

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ  
АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ  
«ТЕХНИКУМ РАДИОЭЛЕКТРОНИКИ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ИМЕНИ  
АЛЕКСАНДРА ВАСИЛЬЕВИЧА ВОСКРЕСЕНСКОГО»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
СГ.04 Физическая культура**

**специальность 11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи  
квалификации выпускника – специалист по обслуживанию телекоммуникаций  
Форма обучения - очная**

2024 г.

Организация-разработчик: Автономное профессиональное образовательное учреждение Удмуртской Республики «Техникум радиоэлектроники и информационных технологий имени А. В. Воскресенского» (далее АПОУ УР «ТРИТ имени А.В.Воскресенского»)

Разработчики:

1. Кривоногова Е.А., директор АПОУ УР «ТРИТ имени А.В.Воскресенского»
2. Москва О.М., зам. Директора АПОУ УР «ТРИТ имени А.В.Воскресенского»
3. Передвигин В.В., руководитель физического воспитания АПОУ УР «ТРИТ имени А.В.Воскресенского»

Рекомендована методическим объединением профессионального цикла

Протокол №\_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_» 20\_\_ г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

		стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>		4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>		5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>		20
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>		21

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 Физическая культура**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы по специальности 11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи.

## **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** является дисциплиной социально-гуманитарного цикла

## **1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов**:

### **• личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысовых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

-- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысовых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

-- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

-- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

-- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

**• метапредметных:**

-- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

-- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

-- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

-- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

-- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

-- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**• предметных:**

-- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

-- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

-- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

-- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

-- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

--сформированность умений и навыков к развитию физических качеств, самостоятельным занятиям физкультурной направленности, физическому самосовершенствованию, применению знаний, умений и навыков в профессиональной деятельности

<b>Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)</b>	<b>Код личностных результатов реализации программы воспитания</b>
<b>Портрет выпускника СПО</b>	
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	<b>ЛР 1</b>
Участвующий в соревновательно - спортивной деятельности,	<b>ЛР 2</b>

физкультурном движении, поддерживающий саморазвитие и физическую активность.	
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности. Проявляющий терпимость иуважительное отношение к старшему поколению, лицам с различной степенью физических заболеваний и инвалидам.	ЛР 7
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	ЛР 9
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности</b>	
Демонстрирующий умение эффективно взаимодействовать в команде, вести диалог, в том числе с использованием средств коммуникации. Морально и физически поддерживать менее успешных индивидуумов коллектива.	ЛР 13
Демонстрирующий готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.	ЛР 15
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса</b>	
Препятствующий действиям, направленным на ущемление прав или унижение достоинства (в отношении себя или других людей)	ЛР 20

#### Общие компетенции выпускника

ОК, ПК	ЛР	МР, ПР
ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	<p>ЛР сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p> <p>ЛР готовность и способность обучающихся к саморазвитию и</p>	<p>способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</p> <p>владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств</p>

	личностному самоопределению;	
ОК.6 Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	ЛР потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;	<p>МР формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <p>МР готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p>
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.	ЛР способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;	<p>МР готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников</p> <p>ПР сформированность умений и навыков к развитию физических качеств, самостоятельным занятиям физкультурной направленности, физическому самосовершенствованию, применению знаний, умений и навыков в профессиональной деятельности</p>
ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач. ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их	МР сформированность умений и навыков к развитию физических качеств, самостоятельным занятиям физкультурной направленности, физическому самосовершенствованию, применению знаний, умений и навыков в профессиональной деятельности

	использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;	
ПК 1.1	Выполнять монтаж и настройку сетей проводного и беспроводного абонентского доступа в соответствии с действующими отраслевыми стандартами	ПР сформированность умений и навыков к развитию физических качеств, самостоятельным занятиям физкультурной направленности, физическому самосовершенствованию, применению знаний, умений и навыков в профессиональной деятельности

### Характеристика основных видов деятельности студентов

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
<b>Теоретическая часть</b>	
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности
4. Физическая культура профессиональной деятельности специалиста	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике

	результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования
<b>Практическая часть</b>	
Учебно- методические занятия	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>	
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять ( на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г. (девушки) и 700 г. (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов.
Гимнастика	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики
Спортивные игры	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации
Лыжная подготовка	Освоение техники лыжных ходов, подъемов, передвижений. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья.
Внеаудиторная самостоятельная работа	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в

	динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности
--	---

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 244 часа, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 238 часов;

