

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
Зам. директора по учебной работе
_____ М.А. Цыганкова
_____ 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности:

09.02.06 Сетевое и системное администрирование

г. Архангельск
2025

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 № 7 от 31.03 2025 г.

Председатель  Д.Н. Угловская

Составитель:

Д.Г. Гуцал, преподаватель АКТ (ф) СПбГУТ.

СОДЕРЖАНИЕ

1 ОБЩАЯ	ХАРАКТЕРИСТИКА	РАБОЧЕЙ	4
ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ			
2 СТРУКТУРА	И	СОДЕРЖАНИЕ	УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ			5
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	УЧЕБНОЙ		18
ДИСЦИПЛИНЫ			
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ			21
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ			

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 образовательной программы учебной дисциплины	204
Самостоятельная работа	36
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	168
в т.ч. в форме практической подготовки	164
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, 1 семестр

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	38
Самостоятельная работа	6
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	32
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	30
Промежуточная аттестация в форме зачета	

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы, 2 семестр

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	52
Самостоятельная работа	8
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	44
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	44
Промежуточная аттестация в форме 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 том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	32
Промежуточная аттестация в форме зачета	

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы, 4 семестр

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	40
Самостоятельная работа	8
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	32
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	32
Промежуточная аттестация в форме зачета	

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы, 5 семестр

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	34
Самостоятельная работа	6
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	28
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	26
зачетное занятие	2
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			
	1	Техника безопасности на занятиях 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 гириями, гантелями	2	
	63	Комплекс упражнений с гириями	4	
	64	Упражнения с гириями: 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. Безбородов, А. А. Физическая культура: практические занятия по баскетболу / А. А. Безбородов, С. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 112 с. — ISBN 978-5-507-45207-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292844> — 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 зарегистрированных пользователей. — Текст : электронный.

8. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. - 197 с. - (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1905554>. — 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 (специальности); - средства профилактики перенапряжения.	Характеристики демонстрируемых знаний «Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко. «Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками. «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	-тестирование; - оценка результатов выполнения практических работ №№1-64; -зачет, зачет, зачет, зачет, дифференцированный зачет

	выполненных заданий содержат ошибки. «Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.	
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 средствами профилактики перенапряжения характерными для данной.	Характеристики демонстрируемых умений «Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко. «Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками. «Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство	-выполнение контрольных нормативов; - оценка результатов выполнения самостоятельной работы; - оценка результатов выполнения практических работ №№1-64; - зачет, зачет, зачет, зачет, дифференцированный зачет

	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.	
ЛР 1- ЛР 12, ЛР 17, ЛР 21	Учитываются в ходе оценивания знаний и умений по учебной дисциплине.	