


**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО СВЯЗИ**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**  
**УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
**ТЕЛЕКОММУНИКАЦИЙ**  
**ИМ. ПРОФ. М. А. БОНЧ-БРУЕВИЧА»**  
**(СПбГУТ)**  
**Санкт-Петербургский колледж телекоммуникаций**

---

**УТВЕРЖДАЮ**  
Первый проректор – проректор  
по учебной работе  
\_\_\_\_\_ Г.М. Машков  
« 12 » мая 2020 г.  
Регистрационный № 11.01.20/159



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

---

(наименование учебной дисциплины)

программа подготовки специалистов среднего звена

09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям)  
(код и наименование специальности)

квалификация  
техник-программист


Санкт-Петербург

2020

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС среднего профессионального образования и учебным планом программы подготовки специалистов среднего звена (индекс – ОГСЭ.04) среднего профессионального образования по специальности 09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям), утверждённым ректором ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет телекоммуникаций им. проф. М.А. Бонч-Бруевича» 25 июня 2020 г., протокол № 6.

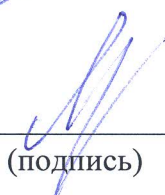
Составитель:

Преподаватель

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

СОГЛАСОВАНО

Главный специалист НТБ УИОР

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

ОБСУЖДЕНО

на заседании предметной (цикловой) комиссии № 1 (общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин)

«08» апреля 2020 г., протокол № 8


Председатель предметной (цикловой) комиссии:

  
\_\_\_\_\_  
(подпись) И.В. Аникина

ОДОБРЕНО


Методическим советом Санкт-Петербургского колледжа телекоммуникаций  
«17» апреля 2020 г., протокол № 4

Зам. директора по УР колледжа СПб ГУТ

  
\_\_\_\_\_  
(подпись) О.В. Колбанёва


СОГЛАСОВАНО

Директор колледжа СПб ГУТ

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

СОГЛАСОВАНО

Директор департамента ОКОД

  
\_\_\_\_\_  
(подпись) С.И. Ивасишин

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>16</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>17</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 1. ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ</b>	<b>17</b>

## **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **1.1. Область применения программы:**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО (базовой подготовки) 09.02.05 «Прикладная информатика (по отраслям)».

В программу включен тематический план и содержание учебной дисциплины, направленные на формирование у обучающихся компетенций, необходимых для качественного освоения ООП СПО на базе среднего общего образования: программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ).

Она является единой для всех форм обучения. Рабочая программа служит основой для разработки контрольно-оценочных средств (КОС) учебной дисциплины.

### **1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл. Освоение дисциплины «Физическая культура» способствует формированию у студентов общих компетенций: организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество; принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность; работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

### **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины**

В результате освоения учебной дисциплины "Физическая культура" обучающийся должен

