

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

Г.М. Машков

2021 г.

регистрационный № 11.02.21/516



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

(наименование учебной дисциплины)

---

программа подготовки специалистов среднего звена

10.02.04 Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем  
(код и наименование специальности)

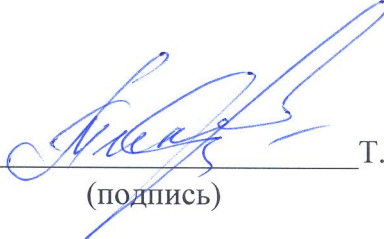
квалификация  
техник по защите информации

Санкт-Петербург  
2021

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС среднего профессионального образования и учебным планом программы подготовки специалистов среднего звена (индекс – ОГСЕ.04) среднего профессионального образования по специальности 10.02.04 Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем, утверждённым ректором ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет телекоммуникаций им. проф. М.А. Бонч-Бруевича» 27 мая 2021 г., протокол № 5.

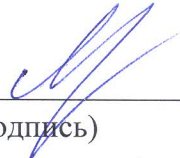
Составитель:

Преподаватель

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

СОГЛАСОВАНО

Главный специалист НТБ УИОР


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

ОБСУЖДЕНО

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

07 апреля 2021 г., протокол № 8


Председатель предметной (цикловой) комиссии:

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

ОДОБРЕНО


Методическим советом Санкт-Петербургского колледжа телекоммуникаций  
 21 апреля 2021 г., протокол № 6

Зам. директора по УР колледжа СПб ГУТ

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


СОГЛАСОВАНО

Директор колледжа СПб ГУТ

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

СОГЛАСОВАНО

Директор департамента ОКОД

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

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью гуманитарного и социально-экономического цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 10.02.04 Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем.

## 1.2 Планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ОК, ПК, ЛР	Умения	Знания
ОК 08 ЛР1-ЛР3 ЛР7-ЛР9 ЛР13-ЛР16 ЛР20-ЛР24, ЛР27, ЛР28	– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем учебной дисциплины</b>	<b>200</b>
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>164</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	160
промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>36</b>

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем учебной дисциплины</b>	<b>38</b>
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>32</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	30
промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	-
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>6</b>

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем учебной дисциплины</b>	<b>48</b>
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>40</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	40
промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	-
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>8</b>

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем учебной дисциплины</b>	<b>34</b>
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>28</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	28
промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	-
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>6</b>

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

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

### 2.1.5 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы, 7 семестр

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

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
<b>3 семестр</b>				
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>				
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	<b>Содержание учебного материала</b>		2	ОК 08 ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9, ЛР13-ЛР16, ЛР20- ЛР24, ЛР27, ЛР28
	1	<b>Занятие 1.</b> Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Написание реферата по теме «Здоровый образ жизни»		2	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>				
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.	<b>Содержание учебного материала</b>		6	ОК 08 ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9, ЛР13-ЛР16, ЛР20- ЛР24, ЛР27, ЛР28
	<b>Практические занятия</b>			
	1	<b>Занятие 2.</b> Техника безопасности на занятиях по л/а. Техника беговых упражнений. Техника бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта. Совершенствование техники стартового разгона и финиширования.		
	2	<b>Занятие 3.</b> Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив		
	3	<b>Занятие 4.</b> Совершенствование техники бега на дистанции 400 м., контрольный норматив		
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>		6	ОК 08 ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9, ЛР13-ЛР16, ЛР20- ЛР24, ЛР27, ЛР28
	<b>Практические занятия</b>			
	4	<b>Занятие 5.</b> Техника бега по дистанции. Овладение техникой высокого старта, стартового разбега и финиширования		

