

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Астраханский государственный университет» имени В.Н. Татищева
(Астраханский государственный университет им. В.Н. Татищева)

Филиал АГУ им. В.Н. Татищева в г. Знаменске Астраханской области

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ОПОП
Бориско С.Н.

«13» ноября 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Председатель ЦК (МО)
Фисенко Т.Ю.
протокол заседания ЦК (МО)
от «13» ноября 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Составители	Бориско С.Н., к.т.н., доцент, завкафедрой ЗнМИ; Мустафаев Н.Г., к.т.н., доцент кафедры ЗнМИ; Тимошкин А.А., к.т.н., доцент кафедры ЗнМИ; Устинов А.С., к.т.н., доцент кафедры ЗнМИ; Каштанов Д.Ю., ассистент кафедры ЗнМИ
Согласовано с работодателями	Литвинов С.П., к.т.н., заместитель командира войсковой части 15644 по научно-исследовательской и испытательной работе; Кирьянов М.Н., ведущий инженер ПАО «Ростелеком»
Наименование специальности	09.02.12 Техническая эксплуатация и сопровождение информационных систем
Квалификация выпускника	Специалист по технической эксплуатации и сопровождению информационных систем
Форма обучения	очная
Год приема	2026 (1 курс)

Знаменск, 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.12 Техническая эксплуатация и сопровождение информационных систем.

Учебный предмет «Физическая культура» относится к обязательным учебным предметам общеобразовательного учебного цикла.

1.2. Планируемые результаты освоения рабочей программы «Физическая культура»:

личностные

В результате изучения физической культуры у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

ЛР 4. Проявляющий и демонстрирующий уважение к труду человека, осознающий ценность собственного труда и труда других людей. Экономически активный, ориентированный на осознанный выбор сферы профессиональной деятельности с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, российского общества. Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни. Демонстрирующий позитивное отношение к регулированию трудовых отношений. Ориентированный на самообразование и профессиональную переподготовку в условиях смены технологического уклада и сопутствующих социальных перемен. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа».

ЛР 6. Ориентированный на профессиональные достижения, деятельно выражающий познавательные интересы с учетом своих способностей, образовательного и профессионального маршрута, выбранной квалификации.

ЛР 9. Сознательный ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.

ЛР 13. Демонстрирующий умение эффективно взаимодействовать в команде, вести диалог, в том числе с использованием средств коммуникации.

ЛР 15. Демонстрирующий готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

Метапредметные результаты

В результате изучения физической культуры у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные

универсальные учебные действия, совместная деятельность.

МР 1. У обучающегося будут сформированы следующие **базовые логические действия** как часть познавательных универсальных учебных действий:

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;
- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
- разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

МР 2. У обучающегося будут сформированы следующие **базовые исследовательские действия** как часть познавательных универсальных учебных действий:

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);
- формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт; осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

МР 3. У обучающегося будут сформированы **умения работать с информацией** как часть познавательных универсальных учебных действий:

- владеть навыками получения информации из источников разных типов,

самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

- создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
- оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;
- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

МР 4. У обучающегося будут сформированы **умения общения** как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
- владеть различными способами общения и взаимодействия;
- аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
- развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

МР 5. У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
- давать оценку новым ситуациям;
- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
- оценивать приобретенный опыт;
- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;
- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

МР 6. У обучающегося будут сформированы **умения самоконтроля**, принятия себя и других как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
- владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

- использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
- оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- признавать свое право и право других на ошибку;
- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

МР 7. У обучающегося будут сформированы **умения совместной деятельности** как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
- оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Предметные результаты

ПР 1. умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

ПР 2. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПР 3. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

ПР 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПР 5. владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

ПР 6. положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Требования к предметным результатам освоения обучающимися с ограниченными возможностями здоровья базового курса "Адаптированная

физическая культура" определяются с учетом особенностей их психофизического развития, состояния здоровья, особых образовательных потребностей.

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

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).
- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

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

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности.