#### **уметь:**

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

#### **знать:**

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

### **1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальная учебная нагрузка обучающегося составляет **376** часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **188** часов; самостоятельной работы обучающегося **188** часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>376</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>188</b>
в том числе:	
- практические занятия	186
- лекционное занятие	2
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>188</b>
<b>Виды самостоятельной работы:</b>	
1. Написание реферата	34
2. Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда	12
3. Изучение правил по спортивным играм (волейбол, баскетбол)	10
4. Судейство соревнований по различным видам спорта	12
5. Посещение студентами спортивных секций	90
6. Участие студентов в соревнованиях по видам спорта	30
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
	<b>3 семестр</b>			
<b>Введение.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>6=</b> <b>2+4ч.СР</b>	
Физические способности человека и их развитие. <b>2ч.+4ч.СР</b>	1	<b>Занятие № 1.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы Здорового образа жизни (ЗОЖ). Физическое самосовершенствование. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	2	1
	<b>Самостоятельная работа обучающегося:</b> Написание реферата по теме «ЗОЖ»		4	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b>			<b>46=</b> <b>30ч.ПЗ+</b> <b>16ч.СР</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов. <b>12ч.ПЗ+6ч.СР</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		12	
	<b>Практическое занятие:</b>			
	1	<b>Занятие № 2.</b> Ознакомление с техникой выполнения специальных упражнений бегуна.		2
	2	<b>Занятие № 3.</b> Специальные беговые упражнения бегуна.		2
	3	<b>Занятие № 4.</b> Ознакомление с техникой высокого старта.		2
	4	<b>Занятие № 5.</b> Ознакомление с техникой низкого старта.		2
	5	<b>Занятие № 6.</b> Совершенствование техники выполнения специальных беговых упражнений бегуна.		2
	6	<b>Занятие № 7.</b> Совершенствование техники высокого и низкого стартов.		2
<b>Самостоятельная работа обучающегося:</b> Написание реферата по теме «Легкая атлетика».		6		
<b>Тема 1.2.</b> Техника бега на короткие и средние дистанции.	<b>Содержание учебного материала:</b>		10	
	<b>Практическое занятие:</b>			
	1	<b>Занятие № 8.</b> Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции.		2
2	<b>Занятие № 9.</b> Ознакомление с техникой бега на средние дистанции.	2		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
10ч.ПЗ+10ч.СР	3	Занятие № 10. Техника бега на короткие дистанции.	10	2
	4	Занятие № 11. Техника бега на средние дистанции.		2
	5	Занятие № 12. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.		2
	Самостоятельная работа обучающегося: Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике.			
Тема 1.3. Техника прыжка в длину с разбега. 8ч.ПЗ	Содержание учебного материала:		8	
	Практическое занятие:			
	1	Занятие № 13. Ознакомление с техникой прыжка.		2
	2	Занятие № 14. Техника прыжка в длину с разбега.		2
	3	Занятие № 15. Изучение техники прыжка.		2
	4	Занятие № 16. Изучение разбега, отталкивания от планки.	2	
<b>Итого за 3 семестр 32ч.ПЗ +20ч.СР</b>			<b>52</b>	
<b>4 семестр</b>				
<b>Раздел 1. Легкая атлетика (продолжение).</b>			<b>36= 6ч.ПЗ+ 30ч.СР</b>	
Тема 1.4. Техника эстафетного бега. 6ч.ПЗ+30ч.СР	Содержание учебного материала:		6	
	Практическое занятие:			
	1	Занятие № 1. Техника эстафетного бега. Ознакомление с техникой эстафетного бега.		2
	2	Занятие № 2. Изучение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки.		2
	3	Занятие № 3. Совершенствование техники эстафетного бега.		2
Самостоятельная работа обучающегося: Посещение спортивных секций по легкой атлетике.		30		
<b>Раздел 2. Гимнастика.</b>			<b>84= 34ч.ПЗ+ 50ч.СР</b>	
Тема 2.1. Строевые упражнения. 8ч.ПЗ+12ч.СР	Содержание учебного материала:		8	
	Практическое занятие:			
	1	Занятие № 4. «Строевые упражнения» занятия Строевые приемы на месте. Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги в 2, 3 и		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
		обратно.		
	2	<b>Занятие № 5.</b> Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно. Перестроение из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении.		
	3	<b>Занятие № 6.</b> Движение по диагонали, противоходом, «змейкой», по кругу. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3, 4 поворотом в движении.		
	4	<b>Занятие № 7.</b> Размыкание приставными шагами, по распоряжению.		
	<b>Самостоятельная работа обучающегося:</b> Написание реферата по теме «Гимнастика».		12	
<b>Тема 2.2.</b> Общеразвивающие упражнения (ОРУ) <b>8ч.ПЗ+16ч.СР</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		8	
	<b>Практическое занятие:</b>			
	1	<b>Занятие № 8.</b> Техника «Общеразвивающих упражнений». Раздельный способ проведения ОРУ.		
	2	<b>Занятие № 9.</b> Основные и промежуточные положения прямых рук. Основные положения согнутых рук.		
	3	<b>Занятие № 10.</b> Основные стойки ногами. Наклоны, выпады, приседы		
	4	<b>Занятие № 11.</b> Упражнения сидя и лежа. Поточный способ проведения ОРУ		
	<b>Самостоятельная работа обучающегося:</b> Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.		16	
<b>Тема 2.3.</b> Техника акробатических упражнений. <b>16ч.ПЗ+12ч.СР</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		16	2
	<b>Практическое занятие:</b>			
	1	<b>Занятие № 12.</b> Техника акробатических упражнений.		
	2	<b>Занятие № 13.</b> Ознакомление с техникой акробатических упражнений.		
	3	<b>Занятие № 14.</b> Изучение техники акробатических упражнений выполнение комплекса акробатических упражнений.		
	4	<b>Занятие № 15.</b> Совершенствование техники акробатических упражнений		
	5	<b>Занятие № 16.</b> Совершенствование техники гимнастических упражнений в висах и упорах.		
	6	<b>Занятие № 17.</b> Выполнение упражнений в равновесии на гимнастических скамейках		



