

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

2025 г.

Регистрационный № 11.08.25/192



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(наименование учебной дисциплины)

по специальности

11.02.18 Системы радиосвязи, мобильной связи и телерадиовещания
(код и наименование специальности)

квалификация

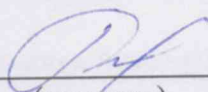
специалист по системам радиосвязи, мобильной связи и телерадиовещания

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 11.02.18 Системы радиосвязи, мобильной связи и телерадиовещания, утверждённым 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

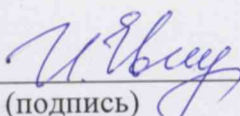
Главный специалист НТБ УИОР


(подпись) Р.Х. Ахтреева

ОБСУЖДЕНО

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

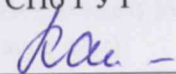
Председатель предметной (цикловой) комиссии:


(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

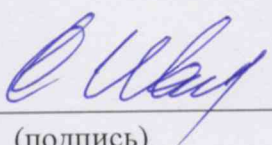
СОГЛАСОВАНО

Директор колледжа СПб ГУТ


(подпись) Т.Н. Сиротская

СОГЛАСОВАНО

Директор департамента ОКОД


(подпись) С.И. Ивасин

**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
_____ 2025 г.

Регистрационный № 11.08.25/192

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(наименование учебной дисциплины)

по специальности

11.02.18 Системы радиосвязи, мобильной связи и телерадиовещания
(код и наименование специальности)

квалификация
специалист по системам радиосвязи, мобильной связи и телерадиовещания

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 11.02.18 Системы радиосвязи, мобильной связи и телерадиовещания, утверждённым ректором ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет телекоммуникаций им. проф. М.А. Бонч-Бруевича» 28 марта 2025 г., протокол № 3.

Составитель:

Преподаватель _____ С.К. Гиль
(подпись)

СОГЛАСОВАНО

Главный специалист НТБ УИОР _____ Р.Х. Ахтреева
(подпись)

ОБСУЖДЕНО

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

Председатель предметной (цикловой) комиссии:

_____ И.П. Евнукова
(подпись)

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

_____ Н.В. Калинина
(подпись)

СОГЛАСОВАНО

Директор колледжа СПб ГУТ

_____ Т.Н. Сиротская
(подпись)

СОГЛАСОВАНО

Директор департамента ОКОД

_____ С.И. Ивасишин
(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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 11.02.18 Системы радиосвязи, мобильной связи и телерадиовещания

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	Уметь: -эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; -использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Знать: -психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; -основы проектной деятельности; -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни; -условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; -правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем учебной дисциплины	200
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	170
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	166
промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2
Самостоятельная работа	30

