

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
"Амурский государственный университет"

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной и научной  
работе

Лейфа А.В. Лейфа

« 2 » марта 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

СГ.04 Физическая культура

Специальность 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

Квалификация выпускника – Специалист по компьютерным системам

Год набора – 2024

Курс 2,3,4 Семестр 3,4,5,6,7,  
8

Зачет 3,4,5,6,7 сем

Дифференцированный зачет 8 сем

Общая трудоемкость дисциплины 200 (академ. час)

Составитель В.В. Нехаенко, ,

Факультет среднего профессионального образования

ЦМК общеобразовательных и естественнонаучных дисциплин

Рабочая программа составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.05.2022 № 362

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры общеобразовательных и естественнонаучных дисциплин

09.02.2024 г. , протокол № 6

Заведующий кафедрой Письменова С.А. Письменова

СОГЛАСОВАНО

Зам. декана по учебной работе

Кириллюк Н.В. Кириллюк

« 2 » марта 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Выпускающая кафедра

Казакова Т.А. Казакова

« 2 » марта 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Научная библиотека

Петрович О.В. Петрович

« 2 » марта 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Центр цифровой трансформации и  
технического обеспечения

Тодосейчук А.А. Тодосейчук

« 2 » марта 2024 г.

## 1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04. Физическая культура является частью ППССЗ специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина СГ.04. Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл профессиональной подготовки, читается в 3, 4, 5, 6, 7, 8 семестрах в объеме 200 академических часа.

## 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

### 3.1. Общие компетенции и индикаторы их достижения

Категория (группа) общих компетенций	Код и наименование общих компетенции	Минимальные требования
ОК-4	ОК-4 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	Умения: организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности Знания: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК-8	ОК-8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Умения: 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 специальности Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

## 4. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 7.72 зачетных единицы, 200 академических часов.

- 1 – № п/п  
 2 – Тема (раздел) дисциплины, курсовая работа (проект), промежуточная аттестация  
 3 – Семестр  
 4 – Виды контактной работы и трудоемкость (в академических часах)  
 4.1 – Л (Лекции)  
 4.2 – Лекции в виде практической подготовки  
 4.3 – ПЗ (Практические занятия)  
 4.4 – Практические занятия в виде практической подготовки  
 4.5 – ЛР (Лабораторные работы)  
 4.6 – Лабораторные работы в виде практической подготовки  
 4.7 – ИКР (Иная контактная работа)  
 4.8 – КТО (Контроль теоретического обучения)  
 4.9 – КЭ (Контроль на экзамене)  
 5 – Контроль (в академических часах)  
 6 – Самостоятельная работа (в академических часах)  
 7 – Формы текущего контроля успеваемости  
 4.10 – У (Уроки)  
 4.11 – С (Семинарские занятия)

1	2	3	4											5	6	7	
			4.1	4.2	4.3	4.4	4.5	4.6	4.10	4.11	4.7	4.8	4.9				
1	3 семестр Раздел 1 Легкая атлетика Тема 1.1 Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Высокий и низкий старт	3			4												Прыжок в длину с места на результат .  Анкетирование по Ф.К
2	Тема 1.2 Стартовый разгон	3			2										2		
3	Тема 1.3 Финиширование	3			4												Бег 100 метров на время
4	Тема 1.4 Эстафетный бег	3			2										2		
5	Тема 1.5 Прыжок в высоту способом «перешагивание»	3			4										2		Прыжок в высоту с разбега на результат

6	Раздел 2 Баскетбол Тема 2.1 Стойки и перемещения баскетболиста. Техника безопасности на занятиях по баскетболу	3			2													
7	Тема 2.2 Ведение мяча	3			4										2			
8	Тема 2.3 Ловля и передача мяча	3			4													Передача мяча двумя руками от груди за 30 сек. на результат
9	Тема 2.4 Бросок мяча в кольцо	3			2													Штрафной бросок на результат
10	Тема 2.5 Учебная игра. Итоговое зачетное занятие	3			2									2				Итоговое зачетное занятие
11	4 семестр Раздел 3 Волейбол Тема 3.1 Стойки и перемещения волейболиста. Техника безопасности на занятиях по волейболу	4			2													
12	Тема 3.2 Прием <input type="checkbox"/> передач а мяча двумя руками сверху, снизу	4			2													Передача мяча над собой снизу и сверху двумя руками на результат
13	Тема 3.3 Приема мяча после подачи	4			2										2			
14	Тема 3.4 Подача мяча	4			4													Нижняя прямая подача мяча на результат
15	Тема 3.5 Нападающий удар. Блокирование	4			4									2				Челночный бег на результат