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
	7	<b>Занятие № 18.</b> Преодоление гимнастической полосы препятствий	12	2
	8	<b>Занятие № 19.</b> Ознакомление с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий		
	<b>Самостоятельная работа обучающегося:</b> Написание реферата по теме «Акробатика». Составление комплекса упражнений по акробатике			
<b>Тема 2.4.</b> Упражнения общефизической подготовки (ОФП) <b>2ч.ПЗ</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		2	
	<b>Практическое занятие:</b>			
	1	<b>Занятие № 20.</b> Выполнение упражнений с собственным весом		
	<b>Самостоятельная работа обучающегося:</b> Индивидуальная работа. Подсчет частоты сердечных сокращений. Составление индивидуального паспорта физического здоровья.		10	
<b>Итого за 4 семестр 40ч.ПЗ +80ч.СР</b>			<b>120</b>	
<b>5 семестр</b>				
<b>Раздел 2.</b> <b>Гимнастика</b> <b>(продолжение).</b>			<b>42=</b> <b>24ч.ПЗ+</b> <b>18ч.СР</b>	
<b>Тема 2.4.</b> Упражнения общефизической подготовки (ОФП) <b>24ч.ПЗ+18ч.СР</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		24	2
	<b>Практическое занятие:</b>			
	1	<b>Занятие № 1.</b> Выполнение упражнений на укрепления мышц верхнего плечевого пояса		
	2	<b>Занятие № 2.</b> Выполнение упражнений на укрепления мышц брюшного пресса		
	3	<b>Занятие № 3.</b> Выполнение упражнений на укрепления мышц ног		
	4	<b>Занятие № 4.</b> Выполнение упражнений на укрепления мышц спины		
	5	<b>Занятие № 5.</b> Выполнение упражнений на развития силы и гибкости (круговой метод)		
	6	<b>Занятие № 6.</b> Комплекс упражнений ОФП		
	7	<b>Занятие № 7.</b> Выполнение упражнений на развитие выносливости (работа со скакалкой и гимнастическими скамейками)		
	8	<b>Занятие № 8.</b> Выполнение упражнений на развитие скоростных качеств		
9	<b>Занятие № 9.</b> Челночный бег в сочетании с прыжковыми упражнениями			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
	10	Занятие № 10. Выполнение комплекса «Многоборье ОФП»		
	11	Занятие № 11. Совершенствование упражнений ОФП		2
	12	Занятие № 12. Контрольный норматив: подтягивания, пресс - поднимание туловища, отжимания, пресс – поднимание ног, приседания на одной ноге «пистолет»		
	Самостоятельная работа обучающегося: Индивидуальная работа. Подсчет частоты сердечных сокращений. Составление индивидуального паспорта физического здоровья.		18	
<b>Раздел 3. Спортивные игры (волейбол).</b>			<b>14= 8ч.ПЗ+ 6ч.СР</b>	
<b>Тема 3.1. Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. 8ч.ПЗ+6ч.СР</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		8	
	<b>Практическое занятие:</b>			
	1	Занятие № 13. Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками.		2
	2	Занятие № 14. Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча сверху двумя руками.		2
	3	Занятие № 15. Изучение техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками.		2
	4	Занятие № 16. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками.		2
	Самостоятельная работа обучающегося: Изучение правил по волейболу.		6	
	<b>Итого за 5 семестр 32ч.ПЗ+24ч.СР</b>		<b>56</b>	
<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>Объем часов</b>	
	<b>6 семестр</b>			
