

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Артеменков Михаил Николаевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 08.10.2026 17:28:20  
Уникальный программный ключ:  
a63b74166e8f4fc17bd1e0462725f79e393bdfd9

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Смоленский государственный университет»

**«Утверждаю»**

Проректор по учебно-методической работе

Ю.А. Устименко

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**Рабочая программа дисциплины  
ОГСЭ.05 Физическая культура**

Специальность: 54.02.01 Дизайн (по отраслям)

Квалификация выпускника: дизайнер

Нормативный срок обучения: 3 года 10 месяцев

Форма обучения: очная

Одобрена на заседании ученого совета факультета искусства и дизайна «15» июня 2023 г.,  
протокол №7

Декан факультета искусства и дизайна \_\_\_\_\_

Н.Н. Павлова

Смоленск  
2023

Содержание:

1. Паспорт рабочей программы дисциплины
  - 1.1. Область применения программы
  - 1.2 Место дисциплины в структуре ППССЗ
  - 1.3 Общая характеристика учебной дисциплины
2. Структура и содержание дисциплины
  - 2.1 Объем и виды учебной работы
  - 2.2 Тематический план и содержание дисциплины
3. Условия реализации дисциплины
  - 3.1 Требования к материально-техническому обеспечению
  - 3.2 Информационное обеспечение реализации дисциплины
  - 3.3 Программное обеспечение реализации дисциплины
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

### **1. Паспорт рабочей программы предмета**

Целью реализации программы является достижение выпускниками планируемых результатов: компетенций и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося старшего школьного возраста, индивидуальной образовательной траекторией его развития и состоянием здоровья.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих основных задач:

- способствовать формированию российской гражданской идентичности обучающихся;
- обеспечить достижение обучающимися образовательных результатов в соответствии с требованиями, установленными Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования.

#### **1.1 Область применения программы**

Реализация среднего общего образования в пределах ОП СПО по программе подготовки специалистов среднего звена по специальности Дизайн (по отраслям) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям), утвержденного приказом Минпросвещения России от 05 мая 2022 г. № 308, с учетом требований ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 № 413, с учетом приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 12 августа 2022 г. № 732 «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования», утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 Г. № 413.

#### **1.2 Место предмета в структуре ППССЗ**

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура является обязательной дисциплиной общего гуманитарного и социально-экономического цикла ФГОС среднего профессионального образования (ФГОС СПО).

В учебном плане ППССЗ по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям) дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура относится к обязательным дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического цикла. Изучение дисциплины направлено на формирование компетенций в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

#### **1.3 Общая характеристика дисциплины**

Цели и задачи дисциплины:

Цель дисциплины: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально-культурных

ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

**Задачи дисциплины:**

- сформировать у учащихся знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- обучить учащихся практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами;
- сформировать у учащихся устойчивое положительное отношение к здоровому образу жизни;
- воспитание интереса, привычки и потребности к систематическим самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

**Планируемые результаты освоения дисциплины**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств (31);
- факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие (32);
- основные требования к уровню психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда (33);
- содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность (34).

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- придерживаться здорового образа жизни (У1);
- самостоятельно развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями (У2).
- осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды (У3);
- поддерживать уровень физического развития и функциональной подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности (У4).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **иметь практический опыт**:

- определение траектории личностного развития и самообразования в контексте требований современного общества (П1);
- организация собственного поведения с руководством общечеловеческими ценностями (П2);
- эффективные действия в чрезвычайных ситуациях (П3);
- сохранения и укрепления здоровья посредством использования средств физической культуры (П4).

Результатом освоения дисциплины является овладение обучающимися общими (ОК) компетенциями:

| Код   | Наименование результата обучения                                               |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 03 | Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие |

|       |                                                                                                                                                                                       |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 04 | Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами                                                                                    |
| ОК 07 | Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях                                                                         |
| ОК 08 | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности |

## 2. Структура и содержание предмета

### 2.1 Объем и виды учебной работы

| Вид учебной работы                                                                                                                                | Объем,<br>академические часы |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| <b>3-8 семестры</b>                                                                                                                               |                              |
| Максимальная учебная нагрузка (всего)                                                                                                             | 264                          |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)                                                                                                  | 192                          |
| в том числе:                                                                                                                                      |                              |
| лекции                                                                                                                                            | 2                            |
| практические занятия / из них практическая подготовка в виде выполнения отдельных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью | 190 / 4                      |
| Самостоятельная работа обучающегося                                                                                                               | 72                           |
| Форма промежуточной аттестации – зачет (3-8 семестры)                                                                                             |                              |
| Всего часов по предмету                                                                                                                           | 264                          |