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 6. Разучивание комплексов специальных упражнений		
	6	Занятие 7. Техника бега по дистанции (беговой цикл)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Посещение спортивной секции по лёгкой атлетике		2	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>				
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	<b>Содержание учебного материала</b>		4	ОК 08 ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9, ЛР13-ЛР16, ЛР20- ЛР24, ЛР27, ЛР28
	<b>Практические занятия</b>			
	7	Занятие 8. Техника безопасности на уроках по спорт. играм. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	8	Занятие 9. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техники ведения и передачи мяча в баскетболе	6	
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Практические занятия</b>			
	9	Занятие 10. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо «ведение – 2 шага – бросок»		
10	Занятие 11. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	6		
11	Занятие 12. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок»			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Изучение правил по баскетболу. Посещение спортивной секции по баскетболу		2	
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>				
	<b>Содержание учебного материала</b>			

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 4.1. Лыжная подготовка	<b>Практические занятия</b>	8	ОК 08 ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9, ЛР13-ЛР16, ЛР20- ЛР24, ЛР27, ЛР28
	11 Занятие 13. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный лыжный ход		
	12 Занятие 14. Одношажный классический лыжный ход		
	13 Занятие 15. Двухшажный классический лыжный ход		
	14 Занятие 16. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы		
<b>4 семестр</b>			
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>			
Тема 4.1. Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	12	ОК 08 ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9, ЛР13-ЛР16, ЛР20- ЛР24, ЛР27, ЛР28
	<b>Практические занятия</b>		
	1 Занятие 1. Полуконьковый ход.		
	2 Занятие 2. Коньковый ход		
	3 Занятие 3. Передвижение по пересечённой местности		
	4 Занятие 4. Повороты, торможения в лыжном спорте		
	5 Занятие 5. Прохождение спусков в лыжном спорте. Эстафеты		
6 Занятие 6. Прохождение подъемов и неровностей в лыжном спорте			
<b>Раздел 5. Волейбол</b>			
Тема 5.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками	<b>Содержание учебного материала</b>	22	ОК 08 ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9, ЛР13-ЛР16, ЛР20- ЛР24, ЛР27, ЛР28
	<b>Практические занятия</b>		
	7 Занятие 7. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками		
	8 Занятие 8. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке		
9 Занятие 9. Подача мяча: нижняя прямая и нижняя боковая			