<b>Раздел 3. Спортивные игры (волейбол) (продолжение).</b>			<b>62= 26ч.ПЗ+ 36ч.СР</b>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<b>Тема 3.2.</b> Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. <b>8ч.ПЗ+6ч.СР</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	8	
	<b>Практическое занятие:</b>		
	1 <b>Занятие № 1.</b> Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками.		2
	2 <b>Занятие № 2.</b> Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча снизу двумя руками.		2
	3 <b>Занятие № 3.</b> Изучение техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками.		2
	4 <b>Занятие № 4.</b> Совершенствование техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками.		2
	<b>Самостоятельная работа обучающегося:</b> Судейство соревнований по волейболу.	6	
<b>Тема 3.3.</b> Техника верхней и нижней подачи мяча. <b>8ч.ПЗ+20ч.СР</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	8	
	<b>Практическое занятие:</b>		
	1 <b>Занятие № 5.</b> Ознакомление с техникой подачи мяча.		2
	2 <b>Занятие № 6.</b> Техника подачи мяча.		2
	3 <b>Занятие № 7.</b> Изучение техники подачи мяча.		2
	4 <b>Занятие № 8.</b> Совершенствование техники подачи мяча.		2
	<b>Самостоятельная работа обучающегося:</b> Посещение спортивной секции по волейболу.	20	
<b>Тема 3.4.</b> Двусторонняя игра. <b>10ч.ПЗ+10ч.СР</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	10	
	<b>Практическое занятие:</b>		
	1 <b>Занятие № 9.</b> Ознакомление с техникой двухсторонней игры.		2
	2 <b>Занятие № 10.</b> Двусторонняя игра.		2
	3 <b>Занятие № 11.</b> Двусторонняя игра.		2
	4 <b>Занятие № 12.</b> Двусторонняя игра с заданием.		2
	5 <b>Занятие № 13.</b> Двусторонняя игра с заданием.		2
	<b>Самостоятельная работа обучающегося:</b> Участие в соревнованиях во волейболу.	10	
<b>Раздел 4.</b> <b>Спортивные игры (баскетбол).</b>		<b>20=</b> <b>14ч.ПЗ+</b> <b>6ч.СР</b>	
<b>Тема 4.1.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	12	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Техника ведения и передачи мяча. 12ч.ПЗ+4ч.СР	<b>Практическое занятие:</b>		
	1   <b>Занятие № 14.</b> Техника ведения и передачи мяча.		2
	2   <b>Занятие № 15.</b> Ознакомление с техникой ведения.		2
	3   <b>Занятие № 16.</b> Ознакомление с техникой передачи мяча.		2
	4   <b>Занятие № 17.</b> Изучение техники приёма.		2
	5   <b>Занятие № 18.</b> Изучение техники передачи мяча.		2
	6   <b>Занятие № 19.</b> Совершенствование техники приёма и передачи мяча.		2
	<b>Самостоятельная работа обучающегося:</b> Изучение правил по баскетболу.		4
Тема 4.2. Комбинационные действия. 2ч.ПЗ+2ч.СР	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	
	<b>Практическое занятие:</b>		
	1   <b>Занятие № 20.</b> Ознакомление с комбинационными действиями защиты.		
	<b>Самостоятельная работа обучающегося:</b> Судейство соревнований по баскетболу.		
	<b>Итого за 6 семестр 40ч.ПЗ+42ч.СР</b>	<b>82</b>	
	<b>7 семестр</b>		
<b>Раздел 4. Спортивные игры (баскетбол) (продолжение).</b>		<b>34= 20ч.ПЗ+ 14ч.СР</b>	
Тема 4.2. Комбинационные действия. 10ч.ПЗ+4ч.СР	<b>Содержание учебного материала:</b>	10	
	<b>Практическое занятие:</b>		
	1   <b>Занятие № 1.</b> Ознакомление с комбинационными действиями нападения.		2
	2   <b>Занятие № 2.</b> Изучение комбинационных действий защиты.		2