### 2.2 Тематический план и содержание предмета

| Наименование разделов и тем                                                                                                           | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                         | Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак.ч. | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <b>3-8 семестры</b>                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                      |                                                                       |
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                      |                                                                       |
| Тема 1.1.<br>Вводно-подготовительное занятие по технике безопасности (т/б) и правилам поведения (п/п) на занятиях по лёгкой атлетике. | Содержание учебного материала:<br>1. Вводно-подготовительное занятие Т/Б и П/П на занятиях по легкой атлетике.<br>2. Требования безопасности перед началом, во время занятий.<br>3. Требование безопасности в аварийных ситуациях, по окончании занятий.<br>4. Соблюдение гигиенических требований.<br>5. Требования к экипировке. | 2<br>из них:                                                         | 31, 32, 33, 34<br>ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08                          |
|                                                                                                                                       | Лекционные занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2                                                                    |                                                                       |

|                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------|
| Тема 1.2.<br>Повторение техники низкого и высокого старта. Проведение бега на выносливость в среднем темпе (дистанция 1 км)                               | Практические занятия:<br>1. Повторение техники низкого старта.<br>2. Проведение бега на выносливость в среднем темпе (дистанция 1 км)                                                                                                                                                                                                                          | 4 | 31, 32, 33, 34<br>У1,У2, У3, У4<br>П1, П2, П3, П4<br>ОК 03, ОК 04, ОК 07,<br>ОК 08 |
| Тема 1.3.<br>Повторение техники прыжка в длину с места.                                                                                                   | Практические занятия:<br>1.Повторить специальные и подготовительные прыжковые упражнения. Повторение техники прыжка в длину с места.<br>2.Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега.<br>3.Совершенствовать элементы спортивных игр по программе средней школы.<br>4. Продолжить развитие выносливости – провести медленный бег до 8 мин.               | 4 | 31, 32, 33, 34<br>У1,У2, У3, У4<br>П1, П2, П3, П4<br>ОК 03, ОК 04, ОК 07,<br>ОК 08 |
| Тема 1.4.<br>Кроссовая подготовка 2-3 км.<br>Повторить технику прыжка в длину с места и с разбега. Проведение контрольного упражнения (к/у) – бег на 60 м | Практические занятия:<br>1.Кроссовая подготовка 2-3 км.<br>2. Повторить технику прыжка в длину с разбега.<br>3. Проверить на результат бег 60 м, объявить нормы по программе.<br>4. Провести бег в медленном темпе до 9 мин. Проведение контрольных упражнений (к/у) – бег на 60м.                                                                             | 4 | 31, 32, 33, 34<br>У1,У2, У3, У4<br>П1, П2, П3, П4<br>ОК 03, ОК 04, ОК 07,<br>ОК 08 |
| Тема 1.5.<br>Проведение круговой тренировки с элементами легкой атлетики (л/а) (к/у) - бег на 100 м.                                                      | Практические занятия:<br>1.Проведение круговой тренировки с элементами л/а.<br>2.Провести специальные беговые упражнения и ускорения.<br>3. Повторить технику передачи эстафетной палочки в коридоре (гандикапе).<br>4. Проверить двигательную подготовленность по бегу на 30 м.<br>5. Провести бег в медленном темпе до 4 мин с двумя ускорениями по 50-60 м. | 4 | 31, 32, 33, 34<br>У1,У2, У3, У4<br>П1, П2, П3, П4<br>ОК 03, ОК 04, ОК 07,<br>ОК 08 |
| Тема 1.6.<br>Обучение техники метания гранаты с разбега на дальность. Совершенствование техники прыжка в длину с места.                                   | Практические занятия:<br>1.Обучение техники метания с разбега.<br>2.Провести полосу препятствий из 5-6 препятствий.<br>3. Закрепить технику метания гранаты.<br>4. Продолжить развитие выносливости – бег в медленном темпе до 8 мин.<br>5. Совершенствование техники прыжка в длину.                                                                          | 4 | 31, 32, 33, 34<br>У1,У2, У3, У4<br>П1, П2, П3, П4<br>ОК 03, ОК 04, ОК 07,<br>ОК 08 |
| Тема 1.7.<br>Повторение техники челночного бега. Повторить технику метания гранаты и провести учет на технику и результат.                                | Практические занятия:<br>1.Повторить технику метания гранаты и провести учет на технику и результат.<br>2. Продолжить развитие выносливости, бег в медленном темпе до 11 мин.                                                                                                                                                                                  | 4 | 31, 32, 33, 34<br>У1,У2, У3, У4<br>П1, П2, П3, П4<br>ОК 03, ОК 04, ОК 07,<br>ОК 08 |

