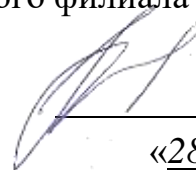


Федеральное государственное образовательное бюджетное
учреждение высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
(Финансовый университет)
Липецкий филиал Финуниверситета

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
по учебно-методической работе
Липецкого филиала Финуниверситета



О.Н. Левчegov
«28» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«ОПБ.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

по специальности 10.02.04 Обеспечение информационной безопасности
телекоммуникационных систем

Липецк - 2025

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 10.02.04 «Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем».

Разработчики:

Мельников В.В., к.п.н., доцент, доцент кафедры Менеджмент и общегуманитарные дисциплины Липецкого филиала Финуниверситета.

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании кафедры Менеджмент и общегуманитарные дисциплины Липецкого филиала Финуниверситета.

Протокол от 27.08.2025 г. №1

Заведующий кафедрой

Менеджмент и общегуманитарные дисциплины  Т.В. Корякина

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина **ОПБ.07 Физическая культура** является обязательной частью общеобразовательной подготовки образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 10.02.04 Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем.

1.2 Планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные (предметные)
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none">- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none">-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;- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none">- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для	<ul style="list-style-type: none">- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; деловой сферах общения, в повседневном общении, интернет-коммуникации.- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

	<p>доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; способность их использования в познавательной и социальной практике 	
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

	с позиции другого человека.	
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> -- 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 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной общеобразовательной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Объем образовательной программы дисциплины	78
Объем работы студентов во взаимодействии с преподавателем	78
в том числе:	
теоретическое обучение	12
практические занятия	66
лабораторные занятия	-
контрольные работы	-
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план общеобразовательной учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
Раздел 1	Физическая культура, как часть культуры общества и человека	16	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Основное содержание		8	
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала	2	
	1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО		
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания		
	2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание		
	3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека		
Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (<i>дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.</i>)	2	
	2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность		
	Содержание учебного материала		
			ОК 01, ОК 04,

Тема 1.4 Основные принципы построения и методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья.	1.Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой		ОК 08
	2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями.		
	3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособности, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля		
	4. Физические качества, средства их совершенствования		
Профессионально ориентированное содержание		8	
Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики		
Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	1.Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки		
	2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств		
Тема 1.7 Подбор упражнений,	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	Практические занятия	2	

составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности		
Тема 1.8. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04,
	Практические занятия	2	
	1. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности		
Раздел № 2	Легкая атлетика	18	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.1 Специальные беговые упражнения легкоатлета	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	2	
	1. Изучение специальных беговых упражнений(СБУ) легкоатлета 2. Выполнение специальных беговых упражнений (СБУ) на отрезках 30-40 метров 3. Бег с ускорением по прямой на отрезках 80 - 100 м		
Тема 2.2 Техника бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	4	
	1. Изучение техники бега на короткие дистанции 2. Изучение техники высокого и низкого старта, бега по дистанции 3. Бег с высоким подниманием бедра 30м + переход в бег с ускорением 30м / 5повторений	2	
	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: старты из различных положений (лежа, стоя спиной к направлению бега и др.), бег с высокого старта, 3-4 x 30-40 м 3. Выполнение контрольного норматива 100м	2	

Тема 2.3 Техника бега на средние дистанции	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	4	
	1. Изучение техники бега на средние дистанции 2. Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, попеременные скачки, выпрыгивания вверх и т.п.) 5х50м / 1-2 серии 3. Специальные беговые упражнения 5х50м / 2-4 серии 4. Бег с заданной скоростью 5х200м/полное восстановление	2	
	1. Переменный кросс (фартлек) 2-4 км с выполнением 6-8 ускорений (переключений) по 100-150 м (без «закисления») 2. Бег с высоким подниманием бедра 4х60м, бег с захлестыванием голени 4х60 м, «Семенящий бег» 4х60 м 3. Упражнения для развития гибкости, продолжительность комплекса 20 мин	2	
Тема 2.6. Техника бега на длинные дистанции, кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	4	
	1. Изучение техники бега на длинные дистанции 3000 м – дев., 5000 м – юн. 2. Смешанное передвижение 5км	2	
	1.ОРУ - СБУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 4 до 6. Упражнения на станции выполняются повторным методом (10-15 повторений). Между станциями выполняются СБУ (30-50 м). Количество кругов 1-3. Общий объем комплекса 1,5-2 км 2. Выполнение контрольного норматива 3000 м – дев., 5000 м – юн	2	
Тема 2.7 Техника эстафетного бега	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	2	
	1. Изучение правил и техники эстафетного бега 2. Изучение различных способов передачи эстафетной палочки 3. Эстафетный бег		
	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия	2	