	3   <b>Занятие № 3.</b> Изучение комбинационных действий нападения.		2
	4   <b>Занятие № 4.</b> Совершенствование комбинационных действий защиты.		2
	5   <b>Занятие № 5.</b> Совершенствование комбинационных действий нападения.		2
<b>Самостоятельная работа обучающегося:</b> Судейство соревнований по баскетболу.	4		
Тема 4.3. Штрафные броски	<b>Содержание учебного материала:</b>	10	
	<b>Практическое занятие:</b>		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
двусторонняя игра. 10ч.ПЗ+10ч.СР	1	Занятие № 6. Изучение правильности выполнения штрафных бросков.		2
	2	Занятие № 7. Изучение правил двусторонней игры.		2
	3	Занятие № 8. Ознакомление с правильностью выполнения штрафных бросков.		2
	4	Занятие № 9. Совершенствование штрафных бросков.		2
	5	Занятие № 10. Двусторонняя игра.		2
	Самостоятельная работа обучающегося: Посещение спортивной секции по баскетболу.		10	
<b>Раздел 5. Общая физическая подготовка.</b>			<b>6= 4ч.ПЗ+2ч. СР</b>	
<b>Тема 5.1. Общая физическая подготовка. 4ч.ПЗ+2ч.СР</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		4	
	<b>Практическое занятие:</b>			
	1	Занятие № 11. Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений.		
	2	Занятие № 12. Выполнение упражнений на подвижность и координацию.		
Самостоятельная работа обучающегося: Написание реферата по теме «Общая физическая подготовка».		2		
<b>Итого за 7 семестр 24ч.ПЗ+16ч.СР</b>			<b>40</b>	
<b>8 семестр</b>				
<b>Раздел 5. Общая физическая подготовка (продолжение).</b>			<b>26= 20ч.ПЗ+ 6ч.СР</b>	
<b>Тема 5.1. Общая физическая подготовка. 8ч.ПЗ+2ч.СР</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		8	
	<b>Практическое занятие:</b>			
	1	Занятие № 1. Ознакомление с техникой выполнения упражнений силового характера.		
	2	Занятие № 2. Скоростно - силовые упражнениями, выполнения упражнений на подвижность и координацию.		
3	Занятие № 3. Совершенствование техники выполнения упражнений силового			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения		
		характера, скоростно-силовые упражнения. Выполнение упражнений на подвижность и координацию.				
	4	<b>Занятие № 4.</b> Совершенствование техники выполнения упражнений на подвижность координацию.		2		
	<b>Самостоятельная работа обучающегося:</b> Написание реферата по теме «Общая физическая подготовка».		2			
<b>Тема 5.2.</b> Профессионально - прикладная физическая подготовка. <b>12ч.ПЗ+4ч.СР</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		12			
	<b>Практическое занятие:</b>					
	1	<b>Занятие № 5.</b> Воспитание физических качеств.				2
	2	<b>Занятие № 6.</b> Воспитание двигательных способностей.				2
	3	<b>Занятие № 7.</b> Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития физических качеств.				2
	4	<b>Занятие № 8.</b> Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития двигательных способностей.				2
	5	<b>Занятие № 9.</b> Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств.				2
	6	<b>Занятие № 10.</b> Совершенствование техники выполнения упражнений для развития двигательных способностей.				2
<b>Самостоятельная работа обучающегося:</b> Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.		4				
<b>Итого за 8 семестр 20ч.ПЗ+6ч.СР</b>			<b>26</b>			
<b>Всего 188(2+186ч.ПЗ)+188ч.СР:</b>			<b>376</b>			

