

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
«Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения»

Факультет среднего профессионального образования



«УТВЕРЖДАЮ»

Декан факультета СПО, к.т.н.  
С.Л. Поляков

«24» декабря 2025 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура

образовательной программы

**09.02.11 «Разработка и управление программным обеспечением»**

<u>Объем учебного предмета, часов</u>	80
Учебные занятия, часов	80
в т.ч. лабораторно-практические занятия, часов	60

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе  
Федерального государственного образовательного стандарта по  
специальности среднего профессионального образования

09.02.11

*код*

Разработка и управление программным обеспечением

*наименование специальности(ей)*

а также в соответствии с Приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413  
«Об утверждении федерального государственного образовательного  
стандарта среднего общего образования».

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

Цикловой комиссией

естественнонаучных дисциплин и физического  
воспитания

Протокол № 6 от 18.12.2025

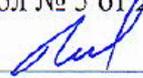
Председатель:  / Горбунова О.А./

РЕКОМЕНДОВАНА

Методическим

советом факультета СПО

Протокол № 5 от 24.12.2025 г.

Председатель:  /Шелешнева С.М./

Разработчики:

Калинин А.Н., преподаватель высшей квалификационной категории

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	16

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебного предмета является составной частью программно-методического сопровождения образовательной программы (ОП) среднего профессионального образования (СПО) программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.11 «Разработка и управление программным обеспечением».

### 1.2. Место учебного предмета в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебный предмет «Физическая культура» является предметом общеобразовательного цикла (базовый уровень).

### 1.3. Цели и задачи учебного предмета, требования к результатам освоения учебного предмета

#### 1.3.1 Цели учебного предмета

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

– формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

#### 1.3.2 Планируемые результаты освоения учебного предмета в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные (предметные)
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных

	<p>ее всесторонне;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul>	<p>показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</li> </ul>
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.</li> </ul> <p>Овладение универсальными</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и</li> </ul>

	<p>регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul>	сохранения высокой работоспособности
<p>ОК 08</p> <p>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</li> </ul>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем учебного предмета</b>	<b>80</b>
<b>Объем учебных занятий</b>	<b>80</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	20
лабораторно-практические занятия	60
<b>Консультации</b>	-
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета во 2 семестре</b>	-

## 2.2. Тематический план и содержание учебного предмета ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
Раздел 1	Физическая культура, как часть культуры общества и человека	12	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Основное содержание</b>		<b>8</b>	
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации 2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО		
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания		
	2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание 3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека		
Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья ( <i>дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.</i> ) 2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность		
Тема 1.4 Основные методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой 2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями.		

индивидуальными показателями здоровья	3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля		
	4. Физические качества, средства их совершенствования		
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 1.5</b> Физическая культура в режиме трудового дня	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики		
<b>Тема 1.6</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки		
	2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств		
<b>Тема 1.7</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения		
	2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности		
<b>Тема 1.8</b> Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	ОК 01, ОК 04
	1. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности		
<b>Раздел № 2</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>18</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Тема 2.1</b> Специальные беговые упражнения легкоатлета	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	2	
	1. Изучение специальных беговых упражнений(СБУ) легкоатлета 2. Выполнение специальных беговых упражнений (СБУ) на отрезках 30-40 метров 3. Бег с ускорением по прямой на отрезках 80 - 100 м		
<b>Тема 2.2</b> Техника	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04,

бега на короткие дистанции	<b>Практические занятия</b>	4	ОК 08
	1. Изучение техники бега на короткие дистанции 2. Изучение техники высокого и низкого старта, бега по дистанции 3. Бег с высоким подниманием бедра 30м + переход в бег с ускорением 30м / 5повторений	2	
	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: старты из различных положений (лежа, стоя спиной к направлению бега и др.), бег с высокого старта, 3-4 x 30-40 м 3. Выполнение контрольного норматива 100м	2	
<b>Тема 2.3</b> Техника бега на средние дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	4	
	1. Изучение техники бега на средние дистанции 2. Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, попеременные скачки, выпрыгивания вверх и т.п.) 5x50м / 1-2 серии 3. Специальные беговые упражнения 5x50м / 2-4 серии 4. Бег с заданной скоростью 5x200м/полное восстановление	2	
	1. Переменный кросс (фартлек) 2-4 км с выполнением 6-8 ускорений (переключений) по 100-150 м (без «закисления») 2. Бег с высоким подниманием бедра 4x60м, бег с захлестыванием голени 4x60 м, «Семящий бег» 4x60 м 3. Упражнения для развития гибкости, продолжительность комплекса 20 мин	2	
<b>Тема 2.4</b> Техника бега на длинные дистанции, кроссовая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	4	
	1. Изучение техники бега на длинные дистанции 3000 м – дев., 5000 м – юн. 2. Смешанное передвижение 5км	2	
	1. ОРУ - СБУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 4 до 6. Упражнения на станции выполняются повторным методом (10-15 повторений). Между станциями выполняются СБУ (30-50 м). Количество кругов 1-3. Общий объем комплекса 1,5-2 км 2. Выполнение контрольного норматива 3000 м – дев., 5000 м – юноши	2	
<b>Тема 2.5</b> Техника эстафетного бега	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	2	
	1. Изучение правил и техники эстафетного бега 2. Изучение различных способов передачи эстафетной палочки 3. Эстафетный бег		
<b>Тема 2.6</b> Техника прыжка в длину с разбега	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	2	
	1. Изучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнут ноги» 2. Техника разбега, отталкивания, полета и приземления 3. Прыжки в длину с места 4. Отработка разбега с обозначением отталкивания		

