ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТЕЛЕКОММУНИКАЦИЙ ИМ. ПРОФ. М.А. БОНЧ-БРУЕВИЧА»
(СПбГУТ)

АРХАНГЕЛЬСКИЙ КОЛЛЕДЖ ТЕЛЕКОММУНИКАЦИЙ
ИМ. Б.Л. РОЗИНГА (ФИЛИАЛ) СПбГУТ
(АКТ (ф) СПбГУТ)

Документ подписан простой электронной подписью

Сертификат: 00F383D8DA64B5D677
Владелец: Боярко Антон Вячеславович
Срок действия: с 18.06.2026 по 17.06.2031

УТВЕРЖДАЮ
И.о. зам. директора по учебной работе
_____ К.А. Семенцына
30 марта 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности:

09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

г. Архангельск
2026

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы, примерной основной образовательной программы по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы и в соответствии с учебным планом по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена цикловой комиссией Общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Протокол № 7 от 30.03 2026 г.

Председатель _____ Д.Н. Угловская

Составитель:

С.А. Яковлев, преподаватель высшей квалификационной категории АКТ (ф) СПбГУТ, «Отличник физической культуры и спорта»

СОДЕРЖАНИЕ

1	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	24

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы.

1.2 Планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ЛР 1- ЛР 22	– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; – взаимодействовать с коллегами.	– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; – средства профилактики перенапряжения; – сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем часов**
Объем образовательной программы учебной дисциплины	**194**
Самостоятельная работа	**34**
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	**160**
в т.ч. в форме практической подготовки	**150**
в том числе:	
практические занятия	150
зачетные занятия	10
Промежуточная аттестация в форме зачета, зачета, зачета, зачета, дифференцированного зачета	

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы, 3 семестр

Вид учебной работы	**Объем часов**
Объем образовательной программы учебной дисциплины	**40**
Самостоятельная работа	**8**
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	**32**
в т.ч. в форме практической подготовки	**30**
в том числе:	
практические занятия	30
зачетные занятия	2
Промежуточная аттестация в форме зачета	

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы, 4 семестр

Вид учебной работы	**Объем часов**
Объем образовательной программы учебной дисциплины	**54**
Самостоятельная работа	**10**
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	**44**
в т.ч. в форме практической подготовки	**42**
в том числе:	
практические занятия	42
зачетные занятия	2
Промежуточная аттестация в форме зачета	

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы, 5 семестр

Вид учебной работы	**Объем часов**
Объем образовательной программы учебной дисциплины	**26**
Самостоятельная работа	**4**
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	**22**
в т.ч. в форме практической подготовки	**20**
в том числе:	
практические занятия	20
зачетные занятия	2
Промежуточная аттестация в форме зачета	

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы, 6 семестр

Вид учебной работы	**Объем часов**
Объем образовательной программы учебной дисциплины	**40**
Самостоятельная работа	**8**
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	**32**
в т.ч. в форме практической подготовки	**30**
в том числе:	
практические занятия	30
зачетные занятия	2
Промежуточная аттестация в форме зачета	

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы, 7 семестр

Вид учебной работы	**Объем часов**
Объем образовательной программы учебной дисциплины	**34**
Самостоятельная работа	**4**
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	**30**
в т.ч. в форме практической подготовки	**28**
в том числе:	
практические занятия	28
зачетные занятия	2
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
3 семестр				
Раздел 1. Основы физической культуры			-	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	**Содержание учебного материала**		-	ОК 04, ОК 06 ОК 07, ОК 08 ЛР 1-ЛР 22
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении Здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств			
Раздел 2. Легкая атлетика			**13**	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.	**Содержание учебного материала**			ОК 04, ОК 06 ОК 07, ОК 08 ЛР 1-ЛР 22
	- техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта;			
	Практические занятия		**10**	
	1	Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений.	2	
	2	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	2	
	3	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив.	2	