2.1. Объем учебной дисциплины, виды учебной работы и промежуточной аттестации

Вид учебной работы	для ОФО
Объем дисциплины в академических часах	78
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего), в том числе:	
- занятия лекционного типа, в том числе:	0
- практическая подготовка (если предусмотрена)	0
- занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные занятия), в том числе:	78
- практическая подготовка (если предусмотрена)	0
- в ходе подготовки и защиты курсовой работы	-
- консультация	-
- промежуточная аттестация по дисциплине	-
Самостоятельная работа обучающихся	-
Форма промежуточной аттестации обучающегося	Зачет 1 семестр Дифференцированный зачет 2 семестр

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета «Физическая культура» (юноши)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак.ч/ в том числе в форме практической подготовки, ак.ч.	Коды компетенций и личностных результатов (УУД), формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
РАЗДЕЛ 1. Легкая атлетика	1 семестр	32	
Тема 1.1. Техника бега на средние дистанции.	Техника бега на средние и длинные дистанции. Старт и стартовый разбег. Техника высокого старта, стартовый разбег, первые шаги, положение тела. Бег по дистанции: положение туловища, работа рук и ног. Финиширование: финишный бросок или спурт. Особенности пробегания виражей, Бег на дистанции 800м. 100м.,3000м. Тактика бега на средние и длинные дистанции	6	ЛР 4, 6, 9, 13, 15
Тема 1.2. Техника бега на короткие дистанции	Техника бега на короткие дистанции: положение бегуна по команде» на старт», «внимание», «марш». Стартовый разгон: стартовый разбег, первые шаги, положение тела. Бег по дистанции: положение туловища, рук, ног. Финиширование, финишный бросок. Отличие техники бега на различных дистанциях. Особенности техники бега по виражу на дистанции 200,400м. Тактика бега.	26	ЛР 4, 6, 9, 13, 15
Тема 1.3. Техника толкания ядра	Техника выполнения толкания ядра. Держание снаряда. Подготовительная фаза к разбегу: замах и группировка. Финальное усилие: вылет снаряда, отрыв ядра, работа туловища. Фаза торможения: сохранение равновесия, перескок, работа туловища, рук, ног. Техника толкания ядра со скачка.	27	ЛР 4, 6, 9, 13, 15
Тема 1.4. Техника прыжка в длину с разбега	Техника выполнения прыжка в длину с разбега: Разбег: начало разбега, набор скорости разбега, подготовка к отталкиванию. Отталкивание: постановка ноги на место отталкивания, фаза амортизации. Полет: взлет, полетная фаза, положение тела. Приземление: подготовка к приземлению. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	26	ЛР 4, 6, 9, 13, 15

Тема 1.5. Техника передачи эстафетной	Техника передачи эстафетной палочки на высокой и максимальной скорости в 20м. зоне. Техника передачи. на дистанции 4×200м.	27	ЛР 4, 6, 9, 13, 15
Промежуточная аттестация	Зачет ОФО	ДИФ. зачет	
Всего за 1 семестр	32 часов	32 ч.	
РАЗДЕЛ 2. Спортивная гимнастика	2 семестр	8	
Тема 2.1. Техника выполнения акробатических элементов	Методика обучения акробатических упражнений - выполнение акробатических упражнений в объеме программы, отработка и совершенствование акробатической связки. Группировки, перекаты, кувырок вперед, кувырок в сторону, стойка на лопатках. Соединение изученных элементов в комбинацию	22	ЛР 4, 6, 9, 13, 15
Тема 2.2. Техника выполнения опорного прыжка	Опорные прыжки через козла способом «ноги врозь» и «согнув ноги». Опорный прыжок через коня в длину способом «ноги врозь» Прыжок ноги врозь через коня в ширину Комбинированные прыжки.	22	ЛР 4, 6, 9, 13, 15
Тема 2.3. Техника выполнения акробатических упражнений в парах.	Кувырки, стойка на руках, кувырок через препятствие, балансовые упражнения, поддержки	22	ЛР 4, 6, 9, 13, 15
РАЗДЕЛ 3. Атлетическая гимнастика		8	
Тема 3.1. Тренировка мышц верхнего плечевого пояса, бедра	Комплекс упражнений с гантелями, штангой, со скамейкой, выполнение упражнений по методу круговой тренировки для развития силы основных мышечных групп составление комплекса по атлетической гимнастики с учетом индивидуальных особенностей занимающихся Самостоятельная работа: Выполнение комплекса атлетической гимнастики, изучение темы «Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой» Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание выполнение комплекса с гантелями, занятия в спортивных секциях	44	ЛР 4, 6, 9, 13, 15
Тема 3.2. Тренировка мышц спины, бедра	Комплекс упражнений с гантелями, гирей, угол в висе, подтягивание, сгибание ног до максимального угла, выполнение упражнений по методу круговой тренировки.	22	ЛР 4, 6, 9, 13, 15