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	2
практические занятия	30
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	56
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	48
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	48
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	50
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	42
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	42
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	56
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	48
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	46
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. Физическая культура и формирование ЗОЖ				
Тема 1.1. Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала		2	ОК 04 ОК 08 ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9, ЛР13 – ЛР16, ЛР20-ЛР23, ЛР 24, ЛР 27, ЛР28
	Занятие 1. 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.			
Раздел 2 Легкая атлетика				
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала		6	ОК 04 ОК 08 ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9, ЛР13 – ЛР16, ЛР20-ЛР23, ЛР 24, ЛР 27, ЛР28
	Практические занятия			
	2	Занятие 2. 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.		
	3	Занятие 3. 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		
	4	Занятие 4. Совершенствование техники бега на дистанции 400 м., контрольный норматив		
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала		6	ОК 04 ОК 08 ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9, ЛР13 – ЛР16, ЛР20-ЛР23, ЛР 24, ЛР 27, ЛР28
	Практические занятия			
	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		
Самостоятельная работа обучающихся: Посещение спортивной секции по лёгкой атлетике			2	
Раздел 3. Баскетбол				
Тема 3.1. Техника ведения и броска мяча в движении	Содержание учебного материала		4	ОК 04 ОК 08 ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9, ЛР13 – ЛР16, ЛР20-ЛР23, ЛР 24, ЛР 27, ЛР28
	Практические занятия			
	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	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		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
		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 4. Гимнастика				
Тема 4.1 Строевые упражнения и приемы	Содержание учебного материала		4	ОК 04 ОК 08 ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9, ЛР13 – ЛР16, ЛР20-ЛР23, ЛР 24, ЛР 27, ЛР28
	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 в колонну по два, по три и обратно. Движения в обход, остановка группы в движении.		
	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 4.2 Общеразвивающие упражнения	Содержание учебного материала		2	ОК 04 ОК 08 ЛР 7 ЛР 9
	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 4.3. Акробатика	Содержание учебного материала		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
	Практические занятия			ОК 08 ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9, ЛР13 – ЛР16, ЛР20-ЛР23, ЛР 24, ЛР 27, ЛР28
	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 4. Гимнастика				
Тема 4.3. Акробатика	Содержание учебного материала		8	ОК 04 ОК 08 ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9, ЛР13 – ЛР16, ЛР20-ЛР23, ЛР 24, ЛР 27, ЛР28
	Практические занятия			
	1	Занятие 1. Совершенствование акробатических элементов: длинный кувырок (юн), стойка на лопатках (дев), равновесие «ласточка» (дев), стойка на голове(юн), мост (дев)		
	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 4.4 Прикладные упражнения	Содержание учебного материала		6	ОК 04 ОК 08 ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9, ЛР13 – ЛР16, ЛР20-ЛР23, ЛР 24, ЛР 27, ЛР28
	Практические занятия			
	5	Занятие 5. 1. 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		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
		контрольного норматива – сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
	7	Занятие 7. 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		
Раздел 5. Волейбол				
Тема 5.1. Техника приема и передачи мяча в волейболе	Содержание учебного материала		20	ОК 04 ОК 08 ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9, ЛР13 – ЛР16, ЛР20-ЛР23, ЛР 24, ЛР 27, ЛР28
	Практические занятия			
	8	Занятие 8. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками		
	9	Занятие 9. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке		
	10	Занятие 10. Передача мяча сверху двумя руками в стенку. Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед.		
	11	Занятие 11. Многократная передача мяча сверху двумя руками над собой.		
	12	Занятие 12. Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке.		
	13	Занятие 13. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки.		
	14	Занятие 14. Приём мяча сверху и снизу двумя руками.		
	15	Занятие 15. Передача двумя руками в прыжке. Игра у сетки. Выполнение контрольного норматива – верхняя передача мяча в парах		
	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).		