## **2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>244</b>
в том числе:	
теоретические занятия	6
практические занятия	179
контрольные уроки (сдача нормативов)	28
<b>Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)</b>	<b>22</b>
практические занятия	18
теоретические занятия	2
контрольный урок	2
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>6</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</b>	<b>3</b>



## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины по физической культуре

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретический раздел с практическими занятиями</b>		6 6	
<b>Введение.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Основы здорового образа жизни	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Современное состояние физической культуры и спорта. Значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Оздоровительные системы физического воспитания. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.</p> <p>Теоретические занятия</p> <p>Практические занятия</p> <p>Контрольные работы</p>	2	OK 03, OK 04, OK 02, OK 05
<b>Тема 1.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Самостоятельных занятия, их формы и содержание. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные признаки утомления. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).</p> <p>Теоретические занятия</p> <p>Практические занятия</p> <p>№ 1      Оказание первой медицинской помощи при кровотечении. Оказание первой медицинской помощи при ушибах, вывихах и переломах.</p> <p>Контрольные работы</p>	4	OK 03, OK 04, OK 02, OK 05
<b>Тема 1.2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Диагностика и самодиагностика состояния организма обучающегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.</p> <p>Теоретические занятия</p> <p>Практические занятия</p>	4	OK 03, OK 04, OK 02, OK 05

	<p>№ 2. Обучение методам восстановления после физической нагрузки.</p> <p>Контрольная работа № 1 Теоретический раздел с практическими занятиями</p>	2	
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>			
<b>Тема 1.3. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p> <p>Теоретические занятия</p> <p>№ 3 Поиск и обобщение информации по теме «Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста по обслуживанию телекоммуникаций»</p> <p>Контрольная работа</p>	2	OK 03, OK 04, OK 02, OK 05 ПК.01.01
<b>Тема 1.4.</b> Психофизиологическая основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.</p> <p>Лабораторные работы</p> <p>Теоретические занятия</p> <p>№ 4 Создание комплекса упражнений для регулирования работоспособности специалиста по обслуживанию телекоммуникаций</p> <p>Контрольные работы</p>	4	OK 03, OK 04, OK 02, OK 05 ПК.01.01
<b>Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.</p> <p>Лабораторные работы</p> <p>Практические занятия</p> <p>№ 5 Создание комплекса упражнений производственной гимнастики для специалиста по обслуживанию телекоммуникаций</p>	5	OK 03, OK 04, OK 02, OK 05 ПК.01.01

	Контрольные работы	-	
<b>Тема 1.6</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	<b>Содержание учебного материала</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультурных пауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения	<b>4</b>	OK 03, OK 04, OK 02, OK 05 ПК.01.01
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	№ 6 Создание комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультурных пауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения		
<b>Тема 1.7.</b> Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	<b>Содержание учебного материала</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности в роли операторов станков с программным управлением	<b>5</b>	OK 03, OK 04, OK 02, OK 05 ПК.01.01
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия</b>	<b>5</b>	
	№ 7 Создание комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности в роли специалиста по обслуживанию телекоммуникаций		
	<b>Контрольная работа № 2 «Физкультура в профессиональной деятельности»</b>	<b>2</b>	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>58</b>	
<b>Тема 2.1</b> Бег на короткие дистанции	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование	<b>12</b>	OK 02, OK 06
	<b>Лабораторные работы</b>	-	
	<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>	
	№8 Высокий и низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.		
	№9 Бег 30 метров, 60 метров		

	№10	Бег 100 метров			
		Контрольная работа		-	
<b>Тема 2.2</b> Бег на средние дистанции		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>		
		Лабораторные работы		-	
		Практические занятия		6	
	№11	Бег с различной скоростью, равномерный бег на средние дистанции			
	№12	Бег 500 метров и 1000 метров.			
		Контрольная работа		-	
<b>Тема 2.3</b> Бег на длинные дистанции		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>		
		Лабораторные работы		-	
		Практические занятия		6	OK 02, OK 06
	№ 13	Бег на длинные дистанции			
	№ 14	Бег 2000 метров и 3000 метров.			
		Контрольная работа		-	
<b>Тема 2.4</b> Метание гранаты		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>		
	1.	Изучение техники метания гранаты с места, с трех шагов.		-	OK 02, OK 06
		Лабораторные работы		-	
		Практические занятия		4	
	№ 15	Метание гранаты с разбега 500 г (девушки) и 700 г (юноши)			
		Контрольная работа		-	
<b>Тема 2.5</b> Эстафетный бег		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>		
	1	Изучение техники передачи и приема эстафетной палочки		-	
		Лабораторные работы		-	
		Практические занятия		4	
	№ 16	Виды передачи и приема эстафетной палочки			
		Контрольная работа		-	
<b>Тема 2.6</b> Прыжки в длину с места и с разбега		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>		
	1.	Изучение техники прыжков в длину с места.		-	OK 02, OK 06
		Лабораторные работы		-	
		Практические занятия		8	
	№ 17	Прыжок в длину с места способом раскачивания (толчок)			

