

Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики»  
(СибГУТИ)  
Уральский технический институт связи и информатики (филиал) в г. Екатеринбурге  
(УрТИСИ СибГУТИ)



Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины

## ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности:

09.02.07 Информационные системы и программирование

Квалификация: программист

Екатеринбург  
2021

Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики»  
(СибГУТИ)  
Уральский технический институт связи и информатики (филиал) в г. Екатеринбурге  
(УрТИСИ СибГУТИ)

Утверждаю  
Директор УрТИСИ СибГУТИ  
\_\_\_\_\_ Е.А. Минина  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 г.

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины

## **ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности:

09.02.07 Информационные системы и программирование

Квалификация: программист

Екатеринбург  
2021

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413, Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 декабря 2016 г. № 1547.

**Программу составила:**

Мишарина Ж.В. - преподаватель ЦК ГиСЭД кафедры ЭС

**Одобрено** цикловой комиссией

Гуманитарных и социально-  
экономических дисциплин  
кафедры Экономика связи.

Протокол 9 от 20.05.21

Председатель цикловой комиссии

  
\_\_\_\_\_ Н.Н. Савина

**Согласовано**

Заместитель директора  
по учебной работе

  
\_\_\_\_\_ А.Н. Белякова

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413, Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 декабря 2016 г. № 1547.

**Программу составила:**

Мишарина Ж.В. - преподаватель ЦК ГиСЭД кафедры ЭС

**Одобрено** цикловой комиссией

Гуманитарных и социально-  
экономических дисциплин  
кафедры Экономика связи.

Протокол \_\_\_ от \_\_\_\_\_

Председатель цикловой комиссии  
\_\_\_\_\_ Н.Н. Савина

**Согласовано**

Заместитель директора  
по учебной работе

\_\_\_\_\_ А.Н. Белякова

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| Пояснительная записка  | 4  |
| Общая характеристика учебной дисциплины «Физическая культура»  | 5  |
| Место учебной дисциплины в учебном плане                       | 7  |
| Результаты освоения учебной дисциплины                         | 8  |
| Структура и содержание учебной дисциплины                      | 10 |
| Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся | 13 |
| Условия реализации учебной дисциплины                          | 14 |

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях СПО, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной образовательной программы СПО (ООП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

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 специальными 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.

В рабочую программу включено содержание, направленное на формирование у обучающихся компетенций, необходимых для качественного освоения основной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ).

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

**Первая содержательная линия** ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья обучающихся и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает обучающихся на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

**Вторая содержательная линия** соотносится с интересами обучающихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

**Третья содержательная линия** ориентирует образовательный процесс на развитие интереса обучающихся к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

**Теоретическая часть** направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осо-

знание обучающимися значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

**Практическая часть** предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у обучающихся установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма обучающихся, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности обучающегося.

С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, обучающиеся проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и компьютерное тестирование. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

**К основной медицинской группе** относятся обучающиеся, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

**К подготовительной медицинской группе** относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

**К специальной медицинской группе** относятся обучающиеся, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра обучающегося, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности,



преподаватель физического воспитания распределяет обучающихся в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное.

**На спортивное отделение** зачисляются обучающиеся основной медицинской группы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы, желающие заниматься одним из видов спорта, культивируемых в СПО. Занятия в спортивном отделении направлены в основном на подготовку к спортивным соревнованиям в избранном виде спорта.

**На подготовительное отделение** зачисляются обучающиеся основной и подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

**На специальное отделение** зачисляются обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими обучающимися нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что обучающихся, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Обучающиеся, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

Все контрольные нормативы по физической культуре обучающиеся сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации обучающихся в процессе освоения ООП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

## **МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

Учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ООП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

В учебном плане ППСЗ учебная дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися 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-смысловых 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-смысловых 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;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

• **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 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).

# СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы   | Объем часов |
|--|-------------|
| <b>Объем учебной дисциплины</b>                                      | <b>119</b>  |
| <b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b> | <b>119</b>  |
| в том числе:   |             |
| - теоретическое обучение   | -           |
| - лабораторные работы  | -           |
| - практические занятия   | 117         |
| - консультации   | -           |
| - промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)                | 2           |