|                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Тема 1.8</p> <p>Повторение техники челночного бега (ч/б) 3х10. Разучивание комплекса упр. на координацию.</p> <p>Проведение круговой эстафеты с предметами.</p> | <p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторение техники челночного бега 3х10.</li> <li>2. Разучивание комплекса упр. на координацию с элементами челночного бега.</li> <li>3. Проведение подвижной игры «Третий лишний».</li> <li>4. Проведение круговой эстафеты с предметами.</li> </ol>                  | 4 | <p>31, 32, 33, 34</p> <p>У1,У2, У3, У4</p> <p>П1, П2, П3, П4</p> <p>ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08</p> |
| <p>Тема 1.9</p> <p>Совершенствование техники челночного бега. Повторение техники прыжка в длину с разбега</p>                                                      | <p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники челночного бега.</li> <li>2. Учет техники прыжка в длину с места.</li> <li>3. Повторение техники прыжка в длину с разбега.</li> <li>4. Проведение подвижных игр с элементами ч/б.</li> <li>5. Проведение подвижной игры «Пекарь».</li> </ol> | 4 | <p>31, 32, 33, 34</p> <p>У1,У2, У3, У4</p> <p>П1, П2, П3, П4</p> <p>ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08</p> |
| <p>Тема 1.10</p> <p>Проведение комплекса упражнений в парах на сопротивление.</p> <p>Совершенствование техники челночного бега 3х10 Кроссовая</p>                  | <p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Совершенствование техники челночного бега.</li> <li>2. Повторение техники прыжка с разбега.</li> <li>3. Кроссовая подготовка с ускорением 3х50.</li> <li>4. Проведение подвижных игр с элементами ч/б.</li> <li>5. Проведение подвижной игры «Два мяча».</li> </ol>     | 4 | <p>31, 32, 33, 34</p> <p>У1,У2, У3, У4</p> <p>П1, П2, П3, П4</p> <p>ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08</p> |
| <p>Тема 1.11</p> <p>Проведение комплекса упражнений в парах на сопротивление.</p>                                                                                  | <p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проведение комплекса упражнений в парах на сопротивление.</li> <li>2. Совершенствование техники ч/б.</li> <li>3. Кроссовая подготовка с ускорением 3х50.</li> </ol>                                                                                                    | 4 | <p>31, 32, 33, 34</p> <p>У1,У2, У3, У4</p> <p>П1, П2, П3, П4</p> <p>ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08</p> |
| <p>Тема 1.12</p> <p>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.</p>                                                                                        | <p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.</li> <li>2. Учет техники прыжка в длину с разбега.</li> <li>3. Проведение круговых эстафет с предметами и элементами легкой атлетики.</li> </ol>                                                                   | 4 | <p>31, 32, 33, 34</p> <p>У1,У2, У3, У4</p> <p>П1, П2, П3, П4</p> <p>ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08</p> |
| <p>Тема 1.13</p> <p>Разбор техники передачи эстафетной палочки.</p>                                                                                                | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Повторение техники бега на короткие и длинные дистанции.</li> <li>2.Повторение и тщательный разбор техники передачи эстафетной палочки.</li> <li>3. Знать что такое гандикап (коридор для разбега и передачи эстафетной палочки).</li> </ol>                                                         | 4 | <p>31, 32, 33, 34</p> <p>У1,У2, У3, У4</p> <p>П1, П2, П3, П4</p> <p>ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08</p> |

|                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |    |                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------|
| Тема 1.14<br>Совершенствование<br>техники передачи<br>эстафетной палочки                                                                            | 1.Проведение комплекса специальных<br>упражнений, используя различные<br>прыжки и многоскоки.<br>2.Совершенствование техники<br>передачи эстафетной палочки.<br>3.Проведение комплекса упр. на<br>развитие координации движения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 4  | 31, 32, 33, 34<br>У1,У2, У3, У4<br>П1, П2, П3, П4<br>ОК 03, ОК 04, ОК 07,<br>ОК 08 |
| Тема 1.15<br>Повтор техники<br>выполнения челночного<br>бега 3х10м                                                                                  | 1.Проведение эстафеты с этапом в 500м<br>с учетом результатов этой дистанции.<br>2. Повтор техники выполнения<br>челночного бега 3х10м                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 6  | 31, 32, 33, 34<br>У1,У2, У3, У4<br>П1, П2, П3, П4<br>ОК 03, ОК 04, ОК 07,<br>ОК 08 |
|                                                                                                                                                     | Самостоятельная работа:<br>1. Разбор техники бега на короткие<br>дистанции по фазам.<br>2. Упражнение метателя, метание<br>отягощений.<br>3. Развитие скоростно-силовых качеств.<br>4. Подготовка доклада о<br>классификации легкой атлетики.<br>5. Подготовка доклада о правилах<br>проведения соревнований по легкой<br>атлетике.<br>6. Практическая самостоятельная<br>работа с использованием дневника<br>самоконтроля по оценке уровня<br>физического развития.<br>6. Выполнение комплексов ОРУ,<br>направленных на совершенствование<br>профессиональных и военно-<br>прикладных двигательных действий.<br>7. Составление комплексов<br>упражнений. | 18 | 31, 32, 33, 34<br>У1,У2, У3, У4<br>П1, П2, П3, П4<br>ОК 03, ОК 04, ОК 07,<br>ОК 08 |
| <b>Раздел 2. Спортивные игры</b>                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |    |                                                                                    |
| <b>Раздел 2.1. Баскетбол</b>                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |    |                                                                                    |
| Тема 2.1.<br>Вводно-<br>подготовительная<br>занятие Техника<br>безопасности Т/Б<br>правила поведения П/П<br>и правило соревнования<br>по баскетболу | Практические занятия:<br>1. Вводно-подготовительная занятие<br>Т/Б, П/П и правила соревнования по<br>баскетболу.<br>2. Требования безопасности перед<br>началом, во время занятий.<br>3. Требование безопасности в<br>аварийных ситуациях, по окончании<br>занятий.<br>4. Соблюдение гигиенических<br>требований.<br>5. Требования к экипировке.                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 4  | 31, 32, 33, 34<br>У1,У2, У3, У4<br>П1, П2, П3, П4<br>ОК 03, ОК 04, ОК 07,<br>ОК 08 |
| Тема 2.2.<br>Освоение техники<br>ведения баскетбольного<br>мяча в различных<br>стойках.                                                             | Практические занятия:<br>1.Освоение техники ведения<br>баскетбольного мяча в различных<br>стойках левой и правой рукой.<br>2. Проведение подвижной игры<br>«Центровой» с элементами ведения<br>баскетбольного мяча.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4  | 31, 32, 33, 34<br>У1,У2, У3, У4<br>П1, П2, П3, П4<br>ОК 03, ОК 04, ОК 07,<br>ОК 08 |