	4	Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив.	2	
	5	Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		**3**	
	1	Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на выполнение общеразвивающих упражнений, специальных беговых упражнений, специальных прыжковых упражнений. Групповая работа: посещение секционных занятий	3	
Раздел 3. Баскетбол			**12**	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	**Содержание учебного материала**			ОК 04, ОК 06 ОК 07, ОК 08 ЛР 1-ЛР 22
	- техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места			
	Практические занятия		**10**	
	6	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	4	
	7	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	4	
	8	Совершенствование техники встречных и последовательных передач в парах	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		**2**	
	2	Изучение правил игры по баскетболу	2	
Раздел 4. Атлетическая гимнастика			**9**	
Тема 4.1. Атлетическая гимнастика, работа	**Содержание учебного материала**			ОК 04, ОК 06 ОК 07, ОК 08 ЛР 1-ЛР 22
	- техника коррекции фигуры			
	Практические занятия		**6**	

на тренажерах	**9**	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	2	
	10	Круговая тренировка на 5 - 6 станций	2	
	11	Выполнение упражнений с собственным весом	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		**3**	
	3	Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на силовые и скоростно-силовые упражнения. Групповая работа: посещение секционных занятий	3	
Раздел 5. Лыжная подготовка			**4**	
Тема 5.1. Лыжная подготовка	**Содержание учебного материала**			ОК 04, ОК 06 ОК 07, ОК 08 ЛР 1-ЛР 22
	- лыжная подготовка (в случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках).			
	Практические занятия		**4**	
	12	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).	2	
	13	Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту.	2	
Зачетное занятие			**2**	ОК 04, ОК 06

				ОК 07, ОК 08 ЛР 1-ЛР 22
		Всего:	**40**	
4 семестр				
Раздел 1. Лыжная подготовка			**10**	
Тема 1.1. Лыжная подготовка	**Содержание учебного материала**			ОК 04, ОК 06 ОК 07, ОК 08 ЛР 1-ЛР 22
	- лыжная подготовка (в случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках).			
	Практические занятия		**8**	
	14	Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров.	2	
	15	Подвижные игры на коньках.	2	
	16	Кроссовая подготовка.	2	
	17	Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		**2**	
	4	Индивидуальная работа: лыжные прогулки с применением изученных ходов. Групповая работа: посещение секционных занятий	2	
Раздел 2. Волейбол			**16**	
Тема 2.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	**Содержание учебного материала**			ОК 04, ОК 06 ОК 07, ОК 08 ЛР 1-ЛР 22
	- техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками			
	Практические занятия		**8**	
	18	Отработка действий: стойки в волейболе,	4	

		перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения		
	19	Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся		**2**	
	5	Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на упражнения на гибкость и ловкость.	2	
Тема 2.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	**Содержание учебного материала**			ОК 04, ОК 06 ОК 07, ОК 08 ЛР 1-ЛР 22
	- техника нижней подачи и приёма после неё			
	Практические занятия		**4**	
	20	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	4	
	Самостоятельная работа обучающихся		**2**	
	6	Групповая работа: посещение секционных занятий, участие в соревнованиях	2	
Раздел 3. Атлетическая гимнастика			**10**	
Тема 3.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	**Содержание учебного материала**			ОК 04, ОК 06 ОК 07, ОК 08 ЛР 1-ЛР 22
	- техника коррекции фигуры			
	Практические занятия		**8**	
	21	Выполнение комплекса «Многоборье ОФП»	2	
	22	Совершенствование упражнений ОФП	2	

	23	Выполнение комплекса «Упражнения ОФП»	4	
	Самостоятельная работа обучающихся		**2**	
	7	Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на силовые и скоростно-силовые упражнения. Групповая работа: посещение секционных занятий	2	
Раздел 4. Легкая атлетика			**16**	
Тема 4.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	**Содержание учебного материала**			ОК 04, ОК 06 ОК 07, ОК 08 ЛР 1-ЛР 22
	- техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта; - техника прыжка в длину с места			
	Практические занятия		**4**	
	24	Совершенствование техники бега на дистанции 1000 м., контрольный норматив	2	
	25	Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	2	
Тема 4.2. Бег на длинные дистанции	**Содержание учебного материала**			ОК 04, ОК 06 ОК 07, ОК 08 ЛР 1-ЛР 22
	- техника бега по дистанции			
	Практические занятия		**10**	
	26	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.	2	
	27	Разучивание комплексов специальных упражнений.	2	
	28	Техника бега по дистанции (беговой цикл).	2	
	29	Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг). Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив.	2	
	30	Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		**2**	