	№ 18	Прыжок в длину с места способом раскачивания (полет, приземление)		
	Контрольная работа		-	
<b>Тема 2.7 Толкание ядра</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	
	1.	Изучение техники толкания ядра с места, со скакка.	-	OK 02, OK 06
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		4	
	№ 19	Толчок ядра с места		
	№ 20	Толчок ядра со скакка		
	Контрольная работа		-	
<b>Тема 2.8 Прыжки в высоту перешагиванием</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>12</b>	
	1	Изучение техники прыжков в высоту перешагиванием	-	OK 02, OK 06
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		12	
	№ 21	Прыжки с 3-х шагов		
	№ 22	Прыжки без разбега		
	№ 23	Прыжки с разбегом		
	Контрольная работа № 3 «Сдача норматива УР».		2	
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>			32	
<b>Тема 3.1. Гимнастические упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>30</b>	
	1	Изучение техники общеразвивающих упражнений		OK 02, OK 06
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		30	
	№ 24	Освоение техники общеразвивающих упражнений		
	№ 25	Упражнения на перекладине.		
	№ 26	Акробатические упражнения		
	№ 27	Упражнения на брусьях.		
	№ 28	Прыжок через козла ноги врозь		
	Контрольная работа № 4 «Сдача норматива «Комплексный зачет»»		2	
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>			70	
<b>Тема 3.1. Волейбол. Верхняя и</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4	

нижняя прямая подача мяча через сетку	1.	Изучение техники игры в волейбол	-	OK 02, OK 06
		Лабораторные работы	-	4
		Практические занятия:		
	№ 29	Верхняя и нижняя прямая подача мяча через сетку		
		Контрольная работа №5 Верхняя и нижняя прямая подача мяча через сетку	2	
Тема 3.2 Прием и передача мяча сверху и снизу на месте в парах		<b>Содержание учебного материала</b>	8	OK 02, OK 06
	1	Изучение техники приема и передачи мяча сверху и снизу на месте в парах	-	
		Лабораторные работы	-	8
		Практические занятия:		
	№ 30	Прием и передача мяча сверху и снизу стоя на месте		
	№ 31	Прием и передача мяча в парах		
		Контрольная работа № 6 Прием и передача мяча в парах	2	
Тема 3.4. Нападающий удар через сетку		<b>Содержание учебного материала</b>	8	OK 02, OK 06
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия:		8
	№ 32	Выполнение нападающего удара через сетку		
	№ 33	Блокирование нападающего удара.		
		Контрольная работа №7 Выполнение нападающего удара через сетку. Блокирование нападающего удара.	2	
		<b>Содержание учебного материала</b>	4	
Тема 3.5. Индивидуальные тактические действия		Лабораторные работы	-	4
		Практические занятия:		
	№ 34	Выполнение перемещений игроков по площадке во время игры		-
		Контрольная работа		
		<b>Содержание учебного материала</b>	4	
Тема 3.6. Учебно-тренировочная двухсторонняя игра		Лабораторные работы	-	-
		Практические занятия:		
	№ 35	Разыгрывание комбинации с нападающим ударом, применение двойного блока.		4
		Контрольная работа №8 Тема 3.5. Тема 3.6.	2	
		<b>Содержание учебного материала</b>	8	
Тема 3.7. Баскетбол. Ведение мяча	1.	Изучение техники игры в баскетбол	-	OK 02,

