, ЛР 27, ЛР28	Учитываются в ходе оценивания знания и умений по учебной дисциплине	

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	РАБОЧЕЙ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	УЧЕБНОЙ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	УЧЕБНОЙ	21
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ		23

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью гуманитарного и социально-экономического цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование.

1.2 Планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ЛР, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9, ЛР13 – ЛР16, ЛР20-ЛР23, ЛР 24, ЛР 27, ЛР28	– 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 профессии;	– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; – средства профилактики перенапряжения

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	206
в т.ч. в форме практической подготовки	166
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
Практические работы	166
Самостоятельная работа	38
Промежуточная аттестация	2

2.1.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы, 3 семестр

Вид учебной работы	Объем часов
Объем учебной дисциплины	38
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	32
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	32
промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	-
Самостоятельная работа	6

2.1.2 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы, 4 семестр

Вид учебной работы	Объем часов
Объем учебной дисциплины	52
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	44
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	44
промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	-
Самостоятельная работа	8

2.1.3 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы, 5 семестр

Вид учебной работы	Объем часов
Объем учебной дисциплины	36
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	28
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	28
промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	-
Самостоятельная работа	8

2.1.4 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы, 6 семестр

Вид учебной работы	Объем часов
Объем учебной дисциплины	40
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	32
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	32
промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	-
Самостоятельная работа	8

2.1.5 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы, 7 семестр

Вид учебной работы	Объем часов
Объем учебной дисциплины	40
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	32
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	30
промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2
Самостоятельная работа	8

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
3 семестр			
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9, ЛР13 – ЛР16, ЛР20-ЛР23, ЛР 24, ЛР 27, ЛР28
	Практические занятия		
	1 Занятие 1. 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.		
	2 Занятие 2. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив		
	3 Занятие 3. Совершенствование техники бега на дистанции 400 м., контрольный норматив		
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	8	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9, ЛР13 – ЛР16, ЛР20-ЛР23, ЛР 24, ЛР 27, ЛР28
	Практические занятия		
	4 Занятие 4. Техника высокого старта, бега по дистанции и финиширования		
	5 Занятие 5. Совершенствование техники специальных беговых и прыжковых упражнений		
	6 Занятие 6. Развитие выносливости - переменный кросс (фартлек) 3 км с выполнением 6-8 ускорений (переключений) по 100-150 м		
	7 Занятие 7. Совершенствование техники бега на длинные дистанции, выполнение контрольного норматива: юн -3км, дев – 2км		
Самостоятельная работа обучающихся: Посещение спортивной секции по лёгкой атлетике		2	
Раздел 2. Баскетбол			
Тема 2.1. Техника	Содержание учебного материала	4	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
ведения и броска мяча в движении	Практические занятия			ОК 06 ОК 07 ОК 08 ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9, ЛР13 – ЛР16, ЛР20-ЛР23, ЛР 24, ЛР 27, ЛР28
	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 2.2. Техника выполнения передачи и ловли мяча в движении	Содержание учебного материала		6	
	Практические занятия			
	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.		
	12	Занятие 12. Совершенствование техники ловли и передач мяча в движении (перечисленными выше способами). Выполнение контрольного норматива – броски мяча с «точек»		
Самостоятельная работа обучающихся: Изучение правил по баскетболу. Посещение спортивной секции по баскетболу			2	
Раздел 3. Гимнастика				
Тема 3.1 Строевые упражнения и приемы	Содержание учебного материала		4	ОК 04 ОК 06 ОК 07
	Практические занятия			
	13	Занятие 13. 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		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
		в колонну по два, по три и обратно. Движения в обход, остановка группы в движении.		ОК 08 ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9, ЛР13 – ЛР16, ЛР20-ЛР23, ЛР 24, ЛР 27, ЛР28
	14	Занятие 14. 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 3.2 Общеразвивающие упражнения	Содержание учебного материала		2	ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9, ЛР13 – ЛР16, ЛР20-ЛР23, ЛР 24, ЛР 27, ЛР28
	Практические занятия			
	15	Занятие 15. Техника раздельного и поточного способов проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения рук, основные стойки ногами. Наклоны, выпады, приседы. Упражнения сидя и лежа		
Тема 3.3. Акробатические упражнения	Содержание учебного материала		2	ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9, ЛР13 – ЛР16, ЛР20-ЛР23, ЛР 24, ЛР 27, ЛР28
	Практические занятия			
	16	Занятие 16. Совершенствование акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад		
Самостоятельная работа обучающихся: Составление комплекса ОРУ по гимнастике (8-10 упражнений)			2	
4 семестр				
Раздел 3. Гимнастика				
Тема 3.3. Акробатические	Содержание учебного материала		8	ОК 04 ОК 06
	Практические занятия			
	1	Занятие 1. Совершенствование акробатических элементов: длинный кувырок		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
упражнения		(юн), стойка на лопатках (дев), равновесие «ласточка» (дев), стойка на голове(юн), мост (дев)		ОК 07 ОК 08 ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9, ЛР13 – ЛР16, ЛР20-ЛР23, ЛР 24, ЛР 27, ЛР28
	2	Занятие 2. Совершенствование акробатических элементов. Выполнение контрольного норматива – наклон из положения стоя на гимнастической скамье		
	3	Занятие 3. Изучение и совершенствование акробатической комбинации.		
	4	Занятие 4. Выполнение норматива - акробатическая комбинация; упражнения на развитие гибкости		
Тема 3.4 Прикладные упражнения	Содержание учебного материала		6	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9, ЛР13 – ЛР16, ЛР20-ЛР23, ЛР 24, ЛР 27, ЛР28
	Практические занятия			
	5	Занятие 5. Лазание по канату в два и три приема. Упражнения на высокой и низкой перекладинах		
	6	Занятие 6. Упражнения в равновесии на гимнастических скамейках Освоение висов и упоров на гимнастической стенке. Выполнение контрольного норматива – сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
	7	Занятие 7. Преодоление полосы 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		
Раздел 4. Волейбол				ОК 04
Тема 4.1. Техника приема и передачи	Содержание учебного материала			ОК 06
	Практические занятия			ОК 07

