

**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)**

УТВЕРЖДАЮ

И.о. зам. директора по учебной работе

 М.А. Цыганкова

 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности:

09.02.06 Сетевое и системное администрирование

г. Архангельск
2022

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование, примерной основной образовательной программы по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование и в соответствии с учебным планом по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование.

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

Протокол № 3 от 13 мая 2022 г.

Председатель  Д.Н. Угловская

Составитель:

Ю.А. Жаденова, преподаватель первой квалификационной категории
АКТ (ф) СПбГУТ.

СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|---|---|----|
| 1 | ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2 | СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 3 | УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 19 |
| 4 | КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 21 |

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

1.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование.

1.2 Планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код ПК, ОК, ЛР | Умения | Знания |
|---|---|--|
| ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ЛР 1- ЛР 12, ЛР 17, ЛР 21 | 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 (специальности). | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности). Средства профилактики перенапряжения. |

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|--------------------|
| Объем учебной дисциплины | 204 |
| Самостоятельная работа | 36 |
| Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем | 168 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | 2 |
| практические занятия | 164 |
| зачетные занятия | 2 |
| Промежуточная аттестация в форме зачета, зачета, зачета, зачета, дифференцированного зачета | |

2.2. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы, 2 курс

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 90 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 76 |
| в том числе: | |
| лекции | 2 |
| практические занятия | 74 |
| Самостоятельная работа | 14 |
| Промежуточная аттестация в форме зачета, зачета | |

2.3. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы, 3 курс

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 80 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 64 |
| в том числе: | |
| практические занятия | 64 |
| Самостоятельная работа | 16 |
| Промежуточная аттестация в форме зачета, зачета | |

2.4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы, 4 курс

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 34 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 28 |
| практические занятия | 26 |
| зачетные занятия | 2 |
| Самостоятельная работа | 6 |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | |

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.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 |
|---|--|-------------|--|
| Раздел 1. Основы физической культуры | | 2 | |
| Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности | Содержание учебного материала | 2 | ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1- ЛР 12, ЛР 17, ЛР 21 |
| | 1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья | 1 | |
| | 2 Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств | 1 | |
| Раздел 2. Легкая атлетика | | 57 | |
| Тема 2.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места | Содержание учебного материала | | ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1- ЛР 12, ЛР 17, ЛР 21 |
| | - техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта; - техника прыжка в длину с места | | |
| | Практические занятия | 14 | |
| | 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 | 2 | |

| | | | | |
|--|---|--|-----------|--|
| | | 100 м., контрольный норматив | | |
| | 4 | Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив | 2 | |
| | 5 | Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив | 2 | |
| | 24 | Совершенствование техники бега на дистанции 1000 м., контрольный норматив | 2 | |
| | 25 | Совершенствование техники прыжка в длину с места, 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 | |
| Тема 2.2 Бег на длинные дистанции | Содержание учебного материала | | | ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1- ЛР 12, ЛР 17, ЛР 21 |
| | - техника бега по дистанции | | | |
| | Практические занятия | | 12 | |
| | 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 | 2 | |

| | | | | |
|--|--|--|-----------|---|
| | | норматив | | |
| | 30 | Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени | 2 | |
| | 31 | Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 3 | |
| | 2 | Индивидуальная работа: медленный равномерный бег до 7 км. Групповая работа: посещение секционных занятий | 3 | |
| Тема 2.3 Бег на средние дистанции Прыжок в длину. Метание снарядов. | Содержание учебного материала | | | ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1- ЛР 12, ЛР 17, ЛР 21 |
| | - техника бега на средние дистанции | | | |
| | Практические занятия | | 22 | |
| | 32 | Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение контрольного норматива: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши | 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, 7-ми шагов | 2 | |
| | 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 | 4 | | |

| | | | | |
|--|---|--|-----------|--|
| | | «перешагивания» | | |
| | | Самостоятельная работа обучающихся | 3 | |
| | 3 | Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на специальные прыжковые упражнения, упражнения на отдельные группы мышц (ОГМ). Групповая работа: посещение секционных занятий | 3 | |
| Раздел 3. Баскетбол | | | 40 | |
| Тема 3.1 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места | Содержание учебного материала | | | ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1- ЛР 12, ЛР 17, ЛР 21 |
| | - 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 | |
| 4 | Изучение правил игры по баскетболу | 2 | | |
| Тема 3.2 Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок | Содержание учебного материала | | | ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1- ЛР 12, ЛР 17, ЛР 21 |
| | - техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок» | | | |
| | Практические занятия | | 6 | |
| | 33 | Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места | 2 | |
| | 34 | Совершенствование техники ведения и передачи | 2 | |