	8	Индивидуальная работа: медленный равномерный бег до 7 км. Групповая работа: посещение секционных занятий	2	
Зачетное занятие			**2**	ОК 04, ОК 06 ОК 07, ОК 08 ЛР 1-ЛР 22
		Всего:	**54**	
5 семестр				
Раздел 1. Легкая атлетика			**8**	
Тема 1.1. Бег на длинные дистанции	**Содержание учебного материала**			ОК 04, ОК 06 ОК 07, ОК 08 ЛР 1-ЛР 22
	- техника бега по дистанции			
	Практические занятия		**2**	
	31	Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	2	
Тема 1.2. Бег на средние дистанции	**Практические занятия**		**4**	
	32	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся		**2**	
	9	Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на специальные прыжковые упражнения, упражнения на отдельные группы мышц (ОГМ). Групповая работа: посещение секционных занятий	2	
Раздел 2. Баскетбол			**14**	
Тема 2.1. Техника выполнения ведения и передачи мяча в	**Содержание учебного материала**			ОК 04, ОК 06 ОК 07, ОК 08 ЛР 1-ЛР 22
	- техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места			
	Практические занятия		**6**	

движении, ведение – 2 шага – бросок	**33**	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2	
	34	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок»	2	
	35	Совершенствование техники броска после остановки прыжком и шагом	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		**2**	
	10	Посещение секционных занятий по баскетболу	2	
Тема 2.2. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола	**Содержание учебного материала**			ОК 04, ОК 06 ОК 07, ОК 08 ЛР 1-ЛР 22
	- техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу; - техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста; - применение правил игры в баскетбол в учебной игре			
	Практические занятия		**4**	
	36	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу.	2	
	37	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	2	
Тема 2.3. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	**Содержание учебного материала**			ОК 04, ОК 06 ОК 07, ОК 08 ЛР 1-ЛР 22
	- техника владения баскетбольным мячом			
	Практические занятия		**2**	
	38	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо	2	
Раздел 3. Атлетическая гимнастика			**2**	
Тема 3.1.	**Содержание учебного материала**			ОК 04, ОК 06

Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	- техника коррекции фигуры			ОК 07, ОК 08 ЛР 1-ЛР 22
	Практические занятия		**2**	
	39	Комплекс собственно-силовых упражнений	2	
Зачетное занятие			2	ОК 04, ОК 06 ОК 07, ОК 08 ЛР 1-ЛР 22
		Всего:	**26**	
6 семестр				
Раздел 1. Атлетическая гимнастика			**8**	
Тема 1.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	**Содержание учебного материала**			ОК 04, ОК 06 ОК 07, ОК 08 ЛР 1-ЛР 22
	- техника коррекции фигуры			
	Практические занятия		**8**	
	40	Контрольный норматив: подтягивания, пресс - поднимание туловища, отжимания, пресс – поднимание ног, приседания на одной ноге «пистолет».	4	
	41	Комплекс упражнений ОФП	4	
Раздел 2. Волейбол			**14**	
Тема 2.1. Техника прямого нападающего удара	**Содержание учебного материала**			ОК 04, ОК 06 ОК 07, ОК 08 ЛР 1-ЛР 22
	- техника прямого нападающего удара			
	Практические занятия		**2**	
	42	Отработка техники прямого нападающего удара	2	
Тема 2.2 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	**Содержание учебного материала**			ОК 04, ОК 06 ОК 07, ОК 08 ЛР 1-ЛР 22
	- техника прямого нападающего удара			
	Практические занятия		**8**	
	43	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по	4	

		ориентирам на площадке		
	44	Учебная игра с применением изученных положений.	2	
	45	Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		**4**	
	11	Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на упражнения на гибкость и ловкость.	4	
Раздел 3. Атлетическая гимнастика			**12**	
Тема 3.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	**Содержание учебного материала**			ОК 04, ОК 06 ОК 07, ОК 08 ЛР 1-ЛР 22
	- техника коррекции фигуры			
	Практические занятия		**8**	
	46	Гиревое многоборье	2	
	47	Совершенствование упражнений с гирей	2	
	48	Совершенствование упражнений гиревого многоборья	2	
	49	Упражнения с гирями, гантелями	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		**4**	
	12	Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на силовые и скоростно-силовые упражнения. Групповая работа: посещение секционных занятий	4	
Раздел 4. Легкая атлетика			**4**	
Тема 4.1 Прыжок в длину с разбега.	**Содержание учебного материала**			ОК 04, ОК 06 ОК 07, ОК 08 ЛР 1-ЛР 22
	- техника бега на средние дистанции			
	Практические занятия		**4**	
	50	Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
	51	Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти,	2	