|                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------|
| Тема 2.3.<br>Обучение техники жонглирования баскетбольным мячом, бросков и передач                                                     | 1.Обучение техники жонглирования баскетбольным мячом, броскам и передачам.<br>2.Повторение игры «Центровой», проведение игры мини-баскетбол.                                                                                                                                                                | 4 | 31, 32, 33, 34<br>У1,У2, У3, У4<br>П1, П2, П3, П4<br>ОК 03, ОК 04, ОК 07,<br>ОК 08 |
| Тема 2.4<br>Закрепление техники передач б/мяча в парах и четвёрках от груди, плеча и из-за головы.<br>К.У. прыжок на скакалке за 1 мин | 1.Закрепление техники передач б/мяча в парах и четвёрках от груди, плеча и из-за головы.<br>2. Проведение двухсторонней игры 3х3. К.У. прыжок на скакалке за 1 мин.<br>Проведение подвижной игры «Мяч капитану».                                                                                            | 4 | 31, 32, 33, 34<br>У1,У2, У3, У4<br>П1, П2, П3, П4<br>ОК 03, ОК 04, ОК 07,<br>ОК 08 |
| Тема 2.5<br>Совершенствование техники ведения б/мяча.<br>Обучение тех броска по кольцу                                                 | 1.Совершенствование техники ведения б/мяча.<br>2.Обучение тех броска по кольцу.<br>3.Проведение подвижной игры с элементами броска по кольцу.<br>4. Проведение подвижных игр с использованием элементов баскетбола.                                                                                         | 4 | 31, 32, 33, 34<br>У1,У2, У3, У4<br>П1, П2, П3, П4<br>ОК 03, ОК 04, ОК 07,<br>ОК 08 |
| Тема 2.6<br>Учёт техники ведения и передачи б/мяча.<br>Совершенствование тех броска по кольцу                                          | 1.Учёт техники ведения и передачи б/мяча. Совершенствование тех броска.<br>2.Проведение подвижной игры с элементами баскетбола.                                                                                                                                                                             | 4 | 31, 32, 33, 34<br>У1,У2, У3, У4<br>П1, П2, П3, П4<br>ОК 03, ОК 04, ОК 07,<br>ОК 08 |
| <b>Раздел 2.2. Волейбол</b>                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |                                                                                    |
| Тема 2.7<br>Повторение правил соревнований. Т/Б на занятиях по волейболу.                                                              | 1.Повторение основных правил соревнований.<br>2.Повторение Т/Б на занятиях по волейболу.<br>3.Повторить правила оказания первой помощи при ушибах и вывихах.<br>4. Работа с мячом индивидуально и в парах .<br>5.Разучивание техники приема и передачи. (Жонглирование на ладонной и тыльной стороне кисти) | 4 | 31, 32, 33, 34<br>У1,У2, У3, У4<br>П1, П2, П3, П4<br>ОК 03, ОК 04, ОК 07,<br>ОК 08 |
| Тема 2.8<br>Закрепление техники жонглирования мяча на ладонной и тыльной стороне кисти.                                                | 1.Закрепление техники жонглирования мяча на ладонной и тыльной стороне кисти.<br>2.Освоение техники приема и передачи в\ мяча с верху в парах.<br>3. Игра в волейбол по упрощенным правилам.                                                                                                                | 4 | 31, 32, 33, 34<br>У1,У2, У3, У4<br>П1, П2, П3, П4<br>ОК 03, ОК 04, ОК 07,<br>ОК 08 |
| Тема 2.9<br>Разучивание техники приёмов мяча снизу в парах.                                                                            | 1.Повторение пройденного материала<br>2.Разучивание техники приёмов мяча снизу в парах.<br>3.Повтоение техники приема и передачи в\ мяча с верху в парах.<br>4.Игра в волейбол по упрощенным правилам.<br>5. Повторение комплекса упражнений с гимнастической скакалкой.                                    | 4 | 31, 32, 33, 34<br>У1,У2, У3, У4<br>П1, П2, П3, П4<br>ОК 03, ОК 04, ОК 07,<br>ОК 08 |
| Тема 2.10<br>Совершенствование техники приёмов сверху и снизу.                                                                         | 1.Совершенствование техники приёмов сверху и снизу.<br>2.Повторение техники верхней и нижней подач.                                                                                                                                                                                                         | 4 | 31, 32, 33, 34<br>У1,У2, У3, У4<br>П1, П2, П3, П4<br>ОК 03, ОК 04, ОК 07,<br>ОК 08 |