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
мяча в волейболе	8	Занятие 8. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками	14	ОК 08 ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9, ЛР13 – ЛР16, ЛР20-ЛР23, ЛР 24, ЛР 27, ЛР28
	9	Занятие 9. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке		
	10	Занятие 10. Передача мяча сверху двумя руками в стенку/над собой/ стоя спиной в направлении передачи у сетки. Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед.		
	11	Занятие 11. Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке.		
	12	Занятие 12. Приём мяча сверху и снизу двумя руками. Приём мяча снизу одной рукой (правой, левой), ногой (в сложных условиях).		
	13	Занятие 13. Передача двумя руками в прыжке. Игра у сетки. Выполнение контрольного норматива – верхняя передача мяча в парах		
	14	Занятие 14. Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара.		
Тема 4.2 Техника перемещения игроков	Содержание учебного материала		6	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9, ЛР13 – ЛР16, ЛР20-ЛР23, ЛР 24, ЛР 27, ЛР28
	Практические занятия			
	15	Занятие 15. Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед. Двойной шаг вперед, назад, скачок.		
	16	Занятие 16. Остановка шагом, прыжком (в нападении, защите). Прыжки (в нападении, защите). Падения и перекаты после падения.		
	17	Занятие 17. Сочетание способов перемещений с техническими приёмами. Игра с применением судейства		
Самостоятельная работа обучающихся: Изучение правил по волейболу. Посещение спортивной секции по волейболу			4	
Раздел 5. Атлетическая гимнастика			10	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Тема 5.1 Средства атлетической гимнастики для развития различных мышечных групп тела	Содержание учебного материала			ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9, ЛР13 – ЛР16, ЛР20-ЛР23, ЛР 24, ЛР 27, ЛР28
	Практические занятия			
	18	Занятие 18. Упражнения на блочных тренажерах и статические упражнения (уголок, планка, мост, вис на согнутых руках)		
	19	Занятие 19. Упражнения для развития силы с отягощением (гири гантели, бодибары, штанга)		
	20	Занятие 20. Упражнения на снарядах (брусья, перекладина, канат, шведская стенка), для укрепления мышц рук и плечевого пояса		
	21	Занятие 21. Упражнения с предметами (набивные мячи, эспандеры, пружины, амортизаторы)		
	22	Занятие 22. Парные упражнения с партнером на сопротивление		
Самостоятельная работа обучающихся: Посещение тренажёрного зала			4	
5 семестр				
Раздел 1. Легкая атлетика			12	
Тема 1.3. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала			ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9, ЛР13 – ЛР16, ЛР20-ЛР23, ЛР 24, ЛР 27,
	Практические занятия			
	1	Занятие 1. Техника безопасности на уроках по л/а. Техника бега на средние дистанции		
	2	Занятие 2. Смешанное передвижение 2 км, СБУ, бег по отрезкам 4x200		
	3	Занятие 3. Выполнение контрольного норматива: бег 800 метров.		
Тема 1.4 Техника прыжка в длину	Содержание учебного материала			
	Практические занятия			
	4	Занятие 4. Техника прыжка в длину		