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 - Ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 - Репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 - Продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы требует наличие спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, спортивного инвентаря по тематике занятия. Для освоения теоретического раздела дисциплины требуется учебный кабинет.

##### **Оборудование учебного кабинета:**

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- печатные/электронные демонстрационные пособия.

##### **Технические средства обучения:**

- компьютер, лицензионное программное обеспечение;
- мультимедийный проектор;
- мультимедийные средства.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий. Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

##### **Основные источники:**

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В.А.Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - Москва: Альфа -М: ИНФРА-М, 2018.
2. 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.
3. Евсеев, Ю.И. Физическая культура/Ю.И.Евсеев. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2014.
4. Физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие / авт.-сост. Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин. - Кемерово: КемГИК, 2019.
5. Физическая культура. Волейбол: методическое пособие для самостоятельной работы/ сост. Н.А.Ревидович. - Санкт-Петербург: С-Петербургский колледж телекоммуникаций, 2017.

##### **Дополнительные источники:**

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. № 329 ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
3. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 г. № 540 (в ред. Постановления Правительства РФ от 30.12.2015 г. № 1508) «О внесении изменений в Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
4. Физическая культура: учебное пособие/Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Выш. шк., 2014.

##### **Интернет-ресурсы:**

1. Баскетбол. Стритбол: учебно-метод. пособие / В. Ф. Ишухин [и др.]; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2016. - URL: [http://op.vlsu.ru/fileadmin/Programmy/Bacalavr\\_academ/44.03.01/Fizich\\_kult/Metod\\_doc/Metod\\_FKS\\_440301\\_2016.pdf](http://op.vlsu.ru/fileadmin/Programmy/Bacalavr_academ/44.03.01/Fizich_kult/Metod_doc/Metod_FKS_440301_2016.pdf)
2. Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал. - URL: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>.
3. Мироненко, Е.Н. Физическая культура: курс лекций/ Е.Н.Мироненко, О.Л.Трещева,

Е.Б.Штучная, А.И.Муллер; Национальный Открытый университет «Интуит». - Москва: Интернет-Университет информационных технологий, 2012. - URL: <https://www.intuit.ru/studies/courses/4080/656/info/>.

4. Основы физической культуры в вузе /Федеральный фонд учебных курсов по гуманитарным и социально-экономическим дисциплинам; ИМП РУДН; ЦНИТ СГАУ. - URL: [http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/index.htm](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm).

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

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

<b>Результаты обучения (освоения умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
Студент должен уметь использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)
Студент должен знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни.	зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)

#### **Приложение 1. Информационные ресурсы, используемые при выполнении самостоятельной работы\***

\*рекомендуется пользоваться Интернет-ресурсами при самостоятельной работе по всем разделам дисциплины

#### **3 семестр**

<b>№ занятия</b>	<b>Рекомендуемые учебные издания</b>
Занятие № 1	[3 ] с. с. 215-252
Занятие № 2	[3 ] с. с. 228-241
Занятие № 3	[3 ] с. с. 228-241
Занятие № 4	[3 ] с. с. 228-241
Занятие № 5	[3 ] с. с. 228-241
Занятие № 6	[3 ] с. с. 228-241
Занятие № 7	[3 ] с. с. 228-241
Занятие № 8	[3 ] с. с. 228-241
Занятие № 9	[3 ] с. с. 228-241
Занятие № 10	[3 ] с. с. 228-241
Занятие № 11	[3 ] с. с. 228-241
Занятие № 12	[3 ] с. с. 228-241
Занятие № 13	[3 ] с. с. 228-241
Занятие № 14	[3 ] с. с. 228-241
Занятие № 15	[3 ] с. с. 228-241
Занятие № 16	[3 ] с. с. 228-241