16	Тема 3.6 Учебная игра	4			2													
17	Раздел 4 Гимнастика Тема 4.1 Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения	4			2										2			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат
18	Тема 4.2 Строевые упражнения	4			2													
19	Тема 4.3 Общеразвивающие упражнения	4			4													Наклон вперед из положения сидя на результат
20	Тема 4.4 Акробатические упражнения	4			2													
21	Раздел 5 Легкая атлетика Тема 5.1 Спортивная ходьба	4			2										2			
22	Тема 5.2 Бег по пересеченной местности	4			4													
23	Тема 5.3 Кросс Итоговое зачетное занятие	4			2													Бег 1500 (2000) метров на результат
24	Тема 5.4 Специальные и прыжковые упражнения	5			4													
25	Тема 5.5 Эстафетный бег	5			2													
26	Тема 5.6 Эстафетный бег	5			2													
27	Тема 6.1 Эстафетный бег	5			2													Итоговый зачет
28	5 семестр Раздел 7 Легкая атлетика Тема 7.1 Техника безопасности	5			4													Прыжок в длину с места на результат



39	Тема 9.2 Прием <input type="checkbox"/> передача мяча двумя руками сверху, снизу	6			4												Передача мяча над собой снизу и сверху двумя руками на результат
40	Тема 9.3 Приема мяча после подачи	6			4												
41	Тема 9.4 Подача мяча	6			2												Нижняя прямая подача мяча на результат
42	Тема 9.5 Нападающий удар	6			4												
43	Тема 9.6 Блокирование	6			4												Челночный бег на результат
44	Тема 9.7 Учебная игра	6			4												
45	Раздел 10 Гимнастика Тема 10.1 Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения	6			4												Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат
46	Тема 10.1 Строевые упражнения	5			2												
47	Тема 10.2 Общеразвивающие упражнения	6			2												Наклон вперед из положения сидя на результат
48	Тема 10.3 Акробатические упражнения	6			4												
49	Раздел 11 Легкая атлетика Тема 12.1 Спортивная ходьба	6			4												
50	Тема 11.2 Бег по пересеченной местности	6			4												
51	Тема 11.3 Кросс	6			4												Бег 1500 (2000) метров на



																результат
52	Тема 11.4 Специально-беговые и прыжковые упражнения	6			2											
53	7 семестр Раздел 13 Легкая атлетика Тема 13.1 Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Низкий старт	6			4											Прыжок в длину с места на результат
54	Тема 12.1 Итоговое зачетное занятие	6			2											Итоговый зачет
55	Тема 13.2 Стартовый разгон и финиширование	7			6											Бег 100 метров на время
56	Тема 13.3 Эстафетный бег	6			2											
57	Тема 13.4 Прыжок в высоту способом «перешагивание»	6			4											Прыжок в высоту с разбега на результат
58	Раздел 14 Баскетбол Тема 14.1 Стойки и перемещения баскетболиста. Техника безопасности на занятиях по баскетболу	6			6											
59	Тема 14.2 Ведение мяча	7			4											
60	Тема 14.3 Ловля и передача мяча	7			2									2		Передача мяча двумя руками от груди на 30 сек. на результат
61	Тема 14.4 Бросок мяча в кольцо	7			2											Штрафной бросок на результат

62	Тема 14.5 Учебная игра	7		2										
63	Тема 14.6 Подача мяча	7		4										Нижняя верхняя прямая подача на результат
64	8 семестр Раздел 15 Волейбол Тема 15.1 Прием □ передача мяча двумя руками сверху, снизу	8		4										
65	Тема 15.2 Нападающий удар и блокирование	8		4										
66	Тема 15.3 Итогового зачетное занятие	8		2										Итоговое зачетное занятие
	Итого		0.0	200.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	20.0	