## 2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся  | Объем часов |
|--|---|-------------|
| 1  | 2   | 3           |
| <b>Раздел 1 Индивидуальные виды спорта</b>   |   | <b>48</b>   |
| <b>Тема 1.1<br/>Общая физическая подготовка</b>  | <b>Практические занятия:</b>  | <b>22</b>   |
|  | 1 Инструктаж по ОТ и ТБ при занятиях физической культурой. Обучение технике бега. Обучение технике специально-беговых упражнений «СБУ». Развитие ловкости, быстроты и выносливости. | 2           |
|  | 2 Совершенствование техники бега. Развитие выносливости и скоростных качеств.   | 2           |
|  | 3 Укрепление мышечного корсета. Развитие ловкости, гибкости, координации.   | 2           |
|  | 4 Обучение комплексу упражнений на гибкость и растягивание в парах.   | 2           |
|  | 5 Развитие силы, ловкости, гибкости. Ознакомление с игрой «Дартс».  | 2           |
|  | 6 Обучение простейшим приемам самомассажа. Обучение упражнениям на расслабление, основным качествам растяжки.   | 2           |
|  | 7 Обучение игре в настольный теннис. Совершенствование ОРУ, растягивание, укрепление мышечного корсета в парах. Совершенствование СБУ. Развитие координации и равновесия.           | 2           |
|  | 8 Совершенствование техники бега и спортивной ходьбы. Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты: эстафеты.  | 2           |
|  | 9 Развитие техники бега и ходьбы Совершенствование общеразвивающих упражнений, СБУ.   | 2           |
|  | 10 Развитие координации и равновесия. Спортивные игры.  | 2           |
| 11 Совершенствование техники упражнений на укрепление мышц бедра, брюшного пресса и спины. | 2   |             |

|  |  |  |           |
|--|--|--|-----------|
| <b>Тема 1.2<br/>Настольный теннис</b>                                  | <b>Практические занятия:</b>   | <b>26</b>  |           |
|  | 12 Настольный теннис: история, характеристика игры, правила игры.  | 2  |           |
|  | 13 Основные стойки, перемещения, хваты ракетки теннисиста.   | 2  |           |
|  | 14 Обучение техники выполнения прямой подачи справа, слева.  | 2  |           |
|  | 15 Обучение техники выполнения приема мяча после подачи слева, справа.   | 2  |           |
|  | 16 Изучение техники удара - накат: справа, слева.  | 2  |           |
|  | 17 Изучение техники удара накат. Совершенствование прямой подачи, приема подачи.   | 2  |           |
|  | 18 Изучение техники удара - подрезка: справа, слева.   | 2  |           |
|  | 19 Изучение техники удара подрезка. Совершенствование прямой подачи, приема подачи.  | 2  |           |
|  | 20 Изучение техники подачи подрезкой.  | 2  |           |
|  | 21 Изучение техники приема мяча подрезкой.   | 2  |           |
|  | 22 Совершенствование техники накатов справа, слева. Работа ног и разбор ошибок при выполнении ударов и перемещении. Выполнение контрольных нормативов. | 2  |           |
|  | 23 Системы проведения соревнований, форма и требования к участникам.   | 2  |           |
|  | 24 Соревновательная подготовка. Выполнение контрольных нормативов. Двусторонняя игра.  | 2  |           |
| <b>Раздел 2 Спортивные игры</b>  |  | <b>69</b>  |           |
| <b>Тема 2.1<br/>Волейбол</b>   | <b>Практические занятия:</b>   | <b>34</b>  |           |
|  | 25 Волейбол: история, характеристика игры, правила игры.   | 2  |           |
|  | 26 Постановка рук для верхней передачи. Передача мяча сверху двумя руками.   | 2  |           |
|  | 27 Техника выполнения различных видов подач.   | 2  |           |
|  | 28 Прием мяча снизу двумя рукам.   | 2  |           |
|  | 29 Совершенствование верхней и нижней передачи мяча.   | 2  |           |
|  | 30 Освоение нападающего удара - разбег, толчок, прыжок.  | 2  |           |
|  | 31 Техника нападающего удара при различной высоте полета мяча.   | 2  |           |
|  | 32 Нападающий удар из 4 зоны.  | 2  |           |
|  | 33 Нападающий удар из 2 зоны.  | 2  |           |
|  | 34 Нападающий удара из-за трехметровой линии.  | 2  |           |
|  | 35 Блокирование - разбег, прыжок, работа рук.  | 2  |           |
|  | 36 Техника блокирования нападающего удара в различных зонах игровой площадки.  | 2  |           |
|  | 37 Совершенствование нападающего удара и блокирования.   | 2  |           |
|  | 38 Техничко-тактические действия игры в нападении.   | 2  |           |
|  | 39 Техничко-тактические действия игры в защите.  | 2  |           |
|  | 40 Игровые ситуации, тактические действия. Выполнение контрольных нормативов.  | 2  |           |
|  | 41 Совершенствование судейства и правильной трактовке правил волейбола.  | 2  |           |
|  | <b>Тема 2.2<br/>Баскетбол</b>  | <b>Практические занятия:</b>   | <b>35</b> |
|  |  | 42 Баскетбол: история, характеристика игры, правила игры.                  | 2         |
|  |  | 43 Ведение мяча правой и левой рукой, переводы мяча, остановки, развороты. | 2         |
| 44 Основные способы передвижений в нападении.                          |  | 2  |           |
| 45 Техника владения мячом. Ведение мяча. Остановки после ведения мяча. |  | 2  |           |