|                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                         | 3.Игра в волейбол по упрощенным правилам.<br>4.КУ прыжок в высоту с места.<br>5. Провести комплекс упражнений на развитие силовой подготовки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |                                                                                    |
| Тема 2.11<br>Ознакомление с блокированием и атакующим ударом.                           | 1.Закрепление техники подач снизу и сверху прямых и боковых.<br>2.Провести учет КУ- (силовая подготовка) КУ- отжимания.<br>3.Ознакомление с блокированием и атакующим ударом.<br>4. Повторение комплекса упр. с гимнастической скакалкой.                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 4  | 31, 32, 33, 34<br>У1,У2, У3, У4<br>П1, П2, П3, П4<br>ОК 03, ОК 04, ОК 07,<br>ОК 08 |
| Тема 2.12<br>Совершенствование приобретенных навыков игры в волейбол.                   | 1.Совершенствование приобретенных навыков игры в волейбол.<br>2. Проведение учета технике прыжков через скакалку за 1 мин.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 4  | 31, 32, 33, 34<br>У1,У2, У3, У4<br>П1, П2, П3, П4<br>ОК 03, ОК 04, ОК 07,<br>ОК 08 |
|                                                                                         | Самостоятельная работа:<br>1. Изучить правила игры в баскетбол.<br>2. Подготовка презентации.<br>3. Занятия в кружках и секциях.<br>4. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств.<br>5. Изучение правил игры в волейбол.<br>6. Проработка учебной и специальной литературы.<br>7. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждения (профилактики).<br>8. Подготовка реферата.<br>9. Занятия в кружках и секциях.<br>10. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. | 18 | 31, 32, 33, 34<br>У1,У2, У3, У4<br>П1, П2, П3, П4<br>ОК 03, ОК 04, ОК 07,<br>ОК 08 |
| <b>Раздел 3. Гимнастика</b>                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |                                                                                    |
| Тема 3.1.<br>Вводно-подготовительное занятие по Т/Б и П/П на уроках гимнастики          | Практические занятия:<br>1. Вводно-подготовительное занятие по Т/Б и П/П на уроках гимнастики.<br>2.Требования безопасности перед началом, во время занятий. Требование безопасности в аварийных ситуациях, по окончании занятий. Соблюдение гигиенических требований.<br>3.Требования к экипировке.                                                                                                                                                                                                                                     | 4  | 31, 32, 33, 34<br>У1,У2, У3, У4<br>П1, П2, П3, П4<br>ОК 03, ОК 04, ОК 07,<br>ОК 08 |
| Тема 3.2.<br>Совершенствование строевых упражнений, обучение техники стойки на лопатках | Практические занятия:<br>1.Совершенствование строевых упр.<br>2. Разучивание комплекса упр. с гимн, палкой.<br>3.Обучение технике стойки на лопатках.<br>4.Проведение эстафеты с гимнастической палкой.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 4  | 31, 32, 33, 34<br>У1,У2, У3, У4<br>П1, П2, П3, П4<br>ОК 03, ОК 04, ОК 07,<br>ОК 08 |
| Тема 3.3.<br>Совершенствование техники стойки на лопатках на голове и руках. Повторение | Практические занятия:<br>1.Совершенствование техники стойки на лопатках на голове и руках.<br>2. Повторение техники кувырков, разучивание упр. на равновесие на                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 4  | 31, 32, 33, 34<br>У1,У2, У3, У4<br>П1, П2, П3, П4<br>ОК 03, ОК 04, ОК 07,<br>ОК 08 |