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Практические занятия

Наименование темы	Содержание темы
Закрепить правила Т/ Б на занятиях по л/ а. Закрепить технику низкого старта по командам. Анкетирование по ФК.	Инструктаж по техники безопасности при занятиях л/ а. Понятие утомления и переутомления. Знакомство с группой. Равномерный бег – развитие общей выносливости Комплекс ОРУ в движении, специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт из различных исходных упражнений. Игра - "Вороны и воробьи". Обучение низкому старту по командам: на старт! внимание! марш! Правильное выполнение первых шагов со старта, разноименная работа рук и ног, постепенное выпрямление туловища после начала движения. Анкетирование по ФК.
Выполнять низкий старт по командам. Прыжок в длину с места на результат.	Равномерный бег. Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Старты из различных исходных положений. Высокий старт с опорой на одну руку. Низкий старт по командам, пробегание от 5 до 10 метров. Подвижные игры на реакцию
Совершенствовать технику бега по прямой.	Равномерный бег. Развитие общей выносливости. Комплекс ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Ходьба и бег на месте с постановкой ног на переднюю часть стопы (пятки не касаются опоры). Бег на месте на передней части стопы, с последующим переходом на бег с

	продвижением вперед (в медленном, в быстром, чередуя упражнения в медленном и быстром темпе). Низкий старт и стартовый разгон с преследованием. Бег 60 метров с постепенным подъем туловища в коридоре около 50 см.
Закрепить технику финиширования.	Равномерный бег. Развитие общей выносливости. Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Игры на реакцию. Финиширование грудью после ходьбы, медленного бега и бег со старта на отрезке 30-40 метров.
Разбор конкретных ситуаций - закрепить технику прыжка в высоту по фазам.	Комплекс ОРУ в парах. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание»: разбег с трех и пяти шагов, подготовка к отталкиванию и отталкивание, переход через планку и приземление. Общая физическая подготовка.
Закрепить действия баскетболиста с мячом и без. Защитная стойка баскетболиста	Инструктаж по технике ТБ на занятиях по баскетболу. ОРУ в движении с мячами. Общая физическая подготовка. СУ: бег с изменением направления и скорости движения, передвижение в защитной стойке в различных направлениях, стойки, перемещения, повороты. Держание мяча. Подвижные эстафеты.
Уметь выполнять ведение мяча в упрощенных условиях.	ОРУ в парах, с мячами. Перемещения баскетболиста. Держание и жонглирование мяча. Ведение мяча: из различных исходных положений, в различных стойках, на месте ведущей и неведущей рукой (перед собой, сбоку и за спиной), в движении со сменой направления и скорости, с обводкой стоек, с сопротивлением защитника и неведущей рукой. Основные правила в игре, связанные с передвижением игрока с мячом
Уметь выполнять передачу мяча двумя руками от груди	ОРУ в парах. Перемещения и остановки после передачи мяча. Ловля и передача мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком об пол). Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места; ловля и передача в тройках, квадрате, круге.
Овладеть техникой броска мяча одной руки от плеча (от головы).	ОРУ в парах. СУ. Бросок мяча: одной рукой от плеча (от головы) с места с близкого расстояния от кольца. Одной рукой от плеча с боку на средней дистанции и штрафной бросок. Бросок мяча одной рукой от плеча после ведения, в движении после ловли мяча от партнера. Общая физическая подготовка. Учебная игра.
Штрафной бросок на результат.	ОРУ с мячами. Бросок мяча одной рукой от плеча после ведения, в движении после ловли мяча от партнера. Подвижные эстафеты
Ролевая игра - основы правил игры в баскетбол. Техника защиты. Тактика игры.	ОРУ в движении. Жонглирование мячом. Перемещения баскетболиста. Техника защиты: вырывание, выбивание мяча (при ведении),