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы																		
	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="483 376 539 411">10</td> <td data-bbox="539 376 1608 411">Занятие 10. Подача мяча: верхняя прямая</td> </tr> <tr> <td data-bbox="483 411 539 446">11</td> <td data-bbox="539 411 1608 446">Занятие 11. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары</td> </tr> <tr> <td data-bbox="483 446 539 481">12</td> <td data-bbox="539 446 1608 481">Занятие 12. Блокирование нападающего удара</td> </tr> <tr> <td data-bbox="483 481 539 517">13</td> <td data-bbox="539 481 1608 517">Занятие 13. Страховка у сетки</td> </tr> <tr> <td data-bbox="483 517 539 603">14</td> <td data-bbox="539 517 1608 603">Занятие 14. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу</td> </tr> <tr> <td data-bbox="483 603 539 673">15</td> <td data-bbox="539 603 1608 673">Занятие 15. Обучение технике передачи мяча на месте и после перемещения</td> </tr> <tr> <td data-bbox="483 673 539 759">16</td> <td data-bbox="539 673 1608 759">Занятие 16. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков</td> </tr> <tr> <td data-bbox="483 759 539 829">17</td> <td data-bbox="539 759 1608 829">Занятие 17. Групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков</td> </tr> <tr> <td colspan="2" data-bbox="483 829 1608 908"><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Изучение правил по волейболу. Посещение спортивной секции по волейболу</td> </tr> </table>	10	Занятие 10. Подача мяча: верхняя прямая	11	Занятие 11. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары	12	Занятие 12. Блокирование нападающего удара	13	Занятие 13. Страховка у сетки	14	Занятие 14. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу	15	Занятие 15. Обучение технике передачи мяча на месте и после перемещения	16	Занятие 16. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков	17	Занятие 17. Групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Изучение правил по волейболу. Посещение спортивной секции по волейболу		4	
10	Занятие 10. Подача мяча: верхняя прямая																				
11	Занятие 11. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары																				
12	Занятие 12. Блокирование нападающего удара																				
13	Занятие 13. Страховка у сетки																				
14	Занятие 14. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу																				
15	Занятие 15. Обучение технике передачи мяча на месте и после перемещения																				
16	Занятие 16. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков																				
17	Занятие 17. Групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков																				
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Изучение правил по волейболу. Посещение спортивной секции по волейболу																					
<b>Раздел 6. Атлетическая гимнастика</b>																					
Тема 6.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<table border="1"> <tr> <td colspan="2" data-bbox="483 951 1608 994"><b>Содержание учебного материала</b></td> </tr> <tr> <td colspan="2" data-bbox="483 994 1608 1029"><b>Практические занятия</b></td> </tr> <tr> <td data-bbox="483 1029 539 1099">18</td> <td data-bbox="539 1029 1608 1099">Занятие 18. Техника коррекции фигуры. Выполнение упражнений для развития мышц брюшного пресса</td> </tr> <tr> <td data-bbox="483 1099 539 1134">19</td> <td data-bbox="539 1099 1608 1134">Занятие 19. Выполнение упражнений для развития мышц ног и рук.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="483 1134 539 1204">20</td> <td data-bbox="539 1134 1608 1204">Занятие 20. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций</td> </tr> <tr> <td colspan="2" data-bbox="483 1204 1608 1294"><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Посещение тренажёрного зала</td> </tr> </table>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>Практические занятия</b>		18	Занятие 18. Техника коррекции фигуры. Выполнение упражнений для развития мышц брюшного пресса	19	Занятие 19. Выполнение упражнений для развития мышц ног и рук.	20	Занятие 20. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Посещение тренажёрного зала		6	ОК 08 ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9, ЛР13-ЛР16, ЛР20- ЛР24, ЛР27, ЛР28						
<b>Содержание учебного материала</b>																					
<b>Практические занятия</b>																					
18	Занятие 18. Техника коррекции фигуры. Выполнение упражнений для развития мышц брюшного пресса																				
19	Занятие 19. Выполнение упражнений для развития мышц ног и рук.																				
20	Занятие 20. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций																				
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Посещение тренажёрного зала																					
<b>5 семестр</b>																					

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			
Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега.	<b>Содержание учебного материала</b>	12	ОК 08 ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9, ЛР13-ЛР16, ЛР20- ЛР24, ЛР27, ЛР28
	<b>Практические занятия</b>		
	1   <b>Занятие 1.</b> Техника безопасности на уроках по л/а. Техника бега на средние дистанции		
	2   <b>Занятие 2.</b> Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.		
	3   <b>Занятие 3.</b> Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши		
	4   <b>Занятие 4.</b> Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов		
	5   <b>Занятие 5.</b> Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»		
	6   <b>Занятие 6.</b> Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега		
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>			
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в парах и тройках. Правила игры.	<b>Содержание учебного материала</b>	12	ОК 08 ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9, ЛР13-ЛР16, ЛР20- ЛР24, ЛР27, ЛР28
	<b>Практические занятия</b>		
	7   <b>Занятие 7.</b> Техника безопасности на уроках по спортиграм. Техника выполнения штрафного броска		
	8   <b>Занятие 8.</b> Введение, ловля и передача мяча в парах и тройках		
	9   <b>Занятие 9.</b> Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
	10   <b>Занятие 10.</b> Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		
	11   <b>Занятие 11.</b> Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение мяча и бросок после ведения		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
	12	Занятие 12. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
	Самостоятельная работа обучающихся: Посещение спортивной секции по баскетболу		4	
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>				
Тема 4.1. Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Практические занятия</b>			
	13	Занятие 13. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный лыжный ход. Одношажный классический лыжный ход	4	ОК 08 ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9, ЛР13-ЛР16, ЛР20- ЛР24, ЛР27, ЛР28
14	Занятие 14. Двухшажный классический лыжный ход. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы			
<b>6 семестр</b>				
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>				
Тема 4.1. Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Практические занятия</b>			
	1	Занятие 1. Полуконьковый ход	12	ОК 08 ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9, ЛР13-ЛР16, ЛР20- ЛР24, ЛР27, ЛР28
	2	Занятие 2. Коньковый ход		
	3	Занятие 3. Передвижение по пересечённой местности		
	4	Занятие 4. Повороты, торможения в лыжном спорте. Эстафеты		
	5	Занятие 5. Прохождение спусков в лыжном спорте		
6	Занятие 6. Прохождение подъемов и неровностей в лыжном спорте			
<b>Раздел 5. Волейбол</b>				