	5. Прыжки в длину с 9-ти шагов разбега и полного разбега Выполнение контрольного норматива – прыжок в длину с места		
<b>Раздел № 3</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>14</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Тема 3.1</b> Техника ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	2	
	1. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Упражнения, подготавливающие суставы рук к последующей нагрузке 2. Ведение мяча перед собой правой и левой руками попеременно, - то же, но мяч вести одной рукой, изменяя направление отскока, - вести мяч по прямой шагом, затем бегом - вести мяч с изменением направления (зигзагообразно) и обводкой препятствий 3. Бросок мяча с работой ног, - бросок партнеру или в стену без работы ног, - целостное выполнение броска в стену или партнеру, - броски мяча в корзину с близкого расстояния, с линии штрафного, соблюдая все правила его выполнения. 4. Передача на длинное и короткое расстояние, в разных направлениях, в сочетании с другими техническими приемами 5. Подвижные игры.		
<b>Тема 3.2</b> Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	2	
	1. Передача в парах в движении после ловли, после ведения мяча. 2. Передачи в движении во встречных колоннах. 3. Передачи в движении при параллельном передвижении игроков к противоположному щиту. 4. Передачи в движении по кругу. 5. Подвижные игры Выполнение контрольного норматива – подтягивания на перекладине		
<b>Тема 3.3</b> Техника выполнения штрафного броска	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	2	
	1. Изучение техники выполнения штрафного броска и бросков с точек - штрафные броски в парах сериями по 2–3 броска. Проводится как соревнование: побеждает та пара, которая быстрее наберет 15–20–30 попаданий. - штрафные броски в парах до второго промаха. Побеждает тот, кто наберет больше попаданий из двух попыток. - штрафные броски в парах. После каждых трех бросков игроки делают рывок на противоположную сторону площадки и совершают новую серию бросков. Выигрывает тот, у кого больше попаданий за три минуты. - тренировка штрафных бросков двумя мячами. Выполняется в тройках. Один игрок бросает, двое других подают ему мяч. Бросающий получает мяч в руки, как только освобождается от предыдущего. Подсчитывается количество попаданий в сериях из 20 бросков.		

	2.Двухсторонняя игра		
<b>Тема 3.4</b> Техничко-тактические действия в нападении	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	2	
	1.Ведение мяча с изменением направления 2.Броски со средней дистанции 3.Штрафной бросок 4.Игра на одно и два кольца Выполнение контрольного норматива - штрафной бросок (из 10-ти)		
<b>Тема 3.5</b> Техничко-тактические действия в защите	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Ознакомление с технико-тактическими действиями в защите 1.Защитная стойка 2.Отбор мяча 3.Подбор мяча 4.Заслон		
<b>Тема 3.6</b> Правила игры в баскетбол и судейство	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	4	
	1.Изучение правил игры, нарушений, фолов, судейства и применение их в учебной игре	2	
	2.Учебная игра	2	
<b>Раздел №4</b>	<b>Атлетическая гимнастика</b>	<b>18</b>	
<b>Тема 4.1</b> Круговая тренировка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	4	
	1.Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. 2. Круговая тренировка на тренажерах, с гантелями и штангами		
<b>Тема 4.2</b> Упражнения общей физической подготовки	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	6	
	1. Выполнение упражнений общей физической подготовки. Подтягивание из виса на перекладине (юноши), из виса лежа (девушки). 2. Поднятие туловища на наклонной доске. Отжимание из упора на брусьях (юноши) и упора лежа (девушки). 3. Поднятие ног лежа на наклонной доске. Приседания на одной ноге		
<b>Тема 4.3</b> Гиревое многоборье	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	4	
	1.Выполнение упражнений с гирями, жим двух гирь, длинный цикл, рывок одной рукой. 2.Техника выполнения упражнений и комплекса упражнений на силовых тренажерах.		
<b>Тема 4.4</b> Силовое троеборье	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	4	
	1. Правила соревнований по силовому троеборью. Техника выполнения упражнений. 2.Приседания со штангой на плечах, жим штанги лежа		
<b>Раздел №5</b>	<b>Волейбол</b>	<b>14</b>	