		7-ми шагов.		
Зачетное занятие			**2**	ОК 04, ОК 06 ОК 07, ОК 08 ЛР 1-ЛР 22
		Всего:	**40**	
7 семестр				
Раздел 1. Легкая атлетика			**16**	
Тема 1.1 Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов	**Содержание учебного материала**			ОК 04, ОК 06 ОК 07, ОК 08 ЛР 1-ЛР 22
	- прыжок в высоту			
	Практические занятия		**14**	
	52	Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега.	2	
	53	Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив.	2	
	54	Техника метания гранаты.	2	
	55	Техника метания гранаты, контрольный норматив.	2	
	56	Техника тройного прыжка с места	2	
	57	Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания»	4	
	Самостоятельная работа обучающихся		**2**	
	13	Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на специальные прыжковые упражнения, упражнения на отдельные группы мышц (ОГМ). Групповая работа: посещение секционных занятий	2	
Раздел 2. Баскетбол			**12**	
Тема 2.1. Совершенствование техники владения	**Содержание учебного материала**			ОК 04, ОК 06 ОК 07, ОК 08 ЛР 1-ЛР 22
	- техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места			

баскетбольным мячом	**Практические занятия**		**10**	
	58	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.	2	
	59	Совершенствование техники перевода мяча под ногой	2	
	60	Совершенствование техники перевода мяча за спиной	2	
	61	Совершенствование техники перевода мяча с поворотом плечом назад	2	
	62	Совершенствование техники броска после ведения и 2х шагов с переводом мяча вокруг корпуса	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		**2**	
	14	Посещение секционных занятий по баскетболу	2	
Раздел 3. Атлетическая гимнастика			**4**	
Тема 3.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	**Содержание учебного материала**			ОК 04, ОК 06 ОК 07, ОК 08 ЛР 1-ЛР 22
	- техника коррекции фигуры			
	Практические занятия		**4**	
	63	Комплекс упражнений с гирями	2	
	64	Упражнения с гирями: толчок, рывок	2	
Зачетное занятие			**2**	ОК 04, ОК 06 ОК 07, ОК 08 ЛР 1-ЛР 22
		Всего:	**34**	
		Всего за 3,4,5,6,7 семестр:	**194**	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, лыжной базы с лыжехранилищем, тренажерного зала.

Оборудование спортивного зала:

щиты и кольца баскетбольные – 2 шт., стойки и сетка волейбольные, ворота футбольные, рулетки, разметка площадок, табло электронное; гимнастические маты, медицинболы, ракетки для настольного тенниса, «шведская» стенка и перекладины, скакалки, стойки, тренажерные устройства «Защитник» и «Лестница», гимнастические скамейки, мяч волейбольный игровой Mikasa mva200 – 3 шт., мяч волейбольный игровой – 1 шт., клюшка флорбольная юниорская (2 комплекта), мяч баскетбольный – 13 шт., мяч волейбольный – 27 шт., мяч волейбольный Torres – 15 шт., мяч волейбольный тренировочный – 20 шт., обувь спортивная – 11 шт., ракетка Atemi pro 1000 – 4 шт., секундомер – 4 шт., скамейка для пресса СТ-311 (компл) – 1 шт., скамья аудиторная – 16 шт., тренажёр для пресса (скамья FE03) – 1 шт., форма волейбольная Asics (женская) – 10 шт., форма легкоатлетическая – 11 шт., шиповки легкоатлетические – 14 шт., антенна для вол.сетки+карманы – 1 шт.