|                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                           |   |                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------|
| техники кувырков, разучивание упр. на равновесие                                                                                  | малом бревне (г. скамейке).<br>3.Проведение подвижной игры на внимание.                                                                                                                                                                                   |   |                                                                                    |
| Тема 3.4.<br>Совершенствование техники кувырков (вперёд и назад). К.У. на гибкость - наклон вперёд сидя на полу                   | Практические занятия:<br>1.Совершенствование техники кувырков (вперёд и назад).<br>2.Преодоление полосы препятствий из 3-4 гимн. снарядов.<br>3.К.У на гибкость - наклон вперёд сидя на полу.<br>4.Комплексная релаксация.                                | 4 | 31, 32, 33, 34<br>У1,У2, У3, У4<br>П1, П2, П3, П4<br>ОК 03, ОК 04, ОК 07,<br>ОК 08 |
| Тема 3.5.<br>Комплекс упр. На формирование правильной осанки. Повторение тех на сохранение равновесия                             | Практические занятия:<br>1.Комплекс упр. на формирование правильной осанки.<br>2.Повторение техники на сохранение равновесия на полу и на малом бревне (скамейке).<br>3.Проведение подвижных игр на совершенствование равновесия.                         | 4 | 31, 32, 33, 34<br>У1,У2, У3, У4<br>П1, П2, П3, П4<br>ОК 03, ОК 04, ОК 07,<br>ОК 08 |
| Тема 3.6.<br>Совершенствование техники стоек на лопатках, на голове и руках, с выборочным учётом. К.У. - кувырки (вперёд и назад) | Практические занятия:<br>1.Совершенствование техники стоек на лопатках на голове и руках с выборочным учётом.<br>2.К.У. кувырки (вперёд и назад).<br>3.Проведение подвижных игр на развитие гимнастических навыков: «Придумай сам», «Мостик и кошка».     | 4 | 31, 32, 33, 34<br>У1,У2, У3, У4<br>П1, П2, П3, П4<br>ОК 03, ОК 04, ОК 07,<br>ОК 08 |
| Тема 3.7.<br>Повторение комплекса упр. со скакалкой. Разучивание техники упр. «мост» из исходного положения лёжа на спине.        | Практические занятия:<br>1 Повторение комплекса упр. со скакалкой.<br>2. Разучивание техники упр. «мост» из исходного положения лёжа на спине.<br>3.Проведение подвижных игр (п/и) с использованием скакалки.<br>4.Закрепление техники лазания по канату. | 4 | 31, 32, 33, 34<br>У1,У2, У3, У4<br>П1, П2, П3, П4<br>ОК 03, ОК 04, ОК 07,<br>ОК 08 |
| Тема 3.8.<br>Повторение техники упоров, хватов и висов на перекладине Повторение техники лазания по канату                        | Практические занятия:<br>1.Повторение техники упоров, хватов и висов на перекладине.<br>2.Проведение круговой тренировки с лазанием по шведской лестнице.<br>3.Проведение подвижной                                                                       | 4 | 31, 32, 33, 34<br>У1,У2, У3, У4<br>П1, П2, П3, П4<br>ОК 03, ОК 04, ОК 07,<br>ОК 08 |
| Тема 3.9.<br>Учёт техники лазания по канату.                                                                                      | Практические занятия:<br>1.Учёт тех лазания по канату.<br>2.Знание висов и хватов.<br>3.Проведение силовых упр. с гимн. палкой, совершенствуя различные хваты.<br>4.Проведение подвижной игры «Гимнастический марафон».                                   | 4 | 31, 32, 33, 34<br>У1,У2, У3, У4<br>П1, П2, П3, П4<br>ОК 03, ОК 04, ОК 07,<br>ОК 08 |
| Тема 3.10.<br>Учёт техники выполнения упр. «мост» и стоек.                                                                        | Практические занятия:<br>1.Учёт техники выполнения моста и стоек на лопатках и на голове и руках.<br>2.Проведение подвижных игр на внимание.                                                                                                              | 4 | 31, 32, 33, 34<br>У1,У2, У3, У4<br>П1, П2, П3, П4<br>ОК 03, ОК 04, ОК 07,<br>ОК 08 |

|                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |    |                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Тема 3.11.<br>Совершенствование акробатических элементов. Проведение круговой тренировки с акробатическими и гимнастическими элементами. | Практические занятия:<br>1. Совершенствование акробатических элементов.<br>2. Проведение круговой тренировки с акробатическими и гимнастическими элементами.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4  | 31, 32, 33, 34<br>У1, У2, У3, У4<br>П1, П2, П3, П4<br>ОК 03, ОК 04, ОК 07,<br>ОК 08 |
|                                                                                                                                          | Самостоятельная работа:<br>1. Подготовка доклада на тему «Влияние упражнений атлетической гимнастики на организм занимающихся».<br>2. Составить комплекс упражнений атлетической гимнастики и строевой подготовки.<br>3. Систематическая проработка учебной, справочной и научной литературы.<br>4. Занятия в кружках и секциях.<br>5. Выполнение комплексов ОРУ, направленных на совершенствование профессиональных и военно-прикладных двигательных действий.<br>6. Выполнение комплексов ОРУ, направленных на совершенствование техники выполнения видов физической подготовки. | 18 | 31, 32, 33, 34<br>У1, У2, У3, У4<br>П1, П2, П3, П4<br>ОК 03, ОК 04, ОК 07,<br>ОК 08 |
| <b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |    |                                                                                     |
| Тема 4.1.<br>Вводно-подготовительное занятие по Т/Б и П/П на занятиях по лыжной подготовке                                               | Практические занятия:<br>1. Вводно-подготовительное занятие по Т/Б и П/П на занятиях по лыжной подготовке.<br>2. Повторение правил оказания первой помощи при обморожении.<br>3. Требования безопасности перед началом, во время занятий.<br>4. Требования безопасности в аварийных ситуациях, по окончании занятий.<br>5. Соблюдение гигиенических требований.<br>6. Требования к экипировке.                                                                                                                                                                                     | 2  | 31, 32, 33, 34<br>У1, У2, У3, У4<br>П1, П2, П3, П4<br>ОК 03, ОК 04, ОК 07,<br>ОК 08 |
| Тема 4.2.<br>Повторение строевых упражнений на месте, в шеренге и колонне.                                                               | Практические занятия:<br>1. Повторение строевых упражнений на месте в шеренге и колонне.<br>2. Проведение подвижной игры, используя элементы строевой подготовки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 4  | 31, 32, 33, 34<br>У1, У2, У3, У4<br>П1, П2, П3, П4<br>ОК 03, ОК 04, ОК 07,<br>ОК 08 |
| Тема 4.3<br>Разучивание техники попеременного двужажного хода (движение ног, вынос и постановка палок)                                   | Практические занятия:<br>1. Разучивание тех попеременного двужажного хода (движение ног, вынос и постановка палок).<br>2. Проведение подвижной игры «По следам».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 4  | 31, 32, 33, 34<br>У1, У2, У3, У4<br>П1, П2, П3, П4<br>ОК 03, ОК 04, ОК 07,<br>ОК 08 |