<b>Тема 5.1</b> Специальные и подготовительные упражнения волейболиста	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	2	
	1. Техника безопасности на занятиях по волейболу 2. Освоения положения кистей и пальцев рук на мяче 3. Стойка и передвижения волейболиста 4. Передача мяча над собой 5. Ознакомление с правилами игры и жестами судей		
<b>Тема 5.2</b> Техника передачи и приема мяча	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	2	
	1. Техника верхней передачи и приема мяча сверху и снизу в парах 2. Верхняя и нижняя передачи мяча над собой 3. Эстафеты с волейбольными мячами		
<b>Тема 5.3</b> Техника подачи мяча и нападающего удара	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	4	
	1. Техника нижней подачи и приема после неё 2. Техника верхней подачи и приема после неё Выполнение норматива - верхняя передача мяча в парах	2	
	1. Изучение техники прямого нападающего удара 2. Отработка техники прямого нападающего удара в игре 3. Блокирование нападающего удара	2	
<b>Тема 5.4</b> Решение задач игровой деятельности	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	6	
	1. Техничко-тактические действия в защите и нападении 2. Отработка элементов игры 3. Нижняя подача по «зонам» 4. Изучение правил игры и судейство (применение в учебной игре)	2	
	1. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков. 2. Групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков, выполнение контрольного норматива – нижняя передача мяча в парах	2	
	1. Основы судейства в волейболе. Учебная игра	2	
<b>Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)</b>		<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Всего:</b>		<b>80</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

Для реализации программы учебного предмета предусмотрены следующие специальные помещения: спортивный зал, тренажёрный зал, на открытом стадионе широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оснащение учебных кабинетов и лабораторий установлено протоколом Методического совета факультета: Протокол № 5 от 24.12.2025 г.

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

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### **Основные источники**

- 1 Лях, В. И. Физическая культура : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 2-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2025. — 287 с. — ISBN 978-5-09-121618-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/473024>

2

##### **Дополнительные источники**

- 1 Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 103 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13056-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518278>
- 2 Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518917>

##### **Электронные ресурсы**

- 1 Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. - URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
- 2 Официальный сайт Олимпийского комитета России. - URL: <https://olympic.ru/>

- 3 Государственная образовательная платформа «Российская электронная школа». -  
URL: <https://resh.edu.ru/>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1: Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с, 1.7 П-о/с, 1.8 П-о/с; Р 2: Темы 2.1 - 2.6; Р 3: Темы 3.1 – 3.6; Р 4: Темы 4.1 – 4.4; Р 5: Темы 5.1 – 5.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>– составление словаря терминов, либо кроссворда</li> <li>– защита презентации/доклада-презентации</li> <li>– выполнение самостоятельной работы</li> </ul>
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1: Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с, 1.7 П-о/с, 1.8 П-о/с; Р 2: Темы 2.1 - 2.6; Р 3: Темы 3.1 – 3.6; Р 4: Темы 4.1 – 4.4; Р 5: Темы 5.1 – 5.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,</li> <li>– составление профессиограммы</li> <li>– заполнение дневника самоконтроля</li> </ul>
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1: Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с, 1.7 П-о/с; Р 2: Темы 2.1 - 2.6; Р 3: Темы 3.1 – 3.6; Р 4: Темы 4.1 – 4.4; Р 5: Темы 5.1 – 5.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>– защита реферата</li> <li>– составление кроссворда</li> <li>– фронтальный опрос</li> <li>– контрольное тестирование</li> <li>– составление комплекса упражнений</li> <li>– оценивание практической работы</li> <li>– тестирование</li> <li>– тестирование (контрольная работа по теории)</li> <li>– демонстрация комплекса ОРУ,</li> <li>– выполнение контрольных нормативов</li> <li>– выполнение контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li> <li>– выполнение нормативов ГТО</li> <li>– выполнение упражнений на дифференцированном зачете</li> </ul>