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. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов		ЛР28
	6	Занятие 6. Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»		
Самостоятельная работа обучающихся: Посещение спортивной секции по лёгкой атлетике			4	
Раздел 2. Баскетбол			12	
Тема 2.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в парах и тройках. Правила игры.	Содержание учебного материала			
	Практические занятия			
	7	Занятие 7. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Техника выполнения штрафного броска.		
	8	Занятие 8. Ведение, ловля и передача мяча в парах и тройках		
	9	Занятие 9. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
	10	Занятие 10. Учебная игра с применением судейства, ОФП		
	11	Занятие 11. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение мяча и бросок после ведения		
	12	Занятие 12. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста, выполнение контрольного норматива – штрафной бросок		
Самостоятельная работа обучающихся: Посещение спортивной секции по баскетболу			4	
Раздел 5. Атлетическая гимнастика				
Тема 5.2 Круговая тренировка в комплексном	Содержание учебного материала			
	Практические занятия			
	13	Занятие 13. Круговая тренировка комплексной направленности (40–60 с на		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
повышении физической подготовленности студентов		каждой станции, интервал отдыха – 15 с, выполняются 2 круга)	4	ОК 06 ОК 07 ОК 08 ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9, ЛР13 – ЛР16, ЛР20-ЛР23, ЛР 24, ЛР 27, ЛР28
	14	Занятие 14. Круговая тренировка как функциональный тренинг (40–60 с на каждой станции, интервал отдыха – 30 с, выполняется 1 круг)		
6 семестр				
Раздел 5. Атлетическая гимнастика			6	
Тема 5.3 Базовые упражнения атлетической гимнастики	Содержание учебного материала			
	Практические занятия			
	1	Занятие 1. Жим штанги/бодибара лежа на горизонтальной скамье, Отжимания от скамьи в упоре сзади. Становая тяга, тяга грифа (бодибара) в наклоне. Жим штанги/бодибара от груди стоя.		ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9, ЛР13 – ЛР16, ЛР20-ЛР23, ЛР 24, ЛР 27, ЛР28
	2	Занятие 2. Гиперэкстензия (разгибание спины), сгибание и разгибание рук на брусках. Французский жим лежа. Подъем ног в висе на перекладине		
	3	Занятие 3. Разведение гантелей в стороны лежа на горизонтальной скамье, подтягивания на перекладине. Приседания со штангой/бодибаром на плечах. Подъем туловища на наклонной скамье.		
Самостоятельная работа обучающихся: Посещение тренажёрного зала			4	
Раздел 4. Волейбол				
Тема 4.3. Техника верхней и нижней подачи и	Содержание учебного материала			
	Практические занятия			
	4	Занятие 4. Нижняя прямая подача. Выбор места для выполнения подачи.		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
приёма после неё		Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Приём подачи и направление мяча в заданную зону	4	ОК 06 ОК 07 ОК 08 ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9, ЛР13 – ЛР16, ЛР20-ЛР23, ЛР 24, ЛР 27, ЛР28
	5	Занятие 5. Чередование способов подач. Двухсторонняя игра с применением судейства		
Тема 4.4. Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала		6	
	Практические занятия			
	6	Занятие 6. Техника прямого нападающего удара, выбор места для выполнения нападающего удара		
	7	Занятие 7. Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из заданной зоны. Нападающий удар с задней линии.		
	8	Занятие 8. Совершенствование прямого нападающего удара в игре.		