|                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Тема 4.4</p> <p>Закрепление строевых упражнений и техники попеременного двушажного хода.</p> <p>Разучивание техники одновременного одношажного и бесшажного хода.</p>                   | <p>Практические занятия:</p> <p>1.Закрепление техники попеременного двушажного хода.</p> <p>2.Разучивание техники одновременного одношажного и бесшажного хода.</p> <p>3. Проведение подвижной игры «Гонка на лыжах в парах».</p>                                              | 4 | <p>31, 32, 33, 34</p> <p>У1,У2, У3, У4</p> <p>П1, П2, П3, П4</p> <p>ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08</p> |
| <p>Тема 4.5</p> <p>Совершенствование строевых упражнений.</p> <p>Закрепление попеременных и одновременных лыжных ходов.</p> <p>Повторение техники спусков и подъёмов</p>                   | <p>Практические занятия:</p> <p>1.Совершенствование строевых упражнений.</p> <p>2.Закрепление попеременных и одновременных лыжных ходов.</p> <p>3.Повторение техники спусков и подъёмов.</p> <p>4.Проведение подвижной игры, используя элементы строевой подготовке.</p>       | 4 | <p>31, 32, 33, 34</p> <p>У1,У2, У3, У4</p> <p>П1, П2, П3, П4</p> <p>ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08</p> |
| <p>Тема 4.6</p> <p>Учёт техники строевых упражнений на месте.</p> <p>Совершенствование техники попеременных и одновременных лыжных ходов.</p> <p>Повторение техники спусков и подъёмов</p> | <p>Практические занятия:</p> <p>1.Учёт техники строевых упр. на месте.</p> <p>2. Совершенствование техники попеременных и одновременных лыжных ходов.</p> <p>3.Повторение техники спусков и подъёмов.</p> <p>4.Проведение лыжной эстафеты.</p>                                 | 4 | <p>31, 32, 33, 34</p> <p>У1,У2, У3, У4</p> <p>П1, П2, П3, П4</p> <p>ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08</p> |
| <p>Тема 4.7</p> <p>Закрепление тех спусков и подъёмов</p> <p>разучивание тех торможения плугом.</p> <p>Прохождение различными ходами дистанции от 3 до 4 км.</p>                           | <p>Практические занятия:</p> <p>1.Закрепление техники спусков и подъёмов.</p> <p>2.Разучивание техники торможения плугом.</p> <p>3. Прохождение различными ходами дистанции от 3 до 4 км по пересеченной местности.</p>                                                        | 4 | <p>31, 32, 33, 34</p> <p>У1,У2, У3, У4</p> <p>П1, П2, П3, П4</p> <p>ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08</p> |
| <p>Тема 4.8</p> <p>Совершенствование техники лыжных ходов.</p> <p>Учёт техники спусков и подъёмов.</p> <p>Ознакомление с техникой конькового лыжного хода</p>                              | <p>Практические занятия:</p> <p>1.Совершенствование техники попеременных и одновременных лыжных ходов.</p> <p>2. Учёт техники спусков и подъёмов.</p> <p>3.Ознакомление с техникой конькового хода.</p> <p>4.Проведение подвижных игр с использованием спусков и подъёмов.</p> | 4 | <p>31, 32, 33, 34</p> <p>У1,У2, У3, У4</p> <p>П1, П2, П3, П4</p> <p>ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08</p> |
| <p>Тема 4.9</p> <p>Разучивание тех поворота полуплугом на не большом склоне.</p> <p>Закрепление тех торможения плугом.</p> <p>Контрольный забег на один 1 километр.</p>                    | <p>Практические занятия:</p> <p>1. Разучивание поворота полу плугом на не большом склоне.</p> <p>2. Закрепление торможения плугом используя не большой уклон.</p> <p>3. Контрольный забег на один 1 километр с интервалом на старте в 15 секунд.</p>                           | 4 | <p>31, 32, 33, 34</p> <p>У1,У2, У3, У4</p> <p>П1, П2, П3, П4</p> <p>ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08</p> |