| | | | | |
|---|--|---|-----------|--|
| | | мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок» | | |
| | 35 | Совершенствование техники броска после остановки прыжком и шагом | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 2 | |
| | 5 | Посещение секционных занятий по баскетболу | 2 | |
| Тема 3.3 Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола | Содержание учебного материала | | | ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1- ЛР 12, ЛР 17, ЛР 21 |
| | - техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне 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 колонне и кругу | 2 | |
| | 37 | Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 2 | |
| | 6 | Посещение секционных занятий по баскетболу | 2 | |
| Тема 3.4 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом | Содержание учебного материала | | | ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1- ЛР 12, ЛР 17, ЛР 21 |
| | - техника владения баскетбольным мячом | | | |
| | Практические занятия | | 12 | |
| | 38 | Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо | 2 | |
| | 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 | |
| | 7 | Посещение секционных занятий по баскетболу | 2 | |
| Раздел 4. Волейбол | | | 31 | |
| Тема 4.1 Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками | Содержание учебного материала | | | ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1- ЛР 12, ЛР 17, ЛР 21 |
| | - техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками | | | |
| | Практические занятия | | 8 | |
| | 18 | Отработка действий: стойки в волейболе, 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 | 4 | |
| 19 | Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без | 4 | | |

| | | | | |
|--|-----------|---|-----------|--|
| | | мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков | | |
| | | Самостоятельная работа обучающихся | 2 | |
| | 8 | Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на упражнения на гибкость и ловкость. | 2 | |
| Тема 4.2 Техника нижней подачи и приёма после неё | | Содержание учебного материала | | ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1- ЛР 12, ЛР 17, ЛР 21 |
| | | - техника нижней подачи и приёма после неё | | |
| | | Практические занятия | 4 | |
| | 20 | Отработка техники нижней подачи и приёма после неё | 4 | |
| | | Самостоятельная работа обучающихся | 2 | |
| | 9 | Групповая работа: посещение секционных занятий, участие в соревнованиях | 2 | |
| Тема 4.3 Техника прямого нападающего удара | | Содержание учебного материала | | ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1- ЛР 12, ЛР 17, ЛР 21 |
| | | - техника прямого нападающего удара | | |
| | | Практические занятия | 2 | |
| | 42 | Отработка техники прямого нападающего удара | 2 | |
| | | Самостоятельная работа обучающихся | 2 | |
| | 10 | Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на скоростно-силовые упражнения. Групповая работа: посещение секционных занятий | 2 | |
| Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом | | Содержание учебного материала | | ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1- ЛР 12, ЛР 17, ЛР 21 |
| | | - техника прямого нападающего удара | | |
| | | Практические занятия | 10 | |
| | 43 | Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём | 4 | |

| | | | | |
|--|--|--|-----------|---|
| | | контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке | | |
| | 44 | Учебная игра с применением изученных положений. | 4 | |
| | 45 | Отработка техники владения техническими элементами в волейболе | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 1 | |
| | 11 | Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на упражнения ОФП. Групповая работа: посещение секционных занятий, участие в соревнованиях | 1 | |
| Раздел 5. Атлетическая гимнастика | | | 58 | |
| Тема 5.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах | Содержание учебного материала | | | ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1- ЛР 12, ЛР 17, ЛР 21 |
| | - техника коррекции фигуры | | | |
| | Практические занятия | | 48 | |
| | 9 | Выполнение упражнений для развития различных групп мышц | 4 | |
| | 10 | Круговая тренировка на 5 - 6 станций | 4 | |
| | 11 | Выполнение упражнений с собственным весом | 2 | |
| | 21 | Выполнение комплекса «Многоборье ОФП» | 4 | |
| | 22 | Совершенствование упражнений ОФП | 2 | |
| | 23 | Выполнение комплекса «Упражнения ОФП» | 4 | |
| | 39 | Комплекс собственно-силовых упражнений | 2 | |
| 40 | Контрольный норматив: подтягивания, пресс - поднимание туловища, отжимания, пресс – поднимание ног, приседания на одной ноге «пистолет». | 4 | | |