	перехват, блок-шот. Тактика нападения: свободное, быстрое, позиционное. Тактика защиты: персональная, зонная. Общая физическая подготовка. Учебная игра.
Уметь выполнять основные перемещения и стойки волейболиста.	Комплекс ОРУ в движении. Передвижения, перемещения и стойка волейболиста. ОФП. Передвижения игрока: ходьба, приставные шаги, двойной шаг, скачок, бег, прыжки, остановки после перемещений. Перемещения по ориентирам, по звуковому сигналу, сочетание перемещений с остановками. Перемещения в стойке волейболиста. Жонглирование мячом. ОФП. Инструктаж по техники безопасности.
Передачи мяча над собой снизу и сверху двумя руками на результат.	ОРУ на месте. Стойки и перемещения волейболиста. СУ. Прием и передача мяча двумя руками сверху (снизу).
Уметь выполнять прием подачи из различным зон волейбольной площадки.	Комплекс ОРУ в движении. Передвижения, перемещения и стойка волейболиста. ОФП. Прием мяча по заданным зонам. Выполнение передачи на сетку. Учебная игра.
Уметь выполнять нижнюю (верхнюю) подачу мяча в облегченных условиях.	ОРУ с мячами. Комбинации из освоенных элементов перемещений и передач с приемом мяча. Нижняя подача мяча: в стену, в парах, через сетку с увеличением расстояния. Учебная игра.
Закрепить технику разбега и отталкивания в нападающем ударе	Комплекс ОРУ для кистей, мышц рук и плечевого пояса. Комбинации из освоенных элементов перемещений и передач с приемом мяча. Подводящие упражнения к нападающему удару: разбег, отталкивание и приземление. ОФП.
Закрепить технику ударного движения по мячу в нападающем ударе.	Комплекс ОРУ для кистей, мышц рук и плечевого пояса. Комбинации из освоенных элементов перемещений и передач с приемом мяча. Подводящие упражнения к нападающему удару. Нападающий удар в парах с приемом мяча, через сетку. Учебная игра.
Разбор конкретных ситуаций - основы правил игры в волейбол. Тактика игры.	Правила игры в волейбол. ОРУ в движении. Комбинации из освоенных элементов перемещений и передач с приемом мяча. Тактика игры в волейбол: страховка, групповое блокирование, прием, розыгрыш мяча, нападающий удар, "скидка". Учебная игра.
Закрепить разновидности строевых приемов на месте. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат	Инструктаж по ТБ на занятиях по гимнастике. Комплекс ОРУ на месте. Строевые приемы на месте: повороты на месте, перестроения из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два и др.; размыкания и смыкания. ОФП.
Закрепить основные строевые упражнения в движении.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Строевые приемы: повороты на месте, в движении, ходьба, элементы строевого шага, фигурная маршировка (змейкой, по диагонали и др.). Перестроения: в две, в три, в четыре шеренги (колонны) на месте и в

	движении, различными способами и построение в И.п. ОФП.
Уметь выполнять и знать методику проведения ОРУ с различными предметами. Наклон вперед из положения сидя на результат.	ОРУ в кругу; с гимнастическими снарядами: скамейки, мячи, степы. Специальные беговые упражнения. Основы методики проведения комплексов ОРУ. Круговая тренировка.
Закрепить основные акробатические упражнения.	ОРУ с предметами для развития мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног. СУ. Акробатические упражнения: кувырок (вперед, назад), перекаты, стойка на лопатках, равновесие, прыжок прогнувшись, мост. Совершенствование отдельных упражнений и их выполнение в комбинации.
Совершенствовать основы техники спортивной ходьбы.	Равномерный бег. Развитие общей выносливости. Комплекс ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Разновидности спортивной ходьбы: на месте, медленном и быстром темпе. ОФП.
Бег по пересеченной местности с препятствиями.	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег по пересеченной местности с препятствиями. ОФП.
Бег 1500 (2000) метров на результат	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег 1500 (2000) метров на результат.
Закрепить специальные беговые и прыжковые упражнения.	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения: с высоким подниманием бедра (левым, правым боком, спиной вперед), за хлестом голени (левым, правым боком, спиной вперед), много скоки, прыжки с ноги на ногу и с выносом колен к груди (на двух и на одной ноге), прыжки с полного приседа, бег с ускорением. ОФП
Уметь правильно передавать эстафетную палочку.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Техника передача и приема эстафетной палочки. Эстафетный бег.
Пробегать встречную эстафету.	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Техника передача и приема эстафетной палочки. Эстафетный бег - встречная эстафета. Занятие-соревнование. ОФП.
Подвести итоги за год	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Сдача контрольных нормативов.
Знать правила Т/ Б на занятиях по легкой атлетике. Совершенствовать технику высокого старта. Закрепить технику низкого старта по командам.	Инструктаж по техники безопасности при занятиях л/ а. Понятие утомления и переутомления. Равномерный бег – развитие общей выносливости Комплекс ОРУ в движении, специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт из различных исходных упражнений. Игра - "Вороны и воробы". Выполнение низкого старта по командам: на старт! внимание! марш! Правильное выполнение первых шагов со старта, разноименная работа рук и ног, постепенное