|                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| Тема 4.10<br>Совершенствование техники приобретённых лыжных навыков. Учёт техники спуска с поворотом полуплугом | Практические занятия:<br>1. Совершенствование приобретённых навыков по лыжной подготовке.<br>2. Учёт техники спуска с поворотом полуплугом в лево и в право.<br>3. Проведение подвижных и линейных эстафет.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 4          | 31, 32, 33, 34<br>У1, У2, У3, У4<br>П1, П2, П3, П4<br>ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08 |
|                                                                                                                 | Самостоятельная работа:<br>1. Самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития.<br>2. Выполнение комплексов ОРУ, направленных на развитие физических профессиональных качеств.<br>3. Самостоятельная работа над оздоровительной программой (для обучающихся специальной медицинской группы).<br>4. Выполнение комплексов ОРУ, направленных на совершенствование техники выполнения видов физической подготовки.<br>5. Разучивание и выполнение комплексов упражнений утренней зарядки.<br>6. Занятия в кружках и секциях. | 18         | 31, 32, 33, 34<br>У1, У2, У3, У4<br>П1, П2, П3, П4<br>ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08 |
| Форма отчетности – зачет (3-8 семестры)                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |                                                                                  |
| ИТОГО:                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |                                                                                  |
| лекционных занятий                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2          | 31, 32, 33, 34<br>У1, У2, У3, У4<br>П1, П2, П3, П4<br>ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08 |
| практических занятий                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 190        |                                                                                  |
| Самостоятельная работа                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 72         |                                                                                  |
| <b>ВСЕГО</b>                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>264</b> |                                                                                  |

### 3. Условия реализации дисциплины

#### 3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

1. Многофункциональный спортивный комплекс СмолГУ: 214000, г. Смоленск, ул. Пржевальского, д.4, включающий:

- зал для игры в баскетбол, волейбол, мини-футбол (1 шт.);
- тренажерный зал (2 шт.);
- зал атлетической гимнастики (2 шт.);
- зал для фитнеса (1 шт.);
- зал борьбы (1 шт.)

2. Учебная аудитория для проведения лекционных и практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, включающая следующий комплект мебели и оборудования:

- стандартная учебная мебель (60 посадочных мест);
- стол и стул для преподавателя (по 1 шт.);
- кафедра для лектора (1 шт.);
- доска настенная трехэлементная (1 шт.);
- переносной настенный экран ViewScreen (1 шт.);
- мультимедийный проектор NEC (1 шт.);
- ноутбук Asus (1 шт.);
- колонки Genius (1 пара)

3. Помещение для организации самостоятельной и воспитательной работы, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-

образовательную среду организации, в том числе:

- персональные компьютеры с выходом в Интернет (15 шт.);
- компьютерный студенческий стол (15 шт.);
- стол и стул для преподавателя (по 1 шт.);
- доска настенная трехэлементная (1 шт.);
- интерактивная доска IQBoard
- мультимедиа проектор Optoma PX 329 DLP.

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

#### **3.2.1. Обязательные печатные и электронные издания**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/513286>

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>

3. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 322 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13046-1. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/517443>

4. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 599 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13554-1. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/517442>

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

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 216 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-15307-1. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/515160>

2. 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>

3. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для среднего профессионального образования / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 308 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-16822-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/531847>

4. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 442 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-16321-6. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/530805>

#### **3.2.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети**

## «Интернет»

1. <https://lecta.rosuchebnik.ru> Образовательная платформа ЛЕСТА – онлайн образовательный проект.
2. <http://school-collection.edu.ru> Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.
3. <https://resh.edu.ru> Российская электронная школа.
4. <http://catalog2.vgasu.vrn.ru/MarcWeb2>; электронно-библиотечной системе IPRbooks: <http://www.iprbookshop.ru/>
5. <http://terme.ru/> Национальная философская энциклопедия

### 3.3 Программное обеспечение

Kaspersky Endpoint Security для бизнеса Стандартный АО «Лаборатория Касперского», лицензия 1FB6-161215-133553-1-6231.

Microsoft Open License, лицензия 49463448 в составе:

1. Microsoft Windows Professional 7 Russian;
2. Microsoft Office 2010 Russian.

Обучающимся обеспечен доступ к ЭБС «Юрайт», ЭБС «IPRbooks», доступ в электронную информационно-образовательную среду университета, а также доступ к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам.

### 4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий и упражнений.

Лабораторные, курсовые работы по данной дисциплине учебным планом не предусмотрены.

| Результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Предметные результаты обучения</b><br>Обучающийся должен <b>знать/иметь</b><br><b>представление:</b><br>– ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств (31);<br>– факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие (32);<br>– основные требования к уровню психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда (33);<br>– содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность (34). | Текущий контроль:<br>- выполнение самостоятельных заданий;<br>- выполнение комплексных упражнений по всем разделам дисциплины: легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика, лыжная подготовка.<br><br>Промежуточная аттестация:<br>- зачет. |

**уметь/владеть:**

- придерживаться здорового образа жизни (У1);
- самостоятельно развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями (У2).
- осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды (У3);
- поддерживать уровень физического развития и функциональной подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности (У4);
- определение траектории личностного развития и самообразования в контексте требований современного общества (П1);
- организация собственного поведения с руководством общечеловеческими ценностями (П2);
- эффективные действия в чрезвычайных ситуациях (П3);
- сохранения и укрепления здоровья посредством использования средств физической культуры (П4).