| | | | | |
|------------------------------------|--|--|-----------|---|
| | 41 | Комплекс упражнений ОФП | 4 | |
| | 46 | Гиревое многоборье | 2 | |
| | 47 | Совершенствование упражнений с гирей | 4 | |
| | 48 | Совершенствование упражнений гиревого многоборья | 2 | |
| | 49 | Упражнения с гирями, гантелями | 2 | |
| | 63 | Комплекс упражнений с гирями | 4 | |
| | 64 | Упражнения с гирями: толчок, рывок | 4 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 10 | |
| | 12 | Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на силовые и скоростно-силовые упражнения. Групповая работа: посещение секционных занятий | 10 | |
| Раздел 6. Лыжная подготовка | | | 14 | |
| Тема 6.1 Лыжная подготовка | Содержание учебного материала | | | ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1- ЛР 12, ЛР 17, ЛР 21 |
| | - 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 | | 12 | |
| | 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. | 2 | |

| | | | | |
|-------------------------|---|---|------------|---|
| | | Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). | | |
| | 13 | Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. | 2 | |
| | 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 | |
| | 13 | Индивидуальная работа: лыжные прогулки с применением изученных ходов. Групповая работа: посещение секционных занятий | 2 | |
| Зачетные занятия | | | 2 | ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1- ЛР 12, ЛР 17, ЛР 21 |
| Всего: | | | 204 | |

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный оборудованием и техническими средствами обучения: 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., шкаф 2х створч.полированный – 7 шт., антенна для вол.сетки+карманы – 1 шт.

Тренажерный зал, оснащенный оборудованием и техническими средствами обучения: комплект тренажеров Prof line — 10 шт., комплект тренажеров - 10шт., перекладина универсальная - 6шт., штанга с комплектом дисков - 4шт., гантели 2,5 кг - 4 пары, гантели 6 кг- 6 пар, гири спортивная 24кг - 2шт., гири спортивная 16 кг - 4шт.

Лыжная база с лыжехранилищем, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения: 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.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1 Основные печатные и электронные издания:

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 // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/85501> — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Вышедко, А. М. Современные аспекты атлетической гимнастики / А.М. Вышедко, Л.Т. Сабинин, А.В. Морозов; под ред.Е.Н. Даниловой. - Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2018.- URL: <https://znanium.com/catalog/product/1031851>. - Режим доступа: для зарегистр. пользователей. – Текст электронный.

3. Гимнастика. Методика преподавания: учебник / В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль, Т.А. Морозевич-Шилюк [и др.]; под общ. ред. В.М. Миронова. — Минск: Новое знание; Москва: ИНФРА-М, 2021. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1381285>. - Режим доступа: для зарегистр. пользователей. – Текст электронный.

4. Филиппова, Ю.С. Физическая культура: учебно-методическое пособие для среднего проф. образования/ Ю.С. Филиппова. – Москва: ИНФРА-М, 2021. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1541976>. - Режим доступа: для зарегистр. пользователей. – Текст электронный.

3.2.2. Дополнительные источники:

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Карась, Т. Ю. Методика обучения предмету «Физическая культура» : учебно-практическое пособие для СПО / Т. Ю. Карась. — Саратов : Профобразование, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4488-0332-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/86140> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Теория, методика и практика физического воспитания : учебное пособие / А. В. Сафошин, Ч. Т. Иванков, А. Я. Габбазова, С. Ч. Мухаметова. — 2-е изд. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2019. — 392 с. — ISBN 978-5-4263-0744-5. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/94698> — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

4. Хуббиев, Ш. З. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: учебное пособие для сред. проф. образования/ Ш.З.Хуббиев, С.Лукина. – С.-Петербург: СПбГУ, 2018.- URL: <https://znanium.com/catalog/product/1000483>. - Режим доступа: для зарегистр. пользователей. – Текст электронный.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения | Критерии оценки | Методы оценки |
|---|---|--|
| <p>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</p> <ul style="list-style-type: none"> - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); - средства профилактики перенапряжения. | <p>Характеристики демонстрируемых знаний</p> <p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из</p> | <p>-тестирование;</p> <p>- оценка результатов выполнения практических работ №№1-64;</p> <p>-зачет, зачет, зачет, зачет, дифференцированный зачет</p> |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p> | |
| <p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. | <p>Характеристики демонстрируемых умений</p> <p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство</p> | <p>-выполнение контрольных нормативов;</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценка результатов выполнения самостоятельной работы; - оценка результатов выполнения практических работ №№1-64; - зачет, зачет, зачет, зачет, дифференцированный зачет |

| | | |
|----------------------------------|--|--|
| | <p>предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки. «Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p> | |
| <p>ЛР 1- ЛР 12, ЛР 17, ЛР 21</p> | <p>Учитываются в ходе оценивания знаний и умений по учебной дисциплине.</p> | |