Тема 3.3. Тренировка мышц живота, голени	Комплекс упражнений со скамейкой, на скамейке, приседание со штангой, гирей. Выполнение упражнений по методу круговой тренировки.	42	ЛР 4, 6, 9, 13, 15
РАЗДЕЛ 4. Баскетбол		12	
Тема 4.1. Техника нападения в баскетболе	Ловля мяча. Остановка с ловлей мяча. Ловля мяча в движении Передача мяча одной рукой сбоку, двумя снизу, под рукой. Ведение мяча со зрительным контролем, без контроля. Бросок двумя руками от груди, от головы, от плеча, одной рукой сверху в движении после вышагивания, после ведения мяча, бросок в прыжке.	64	ЛР 4, 6, 9, 13, 15
Тема 4.2. Техника защиты в баскетболе	Игровые приемы защиты. Стойки и передвижения защитника. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание и отбивание мяча при броске. Взятие отскока	22	ЛР 4, 6, 9, 13, 15
Тема 4.3. Тактика нападения в баскетболе	Индивидуальные тактические действия. Действия игрока без мяча, с мячом. Групповые тактические действия. Взаимодействие двух игроков, трех игроков. Командные тактические действия: стремительное нападение, позиционное нападение. Разновидности нападения	44	ЛР 4, 6, 9, 13, 15
Тема 4.4. Тактика защиты в баскетболе	Индивидуальные тактические действия. Действия против нападающего без мяча. Действия против нападающего, владеющего мячом. Групповые и командные действия	22	ЛР 4, 6, 9, 13, 15
РАЗДЕЛ 5. Волейбол		12	
Тема 5.1. Техника владения мячом	Поддачи: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Передачи: двумя руками сверху, двумя руками снизу, двумя руками сверху в прыжке. Одной рукой сверху	44	ЛР 4, 6, 9, 13, 15
Тема 5.2. Техника нападения и защиты	Прямой нападающий удар. Прием мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху, одной рукой снизу и в падении. Блокирование	22	ЛР 4, 6, 9, 13, 15
Тема 5.3. Тактика нападения	Индивидуальные тактические действия. Групповые и командные действия в волейболе. Система нападения со второй передачи игрока передней линии; система нападения со второй передачи и др.	44	ЛР 4, 6, 9, 13, 15
Тема 5.4. Тактика защиты	Групповые тактические взаимодействия при групповом блокировании. Командные взаимодействия в защите. Индивидуальные действия защитника. Система игры углом вперед, углом назад	22	ЛР 4, 6, 9, 13, 15
РАЗДЕЛ 6. Кроссовая подготовка			

Тема 6.1. Техника кроссового бега	Бег по пересеченной местности с преодолением естественных препятствий. Преодоление подъемов, пологих спусков. Особенности кроссового бега. Пробегание наиболее трудных участков трассы	33	ЛР 4, 6, 9, 13, 15
Тема 6.2. Техника и тактика кроссового бега	Равномерный длительный бег до 3км. Переменный бег слабой, средней и высокой интенсивности Одноразовые пробегания соревновательной дистанции Техника бега: старт, стартовое ускорение бег, финиширование	33	ЛР 4, 6, 9, 13, 15
Итого	46 часов	46 ч.	
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет во 1, 2 семестре		
Всего за семестр	78 часа	78 ч.	