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 5.2 Техника перемещения игроков	Содержание учебного материала		6	ОК 04 ОК 08 ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9, ЛР13 – ЛР16, ЛР20-ЛР23, ЛР 24, ЛР 27, ЛР28
	Практические занятия			
	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		
Самостоятельная работа обучающихся: Изучение правил по волейболу. Посещение спортивной секции по волейболу			4	
Раздел 6. Атлетическая гимнастика				
Тема 6.1 Средства атлетической гимнастики для развития различных мышечных групп тела	Содержание учебного материала		8	ОК 04 ОК 08 ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9, ЛР13 – ЛР16, ЛР20-ЛР23, ЛР 24, ЛР 27, ЛР28
	Практические занятия			
	21	Занятие 21. Техника выполнения упражнений с бодибаром/штангой/ для развития сил мышц рук и ног		
	22	Занятие 22. Круговая тренировка на все тело из 5 - 6 станций для развития силы с отягощением (набивные мячи, гантели, скамейки); с сопротивлением (амортизаторы, эспандеры).		
	23	Занятие 23. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и спины с отягощениями и собственным весом		
	24	Занятие 24. Техника упражнений для развития различных групп мышц с гантелями. Круговая тренировка с гирей на 5 - 6 станций		
Самостоятельная работа обучающихся: Посещение тренажёрного зала			4	
5 семестр				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 2. Легкая атлетика				
Тема 2.3. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала		6	ОК 04 ОК 08 ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9, ЛР13 – ЛР16, ЛР20-ЛР23, ЛР 24, ЛР 27, ЛР28
	Практические занятия			
	1	Занятие 1. Техника безопасности на уроках по л/а. Техника бега на средние дистанции		
	2	Занятие 2. Выполнение контрольного норматива: бег 800 метров.		
3	Занятие 3. Выполнение контрольного норматива: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши			
Тема 2.4 Техника прыжка в длину	Содержание учебного материала		6	
	Практические занятия			
	4	Занятие 4. Техника прыжка в длину		
	5	Занятие 5. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов		
	6	Занятие 6. Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»		
Самостоятельная работа обучающихся: Посещение спортивной секции по лёгкой атлетике			2	
Раздел 3. Баскетбол				
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в парах и тройках. Правила игры.	Содержание учебного материала		12	ОК 04 ОК 08 ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9, ЛР13 – ЛР16, ЛР20-ЛР23, ЛР 24, ЛР 27, ЛР28
	Практические занятия			
	7	Занятие 7. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Техника выполнения штрафного броска.		
	8	Занятие 8. Введение, 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			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
	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 6. Атлетическая гимнастика				
Тема 6.2 Круговая тренировка в комплексном повышении физической подготовленности студентов	Содержание учебного материала			
	Практические занятия		4	ОК 04 ОК 08 ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9, ЛР13 – ЛР16, ЛР20-ЛР23, ЛР 24, ЛР 27, ЛР28
	13	Занятие 13. Круговая тренировка комплексной направленности (40–60 с на каждой станции, интервал отдыха – 15 с, выполняются 2 круга)		
	14	Занятие 14. Круговая тренировка как функциональный тренинг (40–60 с на каждой станции, интервал отдыха – 30 с, выполняется 1 круг)		
Тема 6.3 Базовые упражнения атлетической гимнастики	Содержание учебного материала			
	Практические занятия		14	ОК 04 ОК 08 ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9, ЛР13 – ЛР16, ЛР20-ЛР23, ЛР 24, ЛР 27, ЛР28
	15	Занятие 15. Жим штанги/бодибара лежа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями на наклонной скамье		
	16	Занятие 16. Становая тяга, тяга грифа (бодибара) в наклоне		
	17	Занятие 17. Гиперэкстензия (разгибание спины), сгибание и разгибание рук на брусках.		
	18	Занятие 18. Разведение гантелей в стороны лежа на горизонтальной скамье, подтягивания на перекладине		
19	Занятие 19. 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
	20	Занятие 20. Французский жим лежа. Подъем ног в висе на перекладине		
	21	Занятие 21. Выпад вперед со штангой/бодибаром на плечах. Тяга гантелей в наклоне.		
Самостоятельная работа обучающихся: Посещение тренажёрного зала			2	
6 семестр				
Раздел 5. Волейбол				
Тема 5.3. Техника верхней и нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала		6	ОК 04 ОК 08 ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9, ЛР13 – ЛР16, ЛР20-ЛР23, ЛР 24, ЛР 27, ЛР28
	Практические занятия			
	1	Занятие 1. Нижняя прямая подача. Выбор места для выполнения подачи. Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками.		
	2	Занятие 2. Верхняя прямая подача. Приём подачи и направление мяча в заданную зону		
	3	Занятие 3. Чередование способов подач. Двухсторонняя игра с применением судейства		
Тема 5.4. Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала		6	
	Практические занятия			
	4	Занятие 4. Техника прямого нападающего удара, выбор места для выполнения нападающего удара		
	5	Занятие 5. Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из заданной зоны. Нападающий удар с задней линии.		
	6	Занятие 6. Совершенствование прямого нападающего удара в игре.		
Тема 5.5. Техника блокирования мяча	Содержание учебного материала		8	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия			
	7	Занятие 7. Техника блокирования мяча. Выбор места при блокировании.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
	8	Занятие 8. Групповое и одиночное блокирование		ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9, ЛР13 – ЛР16, ЛР20-ЛР23, ЛР 24, ЛР 27, ЛР28
	9	Занятие 9. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 3,2).		
	10	Занятие 10. 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 3. Баскетбол				
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала		10	ОК 04 ОК 08 ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9, ЛР13 – ЛР16, ЛР20-ЛР23, ЛР 24, ЛР 27, ЛР28
	Практические занятия			
	11	Занятие 11. Совершенствовать технику ведения, передач и бросков баскетбольного мяча;		
	12	Занятие 12. Развитие двигательных качеств (ловкость, скорость, выносливость), ОФП, выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок»		
	13	Занятие 13. 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		
	14	Занятие 14. Развитие скоростно-силовых качеств посредством специальных упражнений, учебная игра с судейством, выполнение контрольных нормативов: бросок мяча со средней дистанции		
	15	Занятие 15. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре		
Тема 3.5.	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
Технико-тактические действия (ТТД) в защите и нападении	Практические занятия		8	ОК 04 ОК 08 ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9, ЛР13 – ЛР16, ЛР20-ЛР23, ЛР 24, ЛР 27, ЛР28
	16	Занятие 16. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Индивидуальные действия в защите и нападении		
	17	Занятие 17. Командные действия в защите и нападении		
	18	Занятие 18. Тактические комбинации: передача в парах/в тройках/треугольником, комбинации с применением заслона		
	19	Занятие 19. Совершенствование ТТД в учебной игре с применением изученных положений		
Самостоятельная работа обучающихся: Посещение спортивной секции по баскетболу			4	
Раздел 2. Легкая атлетика				
Тема 2.5. Техника тройного прыжка в длину	Содержание учебного материала		8	ОК 04 ОК 08 ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9, ЛР13 – ЛР16, ЛР20-ЛР23, ЛР 24, ЛР 27, ЛР28
	Практические занятия			
	20	Занятие 20. Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике, ОРУ, СПУ (специальные прыжковые упражнения)		
	21	Занятие 21. Совершенствование в техники прыжка в длину, ознакомление с техникой тройного прыжка		
	22	Занятие 22. Изучение техники тройного прыжка		
	23	Занятие 23. Техника тройного прыжка с разбега		
Самостоятельная работа обучающихся: Посещение спортивной секции по легкой атлетике			2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета			2	
Всего:			200	