	выпрямление туловища после начала движения.
Выполнять низкий старт по командам. Прыжок в длину с места на результат.	Равномерный бег. Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Старты из различных исходных положений. Высокий старт с опорой на одну руку. Низкий старт по командам, пробегание от 5 до 10 метров. Подвижные игры на реакцию.
Тренинг - закрепить технику финиширования.	Равномерный бег. Развитие общей выносливости. Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Игры на реакцию. Финиширование грудью после ходьбы, медленного бега и бег со старта на отрезке 30-40 метров. Бег 100 метров на результат.
Совершенствовать прием и передача эстафетной палочки в беге.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Техника передача и приема эстафетной палочки. Эстафетный бег.
Закрепить технику прыжка в высоту по фазам.	Комплекс ОРУ в парах. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание»: разбег с трех и пяти шагов, подготовка к отталкиванию и отталкивание, переход через планку и приземление. Общая физическая подготовка. Прыжок в высоту с разбега на результат.
Закрепить действия баскетболиста с мячом и без. Защитная стойка баскетболиста.	Инструктаж по технике ТБ на занятиях по баскетболу. ОРУ в движении с мячами. Общая физическая подготовка. СУ: бег с изменением направления и скорости движения, передвижение в защитной стойке в различных направлениях, стойки, перемещения, повороты. Держание мяча. Подвижные эстафеты.
Уметь выполнять ведение мяча в упрощенных условиях.	ОРУ в парах, с мячами. Перемещения баскетболиста. Держание и жонглирование мяча. Ведение мяча: из различных исходных положений, в различных стойках, на месте ведущей и неведущей рукой (перед собой, сбоку и за спиной), в движении со сменой
Ролевая игра - уметь выполнять передачу мяча двумя руками от груди	ОРУ в парах. Перемещения и остановки после передачи мяча. Ловля и передача мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком об пол). Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места; ловля и передача в тройках, квадрате, круге.
Штрафной бросок на результат	ОРУ с мячами. Бросок мяча одной рукой от плеча после ведения, в движении после ловли мяча от партнера. Подвижные эстафеты. Штрафной бросок на результат из 10 попыток.
Знать основы правил игры в баскетбол. Техника защиты. Тактика игры.	ОРУ в движении. Жонглирование мячом. Перемещения баскетболиста. Техника защиты: вырывание, выбивание мяча (при ведении), перехват, блок-шот. Тактика нападения: свободное, быстрое, позиционное. Тактика защиты: персональная, зонная. Общая физическая

	подготовка. Учебная игра
Уметь выполнять основные перемещения и стойки волейболиста.	Комплекс ОРУ в движении. Передвижения, перемещения и стойка волейболиста. ОФП. Передвижения игрока: ходьба, приставные шаги, двойной шаг, скачок, бег, прыжки, остановки после перемещений. Перемещения по ориентирам, по звуковому сигналу, сочетание перемещений с остановками. Перемещения в стойке волейболиста. Жонглирование мячом. ОФП. Инструктаж по техники безопасности.
Передачи мяча над собой снизу и сверху двумя руками на результат.	ОРУ на месте. Стойки и перемещения волейболиста. СУ. Прием и передача мяча двумя руками сверху (снизу). Передачи мяча над собой снизу и сверху двумя руками на результат.
Уметь выполнять прием подачи из различным зон волейбольной площадки	Комплекс ОРУ в движении. Передвижения, перемещения и стойка волейболиста. ОФП. Прием мяча по заданным зонам. Выполнение передачи на сетку. Учебная игра.
Уметь выполнять нижнюю (верхнюю) подачу мяча в облегченных условиях.	ОРУ с мячами. Комбинации из освоенных элементов перемещений и передач с приемом мяча. Нижняя подача в стену, в парах, через сетку с увеличением расстояния. Учебная игра. Нижняя (верхняя) прямая подача мяча на результат
Закрепить технику разбега и отталкивания в нападающем ударе	Комплекс ОРУ для кистей, мышц рук и плечевого пояса. Комбинации из освоенных элементов перемещений и передач с приемом мяча. Подводящие упражнения к нападающему удару: разбег, отталкивание и приземление. ОФП.
Закрепить блокирование после нападающего удара Челночный бег на результат	е нападающего удара Челночный бег на результат. Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Комбинации из освоенных элементов перемещений и передач с приемом мяча. Одиночное и групповое блокирование после нападающего удара. Челночный бег 3x10 метров на результат.
Знать основы правил игры в волейбол. Тактика игры.	Правила игры в волейбол. ОРУ в движении. Комбинации из освоенных элементов перемещений и передач с приемом мяча. Тактика игры в волейбол: страховка, групповое блокирование, прием, розыгрыш мяча, нападающий удар, "скидка". Учебная игра.
Закрепить разновидности строевых приемов на месте. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на .	Инструктаж по ТБ на занятиях по гимнастике. Комплекс ОРУ на месте. Строевые приемы на месте: повороты на месте, перестроения из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два и др.; размыкания и смыкания. ОФП. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат (кол. раз).
Закрепить основные строевые упражнения в движении.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Строевые приемы: повороты на месте, в движении, ходьба, элементы строевого шага, фигурная маршировка (змейкой, по диагонали и др.). Перестроения: в две, в три, в четыре шеренги (колонны) на месте и в