2. Тематический план и содержание учебного предмета «Физическая культура» (девушки)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак.ч/ в том числе в форме практической подготовки, ак.ч.	Коды компетенций и личностных результатов (УУД), формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
РАЗДЕЛ 1. Легкая атлетика	1 семестр	32	
Тема 1.1. Техника бега на средние дистанции.	Техника бега на средние и длинные дистанции. Старт и стартовый разбег. Техника высокого старта, стартовый разбег, первые шаги, положение тела. Бег по дистанции: положение туловища, работа рук и ног. Финиширование: финишный бросок или спурт. Особенности пробегаания виражей, Бег на дистанции 800м. 100м.,3000м. Тактика бега на средние и длинные дистанции	46	ЛР 4, 6, 9, 13, 15

Тема 1.2. Техника бега на короткие дистанции	Техника бега на короткие дистанции: положение бегуна по команде» на старт», «внимание», «марш». Стартовый разгон: стартовый разбег, первые шаги, положение тела. Бег по дистанции: положение туловища, рук, ног. Финиширование, финишный бросок. Отличие техники бега на различных дистанциях. Особенности техники бега по виражу на дистанции 200,400м. Тактика бега.	66	ЛР 4, 6, 9, 13, 15
Тема 1.3. Техника толкания ядра	Техника выполнения толкания ядра. Держание снаряда. Подготовительная фаза к разбегу: замах и группировка. Финальное усилие: вылет снаряда, отрыв ядра, работа туловища. Фаза торможения: сохранение равновесия, перескок, работа туловища, рук, ног. Техника толкания ядра со скачка.	47	ЛР 4, 6, 9, 13, 15
Тема 1.4. Техника прыжка в длину с разбега	Техника выполнения прыжка в длину с разбега: Разбег: начало разбега, набор скорости разбега, подготовка к отталкиванию. Отталкивание: постановка ноги на место отталкивания, фаза амортизации. Полет: взлет, полетная фаза, положение тела. Приземление: подготовка к приземлению. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	6	ЛР 4, 6, 9, 13, 15
Тема 1.5. Техника передачи эстафетной	Техника передачи эстафетной палочки на высокой и максимальной скорости в 20м. зоне. Техника передачи. на дистанции 4×200м.	7	ЛР 4, 6, 9, 13, 15
Промежуточная аттестация	Зачет ОФО	Диф.зачет	
Всего за 1 семестр	32часа	32 ч.	
РАЗДЕЛ 2. Спортивная гимнастика	2 семестр	8	
Тема 2.1. Техника выполнения акробатических элементов	Методика обучения акробатических упражнений - выполнение акробатических упражнений в объеме программы, отработка и совершенствование акробатической связки. Группировки, перекаты, кувырок вперед, кувырок в сторону, стойка на лопатках. Соединение изученных элементов в комбинацию	4	ЛР 4, 6, 9, 13, 15
Тема 2.2. Техника выполнения опорного прыжка	Опорные прыжки через козла способом «ноги врозь» и «согнув ноги». Опорный прыжок через коня в длину способом» ноги врозь» Прыжок ноги врозь через коня в ширину Комбинированные прыжки.	2	ЛР 4, 6, 9, 13, 15
Тема 2.3. Техника выполнения акробатических упражнений в парах.	Кувырки, стойка на руках, кувырок через препятствие, балансовые упражнения, поддержки	22	ЛР 4, 6, 9, 13, 15