Тема 4.5. Техника блокирования мяча	Содержание учебного материала		6	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9, ЛР13 – ЛР16, ЛР20-ЛР23, ЛР 24, ЛР 27, ЛР28
	Практические занятия			
	9	Занятие 9. Техника блокирования мяча. Выбор места при блокировании. Групповое и одиночное блокирование		
	10	Занятие 10. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 3,2).		
	11	Занятие 11. Определение времени для отталкивания при блокировании и своевременного выноса рук над сеткой. Совершенствование блокирования мяча в учебной игре		
	Самостоятельная работа обучающихся: Посещение спортивной секции по волейболу			
Раздел 2. Баскетбол			10	
Тема 2.4.	Содержание учебного материала			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Практические занятия			ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9, ЛР13 – ЛР16, ЛР20-ЛР23, ЛР 24, ЛР 27, ЛР28
	12	Занятие 12. Совершенствовать технику ведения, передач и бросков баскетбольного мяча;		
	13	Занятие 13. Развитие двигательных качеств (ловкость, скорость, выносливость), ОФП, выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок»		
	14	Занятие 14. Совершенствовать навыки владения баскетбольным мячом со зрительным и без зрительного контроля; передачу и ловлю мяча на месте и при встречном движении со сменой мест; совершенствовать навыки в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с точек		
	15	Занятие 15. Развитие скоростно-силовых качеств посредством специальных упражнений, учебная игра с судейством, выполнение контрольных нормативов: бросок мяча со средней дистанции		
	16	Занятие 16. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре		
	Самостоятельная работа обучающихся: Посещение спортивной секции по баскетболу		2	
7 семестр				
Раздел 1. Легкая атлетика			10	
Тема 1.5. Техника тройного прыжка в длину	Содержание учебного материала			
	Практические занятия			
	1	Занятие 1. Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике, ОРУ, СПУ (специальные прыжковые упражнения)		ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	2	Занятие 2. Совершенствование в техники прыжка в длину, ознакомление с техникой тройного прыжка		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
	3	Занятие 3. Изучение техники тройного прыжка		ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9, ЛР13 – ЛР16, ЛР20-ЛР23, ЛР 24, ЛР 27, ЛР28
	4	Занятие 4. Техника тройного прыжка с места		
	5	Занятие 5. Техника тройного прыжка с разбега		
	Самостоятельная работа обучающихся: Посещение спортивной секции по лёгкой атлетике		4	
Раздел 2. Баскетбол			8	
Тема 2.5. Техничко-тактические действия (ТТД) в защите и нападении	Содержание учебного материала			
	Практические занятия			
	6	Занятие 6. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Индивидуальные действия в защите и нападении		ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9, ЛР13 – ЛР16, ЛР20-ЛР23, ЛР 24, ЛР 27, ЛР28
	7	Занятие 7. Командные действия в защите и нападении		
	8	Занятие 8. Тактические комбинации: передача в парах/в тройках/треугольником, комбинации с применением заслона		
	9	Занятие 9. Совершенствование ТТД в учебной игре с применением изученных положений		
Самостоятельная работа обучающихся: Посещение спортивной секции по баскетболу		4		
Раздел 5. Волейбол			12	
Тема 5.4. ТТД в защите и нападении	Содержание учебного материала			
	Практические занятия			
	10	Занятие 10. Групповые, командные и индивидуальные тактические действия игроков в нападении		ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	11	Занятие 11. Групповые, командные и индивидуальные тактические действия игроков в защите		