Тема 2.8 Техника прыжка в длину с разбега	1. Изучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» 2. Техника разбега, отталкивания, полета и приземления 3. Прыжки в длину с места 4. Отработка разбега с обозначением отталкивания 5. Прыжки в длину с 9-ти шагов разбега и полного разбега Выполнение контрольного норматива – прыжок в длину с места		ОК 01, ОК 04, ОК 08
Раздел № 3	Баскетбол	12	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
Тема 3.1 Техника ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Упражнения, подготавливающие суставы рук к последующей нагрузке		
	2. Ведение мяча перед собой правой и левой руками попеременно, - то же, но мяч вести одной рукой, изменяя направление отскока, - вести мяч по прямой шагом, затем бегом - вести мяч с изменением направления (зигзагообразно) и обводкой препятствий 3. Бросок мяча с работой ног, - бросок партнеру или в стену без работы ног, - целостное выполнение броска в стену или партнеру, - броски мяча в корзину с близкого расстояния, с линии штрафного, соблюдая все правила его выполнения. 4. Передача на длинное и короткое расстояние, в разных направлениях, в сочетании с другими техническими приемами 5. Подвижные игры.		
Тема 3.2 Техника выполнения ведения мяча и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	2	
	1. Передача в парах в движении после ловли, после ведения мяча. 2. Передачи в движении во встречных колоннах. 3. Передачи в движении при параллельном передвижении игроков к противоположному щиту. 4. Передачи в движении по кругу. 5. Подвижные игры Выполнение контрольного норматива – подтягивания на перекладине		
Тема 3.3 Техника выполнения	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	2	

штрафного броска	<p>1. Изучение техники выполнения штрафного броска и бросков с точек</p> <ul style="list-style-type: none"> - штрафные броски в парах сериями по 2–3 броска. Проводится как соревнование: побеждает та пара, которая быстрее наберет 15–20–30 попаданий. - штрафные броски в парах до второго промаха. Побеждает тот, кто наберет больше попаданий из двух попыток. - штрафные броски в парах. После каждых трех бросков игроки делают рывок на противоположную сторону площадки и совершают новую серию бросков. Выигрывает тот, у кого больше попаданий за три минуты. - тренировка штрафных бросков двумя мячами. Выполняется в тройках. Один игрок бросает, двое других подают ему мяч. Бросающий получает мяч в руки, как только освобождается от предыдущего. Подсчитывается количество попаданий в сериях из 20 бросков. <p>2. Двухсторонняя игра</p>		
Тема 3.4 Техничко-тактические действия в нападении	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	2	
	<p>1. Ведение мяча с изменением направления</p> <p>2. Броски со средней дистанции</p> <p>3. Штрафной бросок</p> <p>4. Игра на одно и два кольца</p> <p>Выполнение контрольного норматива - штрафной бросок (из 10-ти)</p>		
Тема 3.5 Техничко-тактические действия в защите	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	2	
	<p>Ознакомление с технико-тактическими действиями в защите</p> <p>1. Защитная стойка</p> <p>2. Отбор мяча</p> <p>3. Подбор мяча</p> <p>4. Заслон</p>		
Тема 3.6 Правила игры в баскетбол и судейство	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	2	
	1. Изучение правил игры, нарушений, фолов, судейства и применение их в учебной игре		
Раздел №4	Гимнастика	16	
Тема 4.1 Строевые упражнения	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	2	

	1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. 2. Условные обозначения гимнастического зала, строевые приемы на месте, перестроения из одной шеренги в две, три и обратно 3. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно. Движения в обход, остановка группы в движении. 4. Перестроение из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно. Выполнение контрольного норматива - прыжки через скакалку за 1 минуту			
Тема 4.2 Общеразвивающие упражнения	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	Практические занятия	2		
	1. Техника раздельного и поточного способов проведения ОРУ 2. Основные и промежуточные положения рук, основные стойки ногами 3. Наклоны, выпады, приседы. Упражнения сидя и лежа			
Тема 4.3	Содержание учебного материала	8	ОК 01, ОК 04,	
Акробатика	Практические занятия	8	ОК 08	
	1. Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад,	2		
	2. Освоение акробатических элементов: длинный кувырок (юн), стойка на лопатках (дев), равновесие «ласточка» (дев), стойка на голове(юн), мост (дев)	2		
	3. Совершенствование акробатических элементов Выполнение контрольного норматива – наклон из положения стоя на гимнастической скамье	2		
	4. Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения и сами элементы в акробатической комбинации могут изменяться):	2		
	Девушки			Юноши
	И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Мост из положения лежа с поворотом через руку - И.П.			И.П. – О.С.: Длинный кувырок вперед - Кувырок вперед - Кувырок назад в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками- изстойки кувырок вперед в упор присев, И.П.
Тема 4.4 Общеразвивающие	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	Практические занятия	2		

и прикладные упражнения	1. Лазание по канату в два и три приема. 2. Упражнения на высокой и низкой перекладинах 3. Упражнения в равновесии на гимнастических скамейках 4. Освоение висов и упоров на гимнастической стенке Выполнение контрольного норматива – сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
Профессионально ориентированное содержание		2	
Тема 4.5. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	2	
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
Раздел №5	Волейбол	12	
Тема 5.1 Специальные и подготовительные упражнения волейболиста	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	2	
	1. Техника безопасности на занятиях по волейболу 2. Освоения положения кистей и пальцев рук на мяче 3. Стойка и передвижения волейболиста 4. Передача мяча над собой 5. Ознакомление с правилами игры и жестами судей Выполнение контрольного норматива – поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин		
Тема 5.2 Техника передачи и приема	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	2	