РАЗДЕЛ 3. Атлетическая гимнастика		8	
Тема 3.1. Тренировка мышц верхнего плечевого пояса, бедра	Комплекс упражнений с гантелями, штангой, со скамейкой, выполнение упражнений по методу круговой тренировки для развития силы основных мышечных групп составление комплекса по атлетической гимнастике с учетом индивидуальных особенностей занимающихся	4	ЛР 4, 6, 9, 13, 15
Тема 3.2. Тренировка мышц спины, бедра	Комплекс упражнений с гантелями, гирей, угол в висе, подтягивание, сгибание ног до максимального угла, выполнение упражнений по методу круговой тренировки.	22	ЛР 4, 6, 9, 13, 15
Тема 3.3. Тренировка мышц живота, голени	Комплекс упражнений со скамейкой, на скамейке, приседание со штангой, гирей. Выполнение упражнений по методу круговой тренировки.	22	ЛР 4, 6, 9, 13, 15
РАЗДЕЛ 4. Баскетбол		12	ЛР 4, 6, 9, 13, 15
Тема 4.1. Техника нападения в баскетболе	Ловля мяча. Остановка с ловлей мяча. Ловля мяча в движении Передача мяча одной рукой сбоку, двумя снизу, под рукой. Ведение мяча со зрительным контролем, без контроля. Бросок двумя руками от груди, от головы, от плеча, одной рукой сверху в движении после вышагивания, после ведения мяча, бросок в прыжке.	44	ЛР 4, 6, 9, 13, 15
Тема 4.2. Техника защиты в баскетболе	Игровые приемы защиты. Стойки и передвижения защитника. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание и отбивание мяча при броске. Взятие отскока	42	ЛР 4, 6, 9, 13, 15
Тема 4.3. Тактика нападения в баскетболе	Индивидуальные тактические действия. Действия игрока без мяча, с мячом. Групповые тактические действия. Взаимодействие двух игроков, трех игроков. Командные тактические действия: стремительное нападение, позиционное нападение. Разновидности нападения	44	ЛР 4, 6, 9, 13, 15
Тема 4.4. Тактика защиты в баскетболе	Индивидуальные тактические действия. Действия против нападающего без мяча. Действия против нападающего, владеющего мячом. Групповые и командные действия	22	ЛР 4, 6, 9, 13, 15

РАЗДЕЛ 5. Волейбол		12	ЛР 4, 6, 9, 13, 15
Тема 5.1. Техника владения мячом	Поддачи: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Передачи: двумя руками сверху, двумя руками снизу, двумя руками сверху в прыжке. Одной рукой сверху	44	ЛР 4, 6, 9, 13, 15
Тема 5.2. Техника нападения и защиты	Прямой нападающий удар. Прием мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху, одной рукой снизу и в падении. Блокирование	42	ЛР 4, 6, 9, 13, 15
Тема 5.3. Тактика нападения	Индивидуальные тактические действия. Групповые и командные действия в волейболе. Система нападения со второй передачи игрока передней линии; система нападения со второй передачи и др.	44	ЛР 4, 6, 9, 13, 15
Тема 5.4. Тактика защиты	Групповые тактические взаимодействия при групповом блокировании. Командные взаимодействия в защите. Индивидуальные действия защитника. Система игры углом вперед, углом назад	22	ЛР 4, 6, 9, 13, 15
РАЗДЕЛ 6. Кроссовая подготовка		6	ЛР 4, 6, 9, 13, 15
Тема 6.1. Техника кроссового бега	Бег по пересеченной местности с преодолением естественных препятствий. Преодоление подъемов, пологих спусков. Особенности кроссового бега. Пробегание наиболее трудных участков трассы	33	ЛР 4, 6, 9, 13, 15
Тема 6.2. Техника и тактика кроссового бега	Равномерный длительный бег до 3км. Переменный бег слабой, средней и высокой интенсивности Одноразовые пробегания соревновательной дистанции Техника бега: старт, стартовое ускорение бег, финиширование	3	ЛР 4, 6, 9, 13, 15
Итого	46 часов	46 ч.	
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет в 1, 2 семестре		
Всего:		78 ч.	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

В качестве материально-технического обеспечения дисциплины «Физическая культура» используется *Тренажерный зал*:

Гимнастические скамейки – 3 шт.

Гимнастические маты и покрытия – 4 шт.

Мячи баскетбольные – 10 шт.

Мячи футбольные – 5 шт.

Мячи волейбольные – 5 шт.