|                                  |   |            |
|----------------------------------|---|------------|
|                                  | 46 Техника владения мячом. Броски мяча.   | 2          |
|                                  | 47 Постановка рук для бросков по кольцу с близкого расстояния и из-за трехочковой линии.  | 2          |
|                                  | 48 Совершенствование ведения, передач, бросков мяча.  | 2          |
|                                  | 49 Атака кольца после ведения и остановки прыжком, в 2 шага.  | 2          |
|                                  | 50 Совершенствование бросков по кольцу с различных дистанций.   | 2          |
|                                  | 51 Стойки и передвижения защитника. Разновидности передвижений в защите.  | 2          |
|                                  | 52 Приемы противодействия и овладения мячом. Выбивание мяча. Перехват мяча.   | 2          |
|                                  | 53 Обучение техники подбора мяча после броска по кольцу. Борьба за мяч. Штрафные броски.  | 2          |
|                                  | 54 Индивидуальные тактические действия. Сочетание индивидуальных тактических действий.  | 2          |
|                                  | 55 Групповые тактические действия. Взаимодействие двух игроков.   | 2          |
|                                  | 56 Командные тактические действия. Позиционное нападение.   | 2          |
|                                  | 57 Командные тактические действия. Разновидности специального нападения.  | 2          |
|                                  | 58 Тактические действия в нападении при стандартных ситуациях в игре: вбрасывание мяча из аута, штрафные броски. Выполнение контрольных нормативов. | 2          |
|                                  | 59 Тактические действия в защите при стандартных ситуациях в игре: вбрасывание мяча из аута, штрафные броски.                                       | 1          |
| <b>Консультации:</b>             |   | -          |
| <b>Промежуточная аттестация:</b> |   | <b>2</b>   |
| <b>Всего:</b>                    |   | <b>119</b> |

## ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

| Содержание обучения                             | Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)   |
|---|---|
| <b>Раздел 1 Индивидуальные виды спорта</b>      |   |
| <b>Тема 1.1<br/>Общая физическая подготовка</b> | Освоение техники общеразвивающих упражнений, специальных беговых упражнений, техники бега и ходьбы. Умение технически грамотно выполнять упражнения для развития ловкости, гибкости, координации. Освоение упражнений для укрепления мышечного корсета, бедра, мышц спины и развития выносливости и скоростных качеств. Освоение техники самоконтроля при занятиях. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. |
| <b>Тема 1.2<br/>Настольный теннис</b>           | Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований. 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.  |
| <b>Раздел 2 Спортивные игры</b>                 |   |
| <b>Тема 2.1<br/>Волейбол</b>                    | Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований. 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.  |
| <b>Тема 2.2<br/>Баскетбол</b>                   | Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований. 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.  |

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### **1 Материально-техническое обеспечение реализации рабочей программы**

Для реализации рабочей программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

#### **1.1 Спортивный зал:**

- мячи баскетбольные Спалдинг;
- сетка волейбольная;
- мячи волейбольные Mikasa.

#### **1.2 Залы настольного тенниса:**

- столы для настольного тенниса;
- сетки для настольного тенниса;
- ракетки настольного тенниса;
- мячи настольного тенниса NeottecTraning.

#### **1.3 Учебная аудитория:**

- рабочее место преподавателя, рабочие места обучающихся.

#### **1.4 Шахматный клуб:**

- шашки;
- шахматы.

#### **1.5 Тренажерный зал:**

- скамья гимнастическая;
- грифы прямые;
- диски разновесы.

#### **1.6 Стрелковый тир:**

- винтовки п/м МР-512М;
- скамья гимнастическая.

### **2 Информационное обеспечение реализации рабочей программы**

Для реализации рабочей программы учебной дисциплины библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе:

#### **2.1 Основные электронные издания:**

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. —



URL: <https://www.iprbookshop.ru/77006.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под редакцией А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. — 372 с. — ISBN 978-5-8064-2668-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/98630.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

## **2.2 Дополнительные электронные издания:**

1. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Фетисова, С. Л. Волейбол : учебное пособие / С. Л. Фетисова, А. М. Фокин, Ю. Я. Лобанов. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2018. — 96 с. — ISBN 978-5-8064-2572-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/98592.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Золотавина, И. В. Техника и тактика игры в баскетбол. Основы обучения и совершенствования : учебно-методическое пособие / И. В. Золотавина. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 152 с. — ISBN 978-5-4486-0131-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/70784.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

## **2.3 Дополнительные источники:**

1 [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2 [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

3 [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4 [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).