Лыжная база с лыжехранилищем: ботинки лыжные Fischer – 2 шт., винтовка пневмат.МР-512 – 2 шт., винтовка пневматическая МР-512 – 1 шт., винтовка пневматическая(ГДР) – 1 шт., пневматическая винтовка – 4 шт., комбинезон лыжный (гоночный) – 3 шт., лыжероллеры – 3 шт., лыжи Fisher RCS carbolnite – 2 шт., лыжи беговые+креплен+ботинки – 1 шт., лыжи гоночные – 1 шт., лыжи гоночные коньковые– 4 шт., лыжи гоночные коньковые с креплением– 1 шт., лыжи пластиковые – 3 шт., ботинки лыжные – 26 шт., утюг для подготовки лыж – 1 шт., ботинки лыжные + крепления – 15 шт., ботинки лыжные NNN+крепления – 19 шт., ботинки лыжные SPINE NNN + крепление лыжное NNN – 5 шт., крепления лыжные 75 мм, – 11 шт., палки лыжные – 41 шт., палки лыжные STC – 4 шт., станок для подготовки лыж – 1 шт., утюг Start – 1 шт. чехол для беговых лыж – 2 шт., лыжи пластик – 15 шт., лыжи пластиковые – 20 шт., лыжи прогулочные – 10 шт., крепления лыжные Salomon – 2 шт., крепления лыжные чёрные – 15 шт., лыжи – 40 шт.

Оборудование тренажерного зала:

тренажёр для пресса (скамья FE03) – 1 шт., тренажёр силовой СТ -322 – 1 шт., трицепс-машина СТ-209 – 1 шт., штанга – 7 шт., спортивный тренажер (жим лежа) – 1 шт., спортивный тренажер (жим под углом) – 1 шт., спортивный тренажер (пресс нижний) – 1 шт., спортивный тренажер (присед ноги) – 1 шт., спортивный тренажер (скамья разводы) – 1 шт., спорт. тренажер (стойка грифы)– 1 шт., тренажер силовой "Эксер"– 1 шт., тренажер спортивный "Дельта-машина" с комплектом– 1 шт., тренажер "Мастер-410"– 1 шт., велотренажёр KETLER– 1 шт.,

степпер KETLER – 1 шт., гиперстензия горизонтальная СТ-319 (компл.) – 1 шт., голень сидя СТ-213 (компл.) – 1 шт.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1 Основные печатные и электронные издания:

1. Безбородов, А. А. Физическая культура: практические занятия по баскетболу / А. А. Безбородов, С. А. Безбородов. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 112 с. — ISBN 978-5-507-48881-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/365849 — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Блашкевич, А. В. Физическая культура. Методы и средства подготовки в волейболе: практическое руководство : учебное пособие / А. В. Блашкевич, Д. А. Хихлуха. — Гомель : ГГУ имени Ф. Скорины, 2023. — 31 с. — ISBN 978-985-577-918-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/329684 — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 56 с. — ISBN 978-5-507-46039-7 // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/295964. — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.

4. Лях, В. И. Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 11-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2023. — 271 с. — ISBN 978-5-09-103628-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/334643— Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. 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 — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. Матвеев, А. П. Физическая культура: 10—11-е классы: базовый уровень : учебник / А. П. Матвеев, Е. С. Палехова. — 6-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 158 с. — ISBN 978-5-09-094658-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/334511— Режим доступа: для авториз. пользователей.

7. 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 : Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1 // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/517442. - Режим доступа: для зарегистр. пользователей. — Текст : электронный.

8. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 201 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-

16-019217-8- URL: https://znanium.com/catalog/product/2098104 – Режим доступа: по подписке. . - Текст : электронный.

9. Физическая культура (подготовка). Спортивные и подвижные игры : учебное пособие / под науч. ред. Е.А. Таран. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 196 с. — (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-112557-1. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2151116 - Режим доступа: по подписке. - Текст : электронный.

3.2.2 Дополнительные источники:

1. 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 — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины: – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; – средства профилактики перенапряжения; сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей.	Характеристики демонстрируемых знаний Отражение в портфолио роли физической культуры, принципов здорового образа жизни, организации здоровье-сберегающего режима работы и рабочего места, патриотической позиции и общечеловеческих ценностей. Не менее 60% правильных ответов теста.	– тестирование; – оценка результатов выполнения самостоятельных работ; - оценка результатов выполнения практических работ №1-64 - зачет, зачет, зачет, зачет, дифференцированный зачет
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться	Характеристики демонстрируемых умений Соответствие нормативам	– оценка результатов выполнения самостоятельных работ; оценка результатов выполнения практических работ №1-64; - зачет, зачет, зачет, зачет, дифференцированный зачет

средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; взаимодействовать с коллегами.		
ЛР1-ЛР22	Учитываются в ходе оценивания знаний и умений по учебной дисциплине.	