Спортивный инвентарь (гири, гантели, обручи, скакалки) – 10 шт.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебного предмета

Основная литература:

- 1) Быченков, С.В. Теория и методика подготовки студентов по легкой атлетике: учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, С.Ю. Крыжановский. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 110 с. — ISBN 978-5-4488-0298-0, 978-5-4497-0173-2. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/85501>
- 2) Фетисова, С. Л. Волейбол: учебное пособие / С.Л. Фетисова, А.М. Фокин, Ю.Я. Лобанов. — Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2018. — 96 с. — ISBN 978-5-8064-2572-1. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/98592>.
- 3) Ерёмина, Л.В. Спортивные игры в вузе. Волейбол: учебно-методическое пособие / Л.В. Ерёмина. — Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2018. — 88 с. — ISBN 978-5-94839-660-6. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/87205>.

Дополнительная литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. – М., 2020. – 231 с.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. – М., 2021. – 356 с.
3. Сайганова Е.Г., Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. – М., 2020. – 231с.
4. Алхасов, Д.С. Преподавание физической культуры по основным

общеобразовательным программам: учебник для среднего профессионального образования/ Д.С. Алхасов, С.Н. Амелин. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 270 с.

5. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / О.И. Кузьмина, Г.Н. Германов, Е.Г. Цуканова, И.В. Кулькова; под общей редакцией Г. Н. Германова. – Москва – М., 2020. – 356 с.
6. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. – М., 2020. – 245 с.
7. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. – Тюмень, 2019. – 356 с.
8. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско- молодежных групп. – Кострома, 2021. – 521 с.

Программное обеспечение и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Электронно-библиотечные системы

1. Электронно-библиотечная система (ЭБС) ООО «Политехресурс» «Консультант студента». Многопрофильный образовательный ресурс «Консультант студента» является электронной библиотечной системой, предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретенным на основании прямых договоров с правообладателями. Каталог содержит более 15 000 наименований изданий. www.studentlibrary.ru. Регистрация с компьютеров университета.
2. Электронная библиотечная система IPRbooks. www.iprbookshop.ru
3. Электронно-библиотечная система BOOK.ru <https://book.ru>

Программное обеспечение

Наименование программного обеспечения	Назначение
Adobe Reader	Программа для просмотра электронных документов
Moodle	Образовательный портал ФГБОУ ВО «АГУ»
Mozilla FireFox	Браузер
Google Chrome	Браузер
7-zip	Архиватор
Microsoft Office 2013, Microsoft Office Project 2013, Microsoft Office Visio 2013	Пакет офисных программ
Microsoft Windows 7 Professional	Операционная система
Kaspersky Endpoint Security	Средство антивирусной защиты

Современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы

<u>Универсальная справочно-информационная полнотекстовая база данных периодических изданий ООО «ИВИС»</u> http://dlib.eastview.com Имя пользователя: AstrGU Пароль: AstrGU
Электронные версии периодических изданий, размещённые на сайте информационных ресурсов www.polpred.com
Электронный каталог Научной библиотеки АГУ на базе MARK SQL НПО «Информ-систем» https://library.asu.edu.ru/catalog/
Электронный каталог «Научные журналы АГУ» https://journal.asu.edu.ru/
Корпоративный проект Ассоциации региональных библиотечных консорциумов (АРБИКОН) «Межрегиональная аналитическая роспись статей» (МАРС) – сводная база данных, содержащая полную аналитическую роспись 1800 названий журналов по разным отраслям знаний. Участники проекта предоставляют друг другу электронные копии отсканированных статей из книг, сборников, журналов, содержащихся в фондах их библиотек. http://mars.arbicon.ru
Справочная правовая система КонсультантПлюс. Содержится огромный массив справочной правовой информации, российское и региональное законодательство, судебную практику, финансовые и кадровые консультации, консультации для бюджетных организаций, комментарии законодательства, формы документов, проекты нормативных правовых актов, международные правовые акты, правовые акты, технические нормы и правила. http://www.consultant.ru

Ресурсы информационно-коммуникационной сети «Интернет»