мяча	1. Техника верхней передачи и приема мяча сверху и снизу в парах 2. Верхняя и нижняя передачи мяча над собой 3. Эстафеты с волейбольными мячами		
Тема 5.3 Техника подачи мяча и нападающего удара	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	4	
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё 2. Техника верхней подачи и приёма после неё Выполнение норматива - верхняя передача мяча в парах	2	
	1. Изучение техники прямого нападающего удара 2. Отработка техники прямого нападающего удара в игре 3. Блокирование нападающего удара	2	
Тема 5.4 Решение задач игровой деятельности	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	4	
	1. Техничко-тактические действия в защите и нападении	2	
	2. Отработка элементов игры 3. Нижняя подача по «зонам» 4. Изучение правил игры и судейство (применение в учебной игре)		
	1. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков. 2. Групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков, выполнение контрольного норматива – нижняя передача мяча в парах	2	
Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Всего:		78	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

Учебная аудитория для проведения спортивных занятий, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (спортивный зал)

Специализированная мебель:

Стол учительский

Стулья

Шкаф

Стеллаж

Спортивный комплекс:

Многофункциональный зал игровых видов спорта

Специальное оборудование:

Щит баскетбольный с кольцом и сеткой игровые – 2 шт.,

Шведская стенка - 4 шт.,

Коврики полиуретановые гимнастические – 20 шт.,

Пружинные эспандеры – 3 шт.,

Скакалка 3 м. – 20 шт.,

Сетка волейбольная – 1 шт.,

Мяч волейбольный -8 шт.,

Мяч волейбольный профессиональный -1 шт.

Мяч баскетбольный - 8 шт.,

Сетка для переноски мячей - 4 шт., скакалка - 10 шт.

Помещение обеспечено доступом к сети «Интернет» и электронной информационно-образовательной среде Финансового университета.

2. Помещение для самостоятельной работы: Библиотека, читальный зал с выходом в Интернет

Специализированная мебель:

Стол кафедра – 3 шт.

Каталожный ящик – 1 шт.

Шкаф для читательских формуляров – 3 шт.

Витрина для книг – 3 шт.

Стол ученический – 24 шт.

Кресло компьютерное – 2 шт.

Стул - 48 шт.

Стол эргономичный с тумбой – 1 шт.

Шкаф для документов – 3 шт.

Технические средства обучения:

Персональные компьютеры– 18 шт.

Перечень лицензионного программного обеспечения:

1) Антивирусная защита Kaspersky Endpoint Security

2) Astra Linux, Libre Office

3) СПС «Гарант»

Помещение для самостоятельной работы обучающихся оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и обеспечено доступом в электронную информационно-образовательную среду Финуниверситета.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень : учебник / В. И. Лях. - Москва : Просвещение, 2024. - 273 с. - ISBN 978-5-09-116790-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2176168> (дата обращения: 10.08.2024). – Режим доступа: по подписке.
2. Матвеев, А. П. Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / А. П. Матвеев. — 4-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 319 с. — ISBN 978-5-09-092097-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334646> (дата обращения: 03.08.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Дополнительные источники:

3. Погадаев, Г. И. Физическая культура: 10-11-е классы: базовый уровень : учебник / Г. И. Погадаев. — 9-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 287 с. — ISBN 978-5-09-095244-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334886> (дата обращения: 03.08.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Матвеев, А. П. Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / А. П. Матвеев. — 4-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 319 с. — ISBN 978-5-09-092097-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334646> (дата обращения: 03.08.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Интернет-ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации: официальный сайт. – URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: официальный сайт. – URL: <https://www.gto.ru/>
3. Олимпийский комитет России: официальный сайт. – URL: <http://olympic.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с, 1.7 П-о/с, 1.8 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.8 Р 3, Темы 3.1 – 3.6 Р 4, Темы 4.1 – 4.5 П-о/с, Р 5, Темы 5.1 – 5.4	<ul style="list-style-type: none"> – составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации – выполнение самостоятельной работы
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;.	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с, 1.7 П-о/с, 1.8 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.8 Р 3, Темы 3.1 – 3.6 Р 4, Темы 4.1 – 4.5 П-о/с, Р 5, Темы 5.1 – 5.4	<ul style="list-style-type: none"> – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – заполнение дневника самоконтроля – защита реферата – составление кроссворда
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с, 1.7 П-о/с, 1.8 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.8 Р 3, Темы 3.1 – 3.6 Р 4, Темы 4.1 – 4.5 П-о/с, Р 5, Темы 5.1 – 5.4	<ul style="list-style-type: none"> – фронтальный опрос – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – тестирование – тестирование (контрольная работа по теории) – демонстрация комплекса ОРУ, – выполнение контрольных нормативов – выполнение контрольных нормативов (контрольное упражнение) – выполнение нормативов ГТО – выполнение упражнений на дифференцированном зачете