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 нижней подачи и приёма после неё	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b>	6	
	7   <b>Занятие 7.</b> Техника нижней подачи и приёма после неё		
	8   <b>Занятие 8.</b> Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
Тема 5.3. Техника прямого нападающего удара	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b>	4	ОК 08 ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9, ЛР13-ЛР16, ЛР20- ЛР24, ЛР27, ЛР28
	10   <b>Занятие 10.</b> Техника прямого нападающего удара		
	11   <b>Занятие 11.</b> Отработка техники прямого нападающего удара в игре		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Посещение спортивной секции по волейболу	4	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>			
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b>	10	
	12   <b>Занятие 12.</b> Техника владения баскетбольным мячом		
	13   <b>Занятие 13.</b> Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок»		
	14   <b>Занятие 14.</b> Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом		
	15   <b>Занятие 15.</b> Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо		
	16   <b>Занятие 16.</b> Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Посещение спортивной секции по баскетболу	4		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
<b>7 семестр</b>			
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			
Тема 2.3. Метание снарядов	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	<b>1</b> Занятие 1. Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике.	10	ОК 08 ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9, ЛР13-ЛР16, ЛР20- ЛР24, ЛР27, ЛР28
	<b>2</b> Занятие 2. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега		
	<b>3</b> Занятие 3. Контрольный норматив		
	<b>4</b> Занятие 4. Техника метания гранаты		
	<b>5</b> Занятие 5. Контрольный норматив: метание гранаты		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Посещение спортивной секции по лёгкой атлетике	4		
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>			
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	<b>6</b> Занятие 6. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	8	ОК 08 ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9, ЛР13-ЛР16, ЛР20- ЛР24, ЛР27, ЛР28
	<b>7</b> Занятие 7. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке		
	<b>8</b> Занятие 8. Учебная игра с применением изученных положений.		
	<b>9</b> Занятие 9. Отработка техники владения техническими элементами в баскетболе		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Посещение спортивной секции по баскетболу	4		
<b>Раздел 4. Волейбол</b>			
Тема 4.4.	<b>Содержание учебного материала</b>		

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 волейбольным мячом	<b>Практические занятия</b>	12	ОК 08 ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9, ЛР13-ЛР16, ЛР20- ЛР24, ЛР27, ЛР28
	10 Занятие 10. Техника безопасности на уроках по спортиграм.		
	11 Занятие 11. Техника прямого нападающего удара.		
	12 Занятие 12. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.		
	13 Занятие 13. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.		
	14 Занятие 14. Учебная игра с применением изученных положений.		
15 Занятие 15. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе			
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>		2	
<b>Всего:</b>		<b>200</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами. Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон; оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы); гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

#### 3.2 Информационное обеспечение реализации программы

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

- 1 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. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1000483>
- 2 Филиппова, Ю.С. Физическая культура: учебно-методическое пособие для среднего проф. образования/ Ю.С. Филиппова. – Москва: ИНФРА-М, 2021. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1541976>
- 3 Методические указания по выполнению самостоятельной работы по учебной дисциплине «Физическая культура». Раздел 4. Спортивные игры (Волейбол)/ сост. Н.А.Ревидович. – С.-Петербург: С.-Петербургский колледж телекоммуникаций, 2018.
- 4 Жданов, С. И. Баскетбол в физическом воспитании студентов: учебно-методическое пособие / С.И. Жданов. - Москва: Флинта, 2020. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/372007>
- 5 Гимнастика. Методика преподавания: учебник / В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль, Т.А. Морозевич-Шилюк [и др.]; под общ. ред. В.М. Миронова. — Минск: Новое знание; Москва: ИНФРА-М, 2021. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1381285>.