<i>Наименование интернет-ресурса</i>	<i>Сведения о ресурсе</i>
Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru	Федеральный портал (предоставляется свободный доступ)
Министерство науки и высшего образования Российской Федерации https://minobrnauki.gov.ru	
Министерство просвещения Российской Федерации https://edu.gov.ru	
Федеральное агентство по делам молодёжи (Росмолодёжь) https://fadm.gov.ru	
Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзор) http://obrnadzor.gov.ru	
Информационно-аналитический портал государственной программы Российской Федерации «Доступная среда» http://zhit-vmeste.ru	
Российское движение школьников https://рдш.рф	

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПЕРДМЕТА

Результаты обучения	Критерии оценки результатов обучения	Методы оценки результатов обучения
Перечень знаний, осваиваемых в рамках учебного предмета:		
Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	Владение знаниями и способами по контролю своего физического развития и физической подготовленности	Устный опрос Выполнение нормативных упражнений
правила и способы планирования общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности	Владение достаточным минимумом знаний в рамках изучаемых тем	Реферативная работа Фронтальный опрос
Перечень умений, осваиваемых в рамках учебного предмета:		
определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	Владение знаниями по определению влияния оздоровительных систем	устный опрос. Тест
характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;	Владение знаниями по основным особенностям физического и психического развития	Устный опрос (индивидуальный)
характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения	Умение характеризовать формы занятий, определять их значение	Устный индивидуальный опрос
составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры	Умение составлять и описывать комплекс упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры,	Письменный опрос
выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания	Умение составлять комплексы упражнений традиционных и современных систем физического воспитания	Наблюдение за правильным проведением комплекса
выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов	Способность выполнять без ошибок технические и	Учебная игра, соревнования. Наблюдение за применением техники и

спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	тактические приемы базовых видов спорта	тактики в учебной игре, соревнованиях Наблюдение за выполнением требований техники безопасности.
практически использовать приемы самомассажа и релаксации	Владение техническими приемами самомассажа и релаксации	Наблюдение за правильными приемами самомассажа.
практически использовать приемы защиты и самообороны	Владение приемами защиты и самообороны оказание первой помощи	Практические занятия Соревнования
составить и проводить комплексы физических упражнений различной направленности	Умение самостоятельно использовать необходимую информацию для выполнения поставленных задач	Практическое занятие. Наблюдение за правильным проведением комплексов
определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств	Умение определять уровень физического здоровья и физических качеств.	Наблюдение, тестирование физических качеств
проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями	Владение знаниями по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями	Наблюдение за выполнением требований техники безопасности.
владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Способность применения техники выполнения тестовых испытаний	Контрольные упражнения по тестам
самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга	Способность самостоятельно организовывать свой досуг, используя физкультурную деятельность	Наблюдение за способностью и готовностью к самостоятельной организации досуга
выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования	Умение выполнять требования физической и спортивной подготовки. Соблюдение техники безопасности.	Наблюдение за применением техники и тактики в учебной игре, соревнованиях; -наблюдение за выполнением требований техники безопасности.

проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга	Осуществление самоконтроля за состоянием своего здоровья. Умение определять уровень собственного здоровья по тестам (ЧСС, индекс массы тела и т.д.)	-выполнение заданных нормативов зачета и ГТО; -реферативная работа; -наблюдение за выполнением требований техники безопасности
выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта	Способность выполнить технические приемы национальных видов спорта	Спортивно- массовые мероприятия. Творческие проекты
выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)	Способность выполнять требования испытаний комплекса ГТО	Наблюдение за результативностью в соревнованиях
осуществлять судейство в избранном виде спорта	Умение осуществлять судейство в избранном виде спорта	Практическое занятие, Наблюдение за правилом проведения учебной игры
составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки	Умение в составлении комплекса с дальнейшим выполнением	-практическое занятие, -наблюдение за правильным выполнением комплекса

При необходимости рабочая программа учебной дисциплины может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для дистанционного обучения. Для этого требуется заявление студента (его законного представителя) и заключение психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК).