

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич  
Должность: и.о. ректора  
Дата подписания: 18.07.2024 17:20:58  
Уникальный программный ключ:  
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

*Приложение III.21  
к образовательной программе  
по специальности  
11.02.18 Системы радиосвязи,  
мобильной связи и телерадиовещания*

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

форма обучения очная  
(очная, заочная)

Курс 2-4  
Семестр 3-8

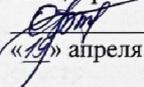
Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 11.02.18 Системы радиосвязи, мобильной связи и телерадиовещания, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 11.11.2022, № 963 (зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 19.12.2022, регистрационный № 71637) и на основании примерной образовательной программы по специальности 11.02.18 Системы радиосвязи, мобильной связи и телерадиовещания.

Рабочая программа рассмотрена  
на заседании ЦК общеобразовательных,  
гуманитарных и социально-  
экономических дисциплин отделения АиЭС  
Протокол № 9  
от «17» апреля 2024 г.  
Председатель ЦК

 О.В. Абайдулина

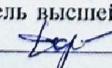
УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УМР

 О.М. Баженова

«19» апреля 2024 г.

Рабочую программу разработал:

преподаватель высшей квалификационной категории, педагог по физической культуре и спорту  Э.Н. Доронин

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	26
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	28

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 Физическая культура

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 11.02.18 Системы радиосвязи, мобильной связи и телерадиовещания.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код <sup>1</sup> ПК, ОК	Знать	Уметь
ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; - средства профилактики перенапряжения сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей.	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; - взаимодействовать с коллегами.

### Перечень общих компетенций:

ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>180</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	6
Практические работы	150
Самостоятельная работа	12
Промежуточная аттестация в форме зачёта и дифференцированного зачёта	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак. ч / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч	Коды компетенций и личностных результатов <sup>2</sup> , формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	2	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>10/10</b>	
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4/4</b>	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие №1. Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	2	

<sup>2</sup> В соответствии с Приложением 3 ПООП.

	Практическое занятие №2. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м.- контрольный норматив. Выполнение контрольного норматива прыжок в длину с места.	2	
<b>Тема 2.2. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4/4</b>	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 3. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений. Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)	2	
	Практическое занятие № 4. Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	2	
<b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2/2</b>	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 5 Совершенствование бега на средние дистанции. Стартовый разбег, финиширования. Техника бега по дистанции (беговой цикл). Выполнение контрольного норматива- 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.	2	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>12/12</b>	
<b>Тема 3.1. Техника</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6/6</b>	ОК 04 ОК 06 ОК 07
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	

<p><b>перемещений, стоек.</b> <b>Техника верхней и нижней передачи двумя руками</b></p>	<p>Практическое занятие № 6 Техника безопасности на занятия спортивными играми. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.</p>	<p>6</p>	<p>ОК 08</p>
<p><b>Тема 3.2.</b> <b>Техника нижней подачи и приёма после неё</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	<p><b>2/2</b></p>	<p>ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08</p>
	<p><b>В том числе практических занятий</b></p>	<p><b>2</b></p>	
	<p>Практическое занятие № 7. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё</p>	<p>2</p>	
<p><b>Тема 3.3.</b> <b>Техника прямого нападающего удара</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	<p><b>2/2</b></p>	<p>ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08</p>
	<p><b>В том числе практических занятий</b></p>	<p><b>2</b></p>	
	<p>Практическое занятие № 8. Отработка техники прямого нападающего удара</p>	<p>2</p>	
<p><b>Тема 3.4</b> <b>Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	<p><b>2/2</b></p>	<p>ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08</p>
	<p><b>В том числе практических занятий</b></p>	<p><b>2</b></p>	
	<p>Практическое занятие № 9. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.</p>	<p>2</p>	

<b>Раздел 4. Легкоатлетическая гимнастика</b>		<b>6/6</b>	
<b>Тема 4.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6/6</b>	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 10. Техника безопасности на занятиях легкоатлетическая гимнастика. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций.	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №1</b> Выполнение упражнений для развития различных групп мышц.	<b>2</b>	
<b>Промежуточная аттестация в форме зачёта</b>		<b>2</b>	
<b>Раздел 1. Лыжная подготовка</b>		<b>6/6</b>	
<b>Тема 1.1. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6/6</b>	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 11. Техника безопасности на занятиях лыжами. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №2</b> Передвижение по пересечённой местности.	<b>2</b>	
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>		<b>12/12</b>	
<b>Тема 2.1. Техника</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6/6</b>	ОК 04 ОК 06 ОК 07
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	

выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Практическое занятие № 12. Техника безопасности на занятия спортивными играми. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	6	OK 08
Тема 2.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	Содержание учебного материала	2/2	OK 04 OK 06 OK 07 OK 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 13. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	2	
Тема 2.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Содержание учебного материала	4/4	OK 04 OK 06 OK 07 OK 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 14. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	4	
<b>Раздел 3. Легкая атлетика</b>		<b>12/12</b>	
Тема 3.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	4/4	OK 04 OK 06 OK 07 OK 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 15. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	2	

	Практическое занятие № 16. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 200 м., контрольный норматив.	2	
<b>Тема 3.2. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4/4</b>	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 17. Техника бега на дистанции 2000-3000м, контрольный норматив - 2000м-девушки, 3000м - юноши.	4	
<b>Тема 3.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4/4</b>	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 18. Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.	4	
	Практическое занятие № 19. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов.	4	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</b>		<b>2</b>	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 06 ОК 07
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	

<b>Прыжок в длину с места</b>	Практическое занятие № 20 Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив.	2	ОК 08
	Практическое занятие № 21. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	2	
<b>Тема 1.2. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 22. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений. Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №3</b> Бег по пересеченной местности 4000-6000 м.	<b>1</b>	
<b>Тема 1.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 23. Выполнение контрольного норматива: Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.	2	
	Практическое занятие № 24. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега-контрольный норматив.	2	

<b>Раздел 2. Волейбол</b>			
<b>Тема 2.1. Техника перемещений, стоек. Техника верхней и нижней передачи двумя руками</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	Техника безопасности на занятия спортивными играми.	2	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 25. Техника безопасности на занятия спортивными играми. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.	2	
<b>Тема 2.2. Техника нижней подачи и приёма после неё</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>1</b>	
	Практическое занятие № 26. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	1	
<b>Тема 2.3. Техника прямого нападающего удара</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>1</b>	
	Практическое занятие № 27. Отработка техники прямого нападающего удара	1	
	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04

<b>Тема 2.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>1</b>	ОК 06 ОК 07 ОК 08
	Практическое занятие № 28. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.	1	
<b>Раздел 3. Легкоатлетическая гимнастика</b>			
<b>Тема 3.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>1</b>	
	Практическое занятие № 29. Техника безопасности на занятиях легкоатлетическая гимнастика. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций.	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №4</b> Круговая тренировка на 5 - 6 станций.	<b>1</b>	
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>		<b>2</b>	
<b>Раздел 1. Лыжная подготовка</b>			
<b>Тема 1.1. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие 30. Техника безопасности на занятиях лыжами. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы.	2	
	Практическое занятие № 31. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности.	4	
	Практическое занятие № 32. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	2	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся №5</b> Прохождение дистанций до 6000м (девушки), до 8000м (юноши).	<b>2</b>	
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>		<b>12/12</b>	
<b>Тема 2.1.</b> <b>Техника</b> <b>выполнения</b> <b>ведения</b> <b>мяча.</b> <b>Передачи и</b> <b>броск мяча в</b> <b>кольцо с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6/6</b>	OK 04 OK 06 OK 07 OK 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие № 33. Техника безопасности на занятия спортивными играми. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	6	
<b>Тема 2.2.</b> <b>Техника</b> <b>выполнения</b> <b>ведения</b> <b>и передачи мяча в</b> <b>движении, ведение</b> <b>– 2 шага – бросок</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2/2</b>	OK 04 OK 06 OK 07 OK 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 34. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	2	
<b>Тема 2.3.</b> <b>Техника</b> <b>выполнения</b> <b>штрафного броска.</b> <b>Ведение, ловля и</b> <b>передача мяча в</b> <b>колоне и кругу,</b> <b>правила баскетбола</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		OK 04 OK 06 OK 07 OK 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 35. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	4	
<b>Раздел 3. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 3.1. Бег на</b> <b>короткие</b> <b>дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		OK 04 OK 06 OK 07
	<b>В том числе практических занятий</b>		

<b>Прыжок в длину с места</b>	Практическое занятие № 36. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив.	2	ОК 08
	Практическое занятие № 37. Совершенствование техники бега на дистанции 200 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 400 м. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	4	
<b>Тема 3.2. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений.	2	
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие № 38. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений. Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)	4	
	Практическое занятие № 39. Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	4	
<b>Тема 3.3. Прыжок в длину с разбега.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 06 ОК 07
	<b>В том числе практических занятий</b>		

<b>Метание снарядов.</b>	Практическое занятие № 40. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив.	4	ОК 08
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</b>		<b>2</b>	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие № 41. Техника безопасности на занятия Л/а. Выполнение контрольного норматива прыжков в длину с места. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 400 м. Техника беговых упражнений.	2	
<b>Тема 1.2. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4/4</b>	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 42 Техника бега на дистанции , контрольный норматив техники бега на дистанции 2000м –девушки, 3000 м-юноши.	2	
	Практическое занятие № 43. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	2	
<b>Тема 1.3. Бег на средние дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2/2</b>	ОК 04 ОК 06
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	

<b>Прыжок в длину с разбега.</b>	Практическое занятие № 44. Выполнение контрольного норматива.:500 метров – девушки, 1000 метров – юноши. Выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив.	2	OK 07 OK 08
<b>Раздел 2. Волейбол</b>		<b>4/4</b>	
<b>Тема 2.1. Техника прямого нападающего удара</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		OK 04 OK 06 OK 07 OK 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 45. Техника безопасности на занятия спортивными играми. Отработка техники прямого нападающего удара	2	
<b>Тема 2.2. Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2/2</b>	OK 04 OK 06 OK 07 OK 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 46. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.	4	
<b>Раздел 3. Легкоатлетическая гимнастика</b>			
<b>Тема 3.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		OK 04 OK 06 OK 07 OK 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 47. Техника безопасности на занятиях легкоатлетическая гимнастика. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №6</b>	<b>2</b>	

	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц с отягощениями и на тренажёрах.		
<b>Промежуточная аттестация в форме зачёта</b>		<b>2</b>	
<b>Раздел 1. Лыжная подготовка</b>			
<b>Тема 1.1. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Практическое занятие №48. Техника безопасности на занятиях лыжами. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности.	2	
	Практическое занятие № 49 Прохождение дистанций до 6 км (девушки), до 8 км (юноши).	2	
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>			
<b>Тема 2.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие № 50. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	2	
<b>Тема 2.3. Техника выполнения штрафного броска.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие № 51. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение.	4	
<b>Раздел 3. Легкая атлетика</b>			

<b>Тема 3.1.</b> <b>Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие № 52. Техника бега на дистанции 3000 м-девушки, 5000 м-юноши, без учета времени	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №7</b> Техника бега на дистанции до 6000-8000м, без учета времени	2	
<b>Тема 3.2</b> <b>Прыжок в длину с разбега.</b> <b>Метание снарядов.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие № 53. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив.	4	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</b>		2	
<b>Всего:</b>		<b>180</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть 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;

оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);

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.

**Для занятий лыжным спортом:**

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

#### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536838> (дата обращения: 04.04.2024).

2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162> (дата обращения: 04.04.2024).

#### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-

534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163> (дата обращения: 04.04.2024).

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058> (дата обращения: 04.04.2024).

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

Результаты обучения	Показатели оценки	Методы оценки
<p><b>Знать:</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения; сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей.</p>	<p>Отражение в портфолио роли физической культуры, принципов здорового образа жизни, организации здоровьесберегающего режима работы и рабочего места, патриотической позиции и общечеловеческих ценностей.</p> <p>Не менее 60% правильных ответов теста.</p>	<p>Текущий контроль в форме практических занятий</p>
<p><b>Уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; взаимодействовать с коллегами.</p>	<p>Соответствие нормативам</p>	<p>Текущий контроль в форме практических занятий</p>