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: 20.01.2024).
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: 20.01.2024).
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: 20.01.2024).

Электронные ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. - URL: <http://https://minsport.gov.ru/> (дата обращения: 20.01.2024).
2. Официальный сайт Олимпийского комитета России. - URL: <http://olympic.ru> (дата обращения: 20.01.2024).
3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: официальный сайт. – URL: <https://www.gto.ru/> (дата обращения: 20.01.2024).

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: 20.01.2024).
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: 20.01.2024).
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: 20.01.2024).
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://znaniyum.com/catalog/document?id=332865> (дата обращения: 20.01.2024).
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: 20.01.2024).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни -условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности -средства профилактики перенапряжения	Точно формулировать правила игры по всем видам, включенным в рабочую программу Согласно нормам формулировать положения по технике безопасности при занятиях спортом, объяснять правила закаливания Обоснованно разъяснять понятия «здоровый образ жизни Давать оценку своей профессиональной деятельности при анализе профессиограмме Подбирать упражнения для расслабления, составлять комплекс гигиенической гимнастики	Выступление с сообщениями Тестирование Проведение своего комплекса зарядки в группе Дифференцированный зачет
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей -применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности -пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Грамотно составить комплекс УГГ. Ежедневное использование комплекса УГГ, В соответствии с требованиями составить правила закаливания для себя Демонстрировать умения выполнять упражнения на расслабление Демонстрировать соответствие контрольным нормативам: преодоление полосы препятствий, прыжок в длину с места, отжимания от пола в упоре лёжа, подтягивания, поднимание ног, бег на длинные и короткие	Проведение своего комплекса зарядки в группе Выступление с сообщением Выполнение контрольных нормативов с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма Портфолио личных достижений обучающегося Наблюдение преподавателя и его

	дистанции Согласно нормам, сдавать контрольные нормативы Показывать результативность участия в спортивных соревнованиях по всем видам спорта Проявлять активность на занятиях физической культурой на занятиях и в секциях Составить комплекс производственной гимнастики для себя, с учетом полученной специальности Демонстрировать судейство по всем игровым видам спорта	устная оценка Проведение мероприятия Портфолио личных достижений обучающегося Дифференцированный зачет
ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9, ЛР13 – ЛР16, ЛР20-ЛР23, ЛР 24, ЛР 27, ЛР28	Учитываются в ходе оценивания знания и умений по учебной дисциплине	