	движении, различными способами и построение в И.п. ОФП.
Знать методику проведения ОРУ.	ОРУ в парах; с гимнастическими снарядами: палки, скакалки. Специальные беговые упражнения. Основы методики проведения комплексов ОРУ. ОФП.
Закрепить основные акробатические упражнения.	ОРУ с предметами для развития мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног. СУ. Акробатические упражнения: кувырок (вперед, назад), перекаты, стойка на лопатках, равновесие, прыжок прогнувшись, мост. Совершенствование отдельных упражнений и их выполнение в комбинации.
Совершенствовать основы техники спортивной ходьбы.	Равномерный бег. Развитие общей выносливости. Комплекс ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Разновидности спортивной ходьбы: на месте, медленном и быстром темпе. ОФП.
Бег по пересеченной местности без препятствий.	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег по пересеченной местности без препятствий. ОФП.
Бег 1500 (2000) метров на результат.	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег 1500 (2000) метров на результат.
Совершенствовать специальные беговые и прыжковые упражнения.	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения: с высоким подниманием бедра (левым, правым боком, спиной вперед), за хлестом голени (левым, правым боком, спиной вперед), много скоки, прыжки с ноги на ногу и с выносом колен к груди (на двух и на одной ноге), прыжки с полного приседа, бег с ускорением. ОФП
Совершенствовать низкий старт по командам.	Инструктаж по техники безопасности при занятиях л/ а. Понятие утомления и переутомления. Знакомство с группой. Равномерный бег – развитие общей выносливости Комплекс ОРУ в движении, специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт из различных исходных упражнений. Игра - "Вороны и воробы". Обучение низкому старту по командам: на старт! внимание! марш! Правильное выполнение первых шагов со старта, разноименная работа рук и ног, постепенное выпрямление туловища после начала движения. Анкетирование по ФК
Прыжок в длину с места на результат.	Равномерный бег. Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Старты из различных исходных положений. Высокий старт с опорой на одну руку. Низкий старт по командам, пробегание от 5 до 10 метров. Подвижные игры на реакцию. Прыжок в длину с места на результат.
Совершенствовать технику бега по прямой.	Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Старты из различных исходных



	положений. Низкий старт, стартовый разгон и финиширование грудью на дистанции до 60 метров.
Ролевая игра - покажи прием и передачу эстафетной палочки в беге.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Техника передача и приема эстафетной палочки. Эстафетный бег.
Прыжок в высоту с разбега на результат	Комплекс ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега на результат
Совершенствовать действия баскетболиста с мячом и без.	Инструктаж по технике ТБ на занятиях по баскетболу. ОРУ в движении с мячами. Общая физическая подготовка. СУ: бег с изменением направления и скорости движения, передвижение в защитной стойке в различных направлениях, стойки, перемещения, повороты. Держание мяча. Подвижные эстафеты
Совершенствовать действия баскетболиста с мячом и без.	ОРУ в движении с мячами. Общая физическая подготовка. СУ: бег с изменением направления и скорости движения, передвижение в защитной стойке в различных направлениях, стойки, перемещения, повороты. Держание мяча. Подвижные эстафеты.
Уметь выполнять передачу мяча двумя руками от груди на результат.	ОРУ с мячами. Перемещения баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди: на месте, с шагом и сменой места в движении. Передача одной рукой от плеча (левой, правой рукой), ловля и передача сверху руками на уровне головы. Ловля и передача мяча с отскока от пола. Дальняя ловля и передача мяча (правой и левой рукой). Ловля и передача мяча при встречном движении. Передача мяча двумя руками от груди за 30 сек. на результат
Бросок мяча в кольцо.	ОРУ в парах. СУ. Бросок мяча: одной рукой от плеча (от головы) с места с близкого расстояния от кольца. Одной рукой от плеча с боку на средней дистанции и штрафной бросок. Бросок мяча одной рукой от плеча после ведения, в движении после ловли мяча от партнера. Общая физическая подготовка. Учебная игра
Знать основы правил игры в баскетбол. Техника защиты. Тактика игры.	ОРУ в движении. Жонглирование мячом. Перемещения баскетболиста. Техника защиты: вырывание, выбивание мяча (при ведении), перехват, блок-шот. Тактика нападения: свободное, быстрое, позиционное. Тактика защиты: персональная, зонная. Общая физическая подготовка. Учебная игра.
Нижняя (верхняя) прямая подача мяча на результат.	ОРУ с мячами. Комбинации из освоенных элементов перемещений и передач с приемом мяча. Нижняя (верхняя) подача мяча: в стену, в парах, через сетку с увеличением расстояния. Учебная игра. Нижняя (верхняя) прямая подача мяча на результат.
Передачи мяча над собой снизу и сверху двумя руками на	ОРУ на месте. Стойки и перемещения волейболиста. СУ. Прием и передача мяча двумя