#### **4 семестр**



№ занятия	Рекомендуемые учебные издания
Занятие № 1	[3 ] с. с. 228-241
Занятие № 2	[3 ] с. с. 228-241
Занятие № 3	Интернет-ресурсы
Занятие № 4	Интернет-ресурсы
Занятие № 5	Интернет-ресурсы
Занятие № 6	Интернет-ресурсы
Занятие № 7	Интернет-ресурсы
Занятие № 8	Интернет-ресурсы
Занятие № 9	Интернет-ресурсы
Занятие № 10	Интернет-ресурсы
Занятие № 11	Интернет-ресурсы
Занятие № 12	Интернет-ресурсы
Занятие № 13	Интернет-ресурсы
Занятие № 14	Интернет-ресурсы
Занятие № 15	[3 ] с. с. 228-241
Занятие № 16	[3 ] с. с. 228-241
Занятие № 17	[3 ] с. с. 228-241
Занятие № 18	[3 ] с. с. 228-241
Занятие № 19	[3 ] с. с. 228-241
Занятие № 20	[3 ] с. с. 228-241
Занятие № 21	[3 ] с. с. 228-241
Занятие № 22	[3 ] с. с. 228-241

#### 5 семестр

№ занятия	Рекомендуемые учебные издания
Занятие № 1	[3 ] с. с. 228-241
Занятие № 2	[3 ] с. с. 228-241
Занятие № 3	[3 ] с. с. 228-241
Занятие № 4	[3 ] с. с. 228-241
Занятие № 5	[3 ] с. с. 228-241
Занятие № 6	[3 ] с. с. 228-241
Занятие № 7	[5] с. с. 4-7
Занятие № 8	[5] с. с. 9-14
Занятие № 9	[5] с. с. 17-18
Занятие № 10	[5] с. с. 17-18
Занятие № 11	[5] с. с. 17-18
Занятие № 12	[5] с. с. 14-18

#### 6 семестр

№ занятия	Рекомендуемые учебные издания
Занятие № 1	[5] с. с. 14-18
Занятие № 2	[5] с. с. 14-18
Занятие № 3	[5] с. с. 14-18
Занятие № 4	[5] с. с. 14-18
Занятие № 5	[5] с. с. 14-18
Занятие № 6	[5] с. с. 9-12
Занятие № 7	[5] с. с. 9-12
Занятие № 8	[5] с. с. 9-12
Занятие № 9	[5] с. с. 9-12
Занятие №	[5] с. с. 9-12

10	
Занятие № 11	[4] с. с. 54-64, [1] *
Занятие № 12	[4] с. с. 54-64, [1] *
Занятие № 13	[4] с. с. 54-64, [1] *
Занятие № 14	[4] с. с. 54-64, [1] *

### 7 семестр

№ занятия	Рекомендуемые учебные издания
Занятие № 1	[4] с. с. 54-64, [1] *
Занятие № 2	[4] с. с. 54-64, [1] *
Занятие № 3	[4] с. с. 54-64, [1] *
Занятие № 4	[4] с. с. 54-64, [1] *
Занятие № 5	[4] с. с. 54-64, [1] *
Занятие № 6	[4] с. с. 54-64, [1] *
Занятие № 7	[4] с. с. 54-64, [1] *
Занятие № 8	[4] с. с. 54-64, [1] *
Занятие № 9	[4] с. с. 54-64, [1] *
Занятие № 10	[4] с. с. 54-64, [1] *
Занятие № 11	[4] с. с. 54-64, [1] *
Занятие № 12	[4] с. с. 54-64, [1] *
Занятие № 13	[3] с. с. 232-234; [1] с. с. 85-101
Занятие № 14	[3] с. с. 232-234; [1] с. с. 85-101

### 8 семестр

№ занятия	Рекомендуемые учебные издания
Занятие № 1	[3] с. с. 232-234; [1] с. с. 85-101
Занятие № 2	[3] с. с. 232-234; [1] с. с. 85-101
Занятие № 3	[3] с. с. 232-234; [1] с. с. 85-101
Занятие № 4	[3] с. с. 226-228; [1] с. с. 85-101
Занятие № 5	[3] с. с. 226-228; [1] с. с. 85-101
Занятие № 6	[3] с. с. 215-252; [1] с. с. 85-101
Занятие № 7	[3] с. с. 215-252; [1] с. с. 85-101
Занятие № 8	[3] с. с. 215-252; [1] с. с. 85-101