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. Тактика приемов нападающих ударов		ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9, ЛР13 – ЛР16, ЛР20-ЛР23, ЛР 24, ЛР 27, ЛР28
	13	Занятие 13. Тактика приема подач. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.		
	14	Занятие 14. Тактика страховки нападающих. Учебная игра с применением изученных положений.		
	15	Занятие 15. Совершенствование тактических действий в волейболе в учебной игре		
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета			2	
Всего:			206	

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 электронные издания:

1. Лях, В. И. Физическая культура: базовый уровень: учебник / В. И. Лях. — Москва: Просвещение, 2024. — 287 с. — ISBN 978-5-09-114122-1. — URL: <https://e.lanbook.com/book/408872> (дата обращения: 4.02.2024).
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. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334886> (дата обращения: 4.02.2024).
3. 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. — ISBN 978-5-534-13554-1. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442> (дата обращения: 4.02.2024).

Электронные ресурсы:

4. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. - URL: <http://https://minsport.gov.ru/> (дата обращения: 4.02.2024).
5. Официальный сайт Олимпийского комитета России. - URL: <http://olympic.ru> (дата обращения: 4.02.2024).
6. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: официальный сайт. – URL: <https://www.gto.ru/> (дата обращения: 4.02.2024).

3.2.2 Дополнительные источники:

1. Гимнастика. Теория и методика обучения базовым видам спорта: учебное пособие / В. В. Анцыперов, Е. А. Широбакина, Н. Л. Горячева, А. Г. Трифонов. — 2-е изд. перераб. и доп. — Волгоград: ВГАФК, 2019. — 160 с. — URL: <https://e.lanbook.com/book/158204> (дата обращения: 4.02.2024).
2. Гусева, М. А. Физическая культура. Волейбол: учебное пособие / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов. - Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2019. - URL: <https://e.lanbook.com/book/152335> (дата обращения: 4.02.2024).
3. Коновалов, В. Л. Баскетбол / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 84 с. — ISBN 978-5-507-45947-6. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292049> (дата обращения: 4.02.2024).
4. Хуббиев, Ш. З. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: учебное пособие для сред. проф. образования/ Ш.З.Хуббиев, С.Лукина. – С.-Петербург: СПбГУ, 2018. – 272 с. - ISBN 978-5-288-05785-4. - URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=332865> (дата обращения: 4.02.2024).
5. Шубина, М. В. Использование средств легкой атлетики на занятиях по физической культуре в вузе: учебное пособие / М. В. Шубина. — Киров: ВятГУ, 2019. — 96 с. — URL: <https://e.lanbook.com/book/134619> (дата обращения: 4.02.2024).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знать: – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; – средства профилактики перенапряжения	Отражение в портфолио роли физической культуры, принципов здорового образа жизни, организации здоровьесберегающего режима работы и рабочего места, Не менее 60% правильных ответов теста.	Портфолио и/или тестирование.
Уметь: – 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 профессии	Соответствие нормативам	Наблюдения в ходе выполнения практических работ; Выполнение нормативов.
ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9, ЛР13 – ЛР16, ЛР20-ЛР23, ЛР 24, ЛР 27, ЛР28	Учитываются в ходе оценивания знания и умений по учебной дисциплине	