результат.	руками сверху (снизу): * на месте над собой, с отскоком от пола. * из различных исходных положений. * в паре - после наброса, с отскока от пола и без. * в движении и в прыжке. ОФП. Подвижные игры. Передачи мяча над собой снизу и сверху двумя руками на результат.
Совершенствовать нападающего удара по блоку. Челночный бег на результат	Комплекс ОРУ для кистей, мышц рук и плечевого пояса. Комбинации из освоенных элементов перемещений и передач с приемом мяча. Подводящие упражнения к нападающему удару. Нападающий удар в парах с приемом мяча, через сетку. Учебная игра. Челночный бег на результат.
Знать основы правил игры в волейбол. Тактика игры.	Правила игры в волейбол. ОРУ в движении. Комбинации из освоенных элементов перемещений и передач с приемом мяча. Тактика игры в волейбол: страховка, групповое блокирование, прием, розыгрыш мяча, нападающий удар, "скидка". Учебная игра.

## 6. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)	Трудоемкость в академических часах
1	Тема 1.2 Стартовый разгон		2
2	Тема 1.4 Эстафетный бег		2
3	Тема 1.5 Прыжок в высоту способом «перешагивание»		2
4	Тема 2.2 Ведение мяча		2
5	Тема 2.5 Учебная игра. Итоговое зачетное занятие		2
6	Тема 3.3 Приема мяча после подачи		2
7	Тема 3.5 Нападающий удар.		2

	Блокирование		
8	Раздел 4 Гимнастика Тема 4.1 Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения		2
9	Раздел 5 Легкая атлетика Тема 5.1 Спортивная ходьба		2
10	Тема 14.3 Ловля и передача мяча		2

## 7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Анкета по физической культуре

1.ФИО

2.Группа

3.Какая у вас группа здоровья (подчеркнуть): основная; подготовительная; спец. мед.

4.Есть ли у вас противопоказания к занятиям ФК и какие?

5.Каким вы занимались или занимаетесь видом спортом? И как долго?

6.Имеете ли вы спорт.разряд или знак отличия ГТО? Если да, то какой?

7.Каким видом спорта хотели бы заниматься?

Перечень вопросов к зачёту по физической культуре

1. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.

2. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования

3. Что понимается под индивидуальным физическим развитием и по каким основным показателям оно оценивается?

4. Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.

5. Краткая История Олимпийских игр, их значение.

6. Летние Олимпийские игры.

7. Зимние Олимпийские игры.

8. Самоконтроль при занятии спортом.

9. Основные физические качества.

10. От чего зависит гибкость тела? Какие упражнения рекомендуются для развития гибкости?

11. Понятие физического качества “сила”. Подбор упражнений для развития силы мышц плечевого пояса, дозировка и режимы нагрузки при их выполнении (по указанию пульса).

12. Что понимается под качеством “выносливость”? Основные правила его развития в процессе самостоятельных занятий физической культурой.

13. Что понимается под координацией человека, с помощью каких упражнений (тестов) оценивается уровень её развития?

14. Составьте комплекс упражнений для развития гибкости и объясните целесообразность включённых в него упражнений.