##### Электронные ресурсы:

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: официальный сайт. – URL: <https://www.gto.ru/>
2. Мандриков, В.Б. Баскетбол на занятиях по физической культуре в медицинских и фармацевтических вузах: учебное пособие/ В.Б. Мандриков, Р.А. Туркин, М.П. Мицулина, И.А. Ушакова, С.А. Голубин; Волгоградский государственный медицинский университет. – Волгоград: Изд-во ВолГМУ, 2012. – URL: <https://www.volgmed.ru/uploads/files/2012-11/14731-basketbol.pdf>
3. Шутова, Т.Н. Производственная гимнастика с учетом факторов трудового процесса: методическое пособие / Т. Н. Шутова, К. Э. Столяр, Л. Б. Андрющенко, А. Ю. Лукичева, Д. Г. Степыко, С. Ю. Витько, Д. С. Александров; Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2018. – URL: [https://www.rea.ru/ru/org/cathedries/Kafedra-fizicheskogo-vospitaniya/PublishingImages/Pages/science/Методические\\_рекомендации\\_Производственная\\_гимнастика.pdf](https://www.rea.ru/ru/org/cathedries/Kafedra-fizicheskogo-vospitaniya/PublishingImages/Pages/science/Методические_рекомендации_Производственная_гимнастика.pdf)

### 3.2.2 Дополнительные источники:

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. № 329 ФЗ (последняя редакция) //КонсультантПлюс: справочно-правовая система. – URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/)
2. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» //Президент России: [официальный сайт]. – URL: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/38224>
3. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)» (в ред. от 29.11.2018г.)//Официальный Интернет-портал правовой информации. – URL: <http://pravo.gov.ru/proxy/ips/?docbody=&prevDoc=102463023&backlink=1&&nd=102353121>
4. Орехова, И.Л. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебно-практическое пособие / И.Л. Орехова, Е.А. Романова, Н.Н. Щелчкова. - Москва: ИНФРА-М, 2019. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1077326>
5. Забелина, Л. Г. Легкая атлетика. Подготовка студентов к сдаче тестов комплекса ГТО: учебное пособие / Л. Г. Забелина. — Новосибирск: НГТУ, 2021. — 84 с. — URL: <https://e.lanbook.com/book/216134>
6. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - Москва: МПГУ, 2018. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020559>
7. Марков, К. К. Техника современного волейбола / К. К. Марков. - Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2013. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/492800>
8. Вышедко, А. М. Современные аспекты атлетической гимнастики: монография / А.М. Вышедко, Л.Т. Сабинин, А.В. Морозов; под ред.Е.Н. Даниловой. - Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2018. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1031851>
9. Сидорова, Е.Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: учебное пособие / Е.Н.Сидорова, О.О.Николаева. - Красноярск: СФУ, 2016. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/967799>.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Характеристики демонстрируемых знаний Демонстрировать знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Знать основы здорового образа жизни.	– тестирование; – устный опрос; – оценка результатов выполнения практических работ; – дифференцированный зачет.
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья,	Характеристики демонстрируемых умений Умение выполнять различные физические упражнения, использовать	– оценка результатов выполнения практических работ; – оценка результатов выполнения



достижения жизненных и профессиональных целей.	физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья.	самостоятельной работы; – дифференцированный зачет.
ЛР1-ЛР3, ЛР7-ЛР9, ЛР13-ЛР16, ЛР20-ЛР24, ЛР27, ЛР28	Учитываются в ходе оценивания знаний и умений по учебной дисциплине.	