			OK 06
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	8	
	№ 36   Ведение одной рукой		
	№ 37   Обведение препятствий		
	Контрольная работа №9 Тема 3.7.	2	
Тема 3.8. Ловля и передача мяча	<b>Содержание учебного материала</b>	4	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	4	OK 02, OK 06
	№ 38   Ловля и передача мяча из различных положений и способами.		
	Контрольная работа	-	
Тема 3.9. Броски мяча	<b>Содержание учебного материала</b>	4	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	4	OK 02, OK 06
	№ 39   Броски мяча из различных положений и способами.		
	Контрольная работа	-	
Тема 3.10 Приемы владения мячом	<b>Содержание учебного материала</b>	4	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	4	OK 02, OK 06
	№ 40   Выбивание мяча. Вырывание мяча. Перехват мяча		
	Контрольная работа №10 Тема 3.8., Тема 3.9., Тема 3.10.	2	
Тема 3.11 Тактическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	4	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	4	OK 02, OK 06
	№ 41   Тактические действия игроков в нападении и в защите.		
	Контрольная работа	-	
Тема 3.12 Техническая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	4	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия:	4	OK 02, OK 06
	№ 42   Закрепление навыков по: ведению, ловле и передаче, броскам мяча.		
	Контрольная работа	-	
Тема 3.13 Учебно-тренировочная двухсторонняя	<b>Содержание учебного материала</b>	4	
	Лабораторные работы	-	

игра	Практические занятия	4	OK 02, OK 06
	№ 43   Двусторонняя игра.		
	Контрольная работа №11 Тема 3.11., Тема 3.12., Тема 3.13.	2	
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>		39	
<b>Тема 4.1 Изучение техники лыжных ходов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	8	OK 02, OK 06
	1.   Изучение техники лыжных ходов	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия:	8	
	№ 44   Классический ход		
	№ 45   Коньковый ход		
	Контрольная работа	-	
<b>Тема 4.2 Виды классических ходов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	8	OK 02, OK 06
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	8	
	№ 47   Классический попеременный одношажный ход.		
	№ 48   Классический одновременный одношажный ход		
	Контрольная работа №12 Тема 4.1., Тема 4.2.	2	
<b>Тема 4.2 Виды коньковых ходов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	8	OK 02, OK 06
	Практические занятия	8	
	№ 49   Одновременный двухшажный коньковый ход.		
	№ 50   Одновременный одношажный коньковый ход.		
	Контрольная работа №13 Тема 4.2.	2	
<b>Тема 4.3 Техника спуска с горы и виды подъёмов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	12	OK 02, OK 06
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	12	
	№ 51   Прямой спуск с горы		
	№ 52   Подъем «Елочкой».		
	№ 53   Подъем «Лесенкой».		
	Контрольная работа № 14 Тема 4.3.	2	
	Самостоятельная работа	6	
	Дифференцированный зачет	3	

**Bcero:**

**244**

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала.

##### **Спортивный зал, оснащенный:**

- оборудованными раздевалками;
- спортивным оборудованием:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно.); маты гимнастические; канат для перетягивания; беговая дорожка;

скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные); гири 16, 24, 32 кг; секундомеры;

весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные;

оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля: ракетки для бадминтона, стартовые флагги, флагги красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры;

- техническими средствами обучения:

Ноутбук с лицензионным программным обеспечением и акустической системой;

**Оборудование тренажерного зала:** блочный тренажер, скамейка для упражнений на пресс, стойки под штангу, атлетические блины, атлетический гриф, силовой тренажер, стойка под жим лежа, вертикальная стойка, тренажер для пресса.

**Оборудование для занятий аэробикой** (скакалки, гимнастические коврики).

**Столы для настольного тенниса**, мячи для тенниса.

На занятия по лыжной подготовке студенты приносят собственный спортивный инвентарь.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **3.2.1. Основная литература:**

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 4-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2024. — 68 с. — ISBN 978-5-507-48942-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/366788> (дата обращения: 31.01.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Садовникова, Л. А Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2024. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> (дата обращения: 31.01.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Ткачук, М. Г. Физическая культура. Оценка физического развития: учебное пособие для спо / М. Г. Ткачук, А. А. Дюсенова. — Санкт-Петербург: Лань, 2025. — 66 с. — ISBN 978-5-507-50221-9. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/440006> (дата обращения: 31.01.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Федякин, А. А. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник для спо / А. А. Федякин. — 2-е изд., испр. — Санкт-Петербург: Лань, 2024. — 212 с. — ISBN 978-5-507-47352-6. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/362339> (дата обращения: 31.01.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Яковлев, Б. П. Физическая культура. Личностная безопасность и здоровый образ жизни: учебное пособие для спо / Б. П. Яковлев. — Санкт-Петербург: Лань, 2025. — 340 с. — ISBN 978-5-507-51426-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/450791> (дата обращения: 31.01.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. Физическая культура: здоровый образ жизни студента: учебное пособие для спо / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, В. С. Кунарев, В. Н. Бледнова. — Санкт-Петербург: Лань, 2024. — 178 с. — ISBN 978-5-507-49538-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/422534> (дата обращения: 31.01.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7. Яковлев, Б. П. Физическая культура: психофизиологические основы здоровья: учебное пособие для спо / Б. П. Яковлев, О. Г. Литовченко. — Санкт-Петербург: Лань, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-507-48188-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/367391> (дата обращения: 31.01.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### **3.2.2. Дополнительная литература:**