15. Основные правила игры в баскетбол.
16. Продемонстрируйте жесты судьи по баскетболу.
17. Основные нарушения правил игры в баскетбол.
18. Опишите технику выполнения броска баскетбольного мяча двумя руками от груди и последовательность обучения технике этого действия.
19. В чем заключаются признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению.
20. Закаливание и его значение (принципы закаливания).
21. Самоконтроль при самостоятельных занятиях.
22. Для чего нужен дневник самоконтроля (самонаблюдения)? Какие формы индивидуального контроля вы используете, каким образом анализируете полученные данные?
23. Предупреждение травматизма во время занятий физической культурой.
24. Требования, предъявляемые к одежде и обуви для занятий физической культурой и спортом?

#### Контрольные нормативы по физической культуре

Прыжок в длину с места на результат (в см.):

Для девушек: 170 - удовлетворительно, 180 - хорошо, 190 - отлично.

Для юношей: 190 - удовлетворительно, 200 - хорошо, 210 - отлично.

Бег 100 метров на результат (в сек.):

Для девушек: 19,5 - удовлетворительно, 18,5 - хорошо, 17,5 - отлично.

Для юношей: 19,5 - удовлетворительно, 18,5 - хорошо, 17,5 - отлично.

Передача мяча двумя руками от груди за 30 сек. с 2,5 метров от стены на результат (кол. раз):

Для девушек: 22 - удовлетворительно, 26 - хорошо, 28 - отлично.

Для юношей: 20 - удовлетворительно, 24 - хорошо, 26 - отлично.

Штрафной бросок на результат из 10 попыток (кол. раз):

Для девушек: 2 - удовлетворительно, 3 - хорошо, 4 - отлично.

Для юношей: 3 - удовлетворительно, 4 - хорошо, 5 - отлично.

Передачи мяча над собой снизу и сверху двумя руками на результат (кол. раз):

Для девушек: 7 - удовлетворительно, 8 - хорошо, 10 - отлично.

Для юношей: 8 - удовлетворительно, 9 - хорошо, 10 - отлично.

Нижняя прямая подача мяча на результат из 5 попыток (кол. раз):

Для девушек: 3 - удовлетворительно, 4 - хорошо, 5 - отлично.

Для юношей: 3 - удовлетворительно, 4 - хорошо, 5 - отлично.

Челночный бег 3x10 метров на результат (в сек.):

Для девушек: 8,2 - удовлетворительно, 7,9 - хорошо, 7,7 - отлично.

Для юношей: 8 - удовлетворительно, 7,7 - хорошо, 7,3 - отлично.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат (кол. раз):

Для девушек: 16 - удовлетворительно, 19 - хорошо, 22 - отлично.

Для юношей: 22 - удовлетворительно, 22 - хорошо, 30 - отлично.

Наклон вперед из положения сидя на результат (см.):

Для девушек: 10 - удовлетворительно, 15 - хорошо, 20 - отлично.

Для юношей: 6 - удовлетворительно, 11 - хорошо, 13 - отлично.

Бег 1500 (2000) метров на результат (мин.):

Для девушек 1500 метров: 9.00 - удовлетворительно, 8.30 - хорошо, 7.30 - отлично.

Для юношей 2000 метров: 8.20 - удовлетворительно, 9.00 - хорошо, 9.20 - отлично.

Результаты (освоенные профессиональные компетенции)	Формы и методы контроля и оценки
ОК-4 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	Беседа и опрос, тестовые проверочные работы, анкетирование, контрольные нормативы
ОК-8 Использовать средства физической	

культуры для сохранения и Окрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	
---	--

## **8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **а) литература**

#### **Основная литература**

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>

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>

#### **Дополнительная литература**

Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт : учебник для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 427 с. — ISBN 978-5-4488-1631-4, 978-5-4497-2129-7. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/129198>

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>

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 // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html>

### **б) программное обеспечение и Интернет-ресурсы**

### **в) профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

## **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Занятия по учебной дисциплине проводятся в спортивном комплексе со спортивной инфраструктурой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом - это спортивный, тренажерный и танцевальный залы..

Оснащение спортивного зала: сетка защитная, сетка натяжная волейбольная, скамья и палки гимнастические, скакалки, табло спортивное,

комплект баскетбольных щитов, столы для настольного тенниса, комплекты мячей футбольных, волейбольных, баскетбольных.

Оснащение тренажерного зала: тренажеры для развития рук, гантели, гребной тренажер, сидячий тренажер для подтягивания, штанги, грифы для штанг.

Оснащение танцевального зала: комплект зеркал, степы гимнастические.