1. Агеева, Г. Ф. Плавание: учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. — 4-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2024. — 64 с. — ISBN 978-5-507-47480-6. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/382304> (дата обращения: 31.01.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: баскетбол: учебное пособие для спо / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, Л. Н. Шелкова [и др.]. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 180 с. — ISBN 978-5-507-45116-6. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/284141> (дата обращения: 31.01.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры: учебное пособие для спо / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, М. В. Габов [и др.]. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 152 с. — ISBN 978-5-507-45118-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/284144> (дата обращения: 31.01.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Безбородов, А. А. Практические занятия по волейболу: учебное пособие для спо / А. А. Безбородов. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 92 с. — ISBN 978-5-507-46032-8. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/295940> (дата обращения: 31.01.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Безбородов, А. А. Физическая культура: практические занятия по баскетболу : учебное пособие для спо / А. А. Безбородов, С. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 112 с. — ISBN 978-5-507-45206-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292841> (дата обращения: 31.01.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. Бобков, В. В. Физическая культура: подготовка студентов к выполнению нормативов ВФСК ГТО : учебное пособие для спо / В. В. Бобков. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 128 с. — ISBN 978-5-507-48086-9. — Текст : электронный // Лань :

электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/362795> (дата обращения: 31.01.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие для спо / А. В. Журин. — 4-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2024. — 56 с. — ISBN 978-5-507-47339-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/362294> (дата обращения: 31.01.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

8. Коновалов, В. Л. Баскетбол: учебное пособие для спо / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 84 с. — ISBN 978-5-507-45947-6. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292049> (дата обращения: 31.01.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

9. Мелентьева, Н. Н. Лыжный спорт. Методика обучения спускам со склонов и торможениям на лыжах: учебное пособие для спо / Н. Н. Мелентьева, Н. В. Румянцева. — 4-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2025. — 76 с. — ISBN 978-5-507-50578-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/448328> (дата обращения: 31.01.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

10. Орлова, Л. Т. Настольный теннис: учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 40 с. — ISBN 978-5-507-46136-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/298520> (дата обращения: 31.01.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

11. Прошляков, В. Д. Основы оздоровительной физической культуры : учебное пособие для спо / В. Д. Прошляков, М. М. Лапкин. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 116 с. — ISBN 978-5-507-49689-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/428006> (дата обращения: 31.01.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

12. Смелкова, Е. В. Физическая культура для девушек: оздоровительная гимнастика : учебное пособие для спо / Е. В. Смелкова, Г. Г. Шаламова. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 100 с. — ISBN 978-5-507-48402-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/380666> (дата обращения: 31.01.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

13. Физическая культура: словарь основных терминов и понятий : учебное пособие для спо / Т. М. Жидких, Е. Н. Кораблева, В. С. Минеев, В. В. Трунин. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 128 с. — ISBN 978-5-507-45329-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292868> (дата обращения: 31.01.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

14. Яковleva, B. N. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: подвижные и спортивные игры: учебное пособие для спо / B. N. Яковleva. — Санкт-Петербург: Лань, 2024. — 128 с. — ISBN 978-5-507-45259-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292931> (дата обращения: 31.01.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### **3.2.3. Интернет-ресурсы:**

1. [www.fizkulturaisport.ru](http://www.fizkulturaisport.ru)
2. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p><b>Должен знать и понимать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</li> <li>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности.</li> </ul>	Входной контроль: тестирование Текущий контроль: беседа, тестирование.
<p><b>уметь:-</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li> <li>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</li> <li>- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</li> <li>- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</li> </ul>	Входной контроль: сдача контрольных нормативов Текущий контроль: сдача контрольных нормативов, наблюдение выполнения упражнений.
	Итоговый контроль: дифференцированный зачет Оценивание знаний и умений по физической подготовленности обучающихся осуществляется по нормативной системе, способом соревновательной деятельности с собственными результатами с первого по третий (четвертый) курс.