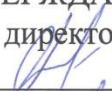


ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ТЕЛЕКОММУНИКАЦИЙ ИМ. ПРОФ. М.А. БОНЧ-БРУЕВИЧА»
(СПбГУТ)

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

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по учебной работе


_____ М.А. Цыганкова

«6» 04 _____ 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности:


09.02.06 Сетевое и системное администрирование

г. Архангельск
2023

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основе требований Федеральных государственных образовательных стандартов среднего общего и среднего профессионального образования по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование, примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, с учетом Федеральной образовательной программы среднего общего образования 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 № 8 от 6.04 2023г.

Председатель  Д.Н. Угловская

Составитель:

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

СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|---|---|----|
| 1 | ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2 | СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 8 |
| 3 | УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 14 |
| 4 | КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 17 |

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Общеобразовательная учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО с учётом профессиональной направленности в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование.

1.2 Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1 Цель общеобразовательной дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

1.2.2 Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих (ОК) и профессиональных (ПК) компетенций.

| Код и наименование формируемых компетенций | Планируемые результаты освоения дисциплины | |
|--|---|--|
| | Личностные и метапредметные результаты | Предметные |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности примените | В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; | - 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); |

| | | |
|--|--|--|
| <p>льно к различны м контекста м</p> | <p>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности.</p> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями: 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>Овладение универсальными учебными познавательными действиями: 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 доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; | <ul style="list-style-type: none"> - 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 |
|--|--|--|

| | | |
|---|--|--|
| | <p>анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; и 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: 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; | <ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физической 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; |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями: принятие себя и других людей:</p> <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 с позиции другого человека; | <p>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p> |
| <p>ОК.08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> | <p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p> <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: самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, | <p>- уметь использовать разнообразные формы и виды физической культуры 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);</p> <p>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> |

| | | |
|--|--|---|
| | <p>собственных возможностей и предпочтений;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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"> - 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) |
| <p>ПК 2.4 Взаимодействовать со специалистами смежного профиля при разработке методов, средств и технологий применения объектов профессиональной деятельности</p> | | |
| <p>ПК 3.1. Устанавливать, настраивать, эксплуатировать и обслуживать технические и программно-аппаратные средства компьютерных сетей.</p> | | |

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем в часах |
|--|---------------|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины | 78 |
| Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем | 78 |
| в т.ч. в форме практической подготовки | 72 |

| | |
|--|----|
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | 2 |
| практические занятия | 72 |
| зачетные занятия | 4 |
| Промежуточная аттестация в форме зачёта (1 семестр), дифференцированного зачёта (2 семестр) | |

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 | Формируемые общие и профессиональные компетенции |
|---|---|-------------|--|
| Введение | | 1 | |
| Раздел 1 Теоретическая часть | | 1 | |
| Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста | Содержание учебного материала Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями | 1 | ОК. 01, ОК.04, ОК. 08 |
| Раздел 2 Практическая часть | | 72 | |
| Лёгкая атлетика | | 28 | |
| Тема 2.1 Спринтерский бег | Содержание учебного материала Бег на 100 м (низкий, высокий старт) Бег по дистанции, финиш. Сдача контрольных нормативов | 6 | ОК. 01, ОК.04, ОК. 08 |
| Тема 2.2 Прыжки в длину с | Содержание учебного материала Техника прыжков в длину с места, с разбега, | 6 | ОК. 01, ОК.04, ОК. 08 |

| | | | |
|--|--|----|---|
| места и с разбега | многоскоки. Фазы: разбег, полет и приземление | | |
| Тема 2.3 Бег на средние дистанции | Содержание учебного материала Бег на дистанциях 500м (д), 1000м (ю). Тактика бега по дистанции. Сдача контрольных нормативов. | 4 | ОК. 01, ОК.04, ОК. 08 |
| Тема 2.4 Стайерский бег | Содержание учебного материала Бег на дистанциях 2000 м (д), 3000 м (ю). Тактика бега по дистанции. Сдача контрольных нормативов. | 6 | ОК. 01, ОК.04, ОК. 08 |
| Тема 2.5 Эстафетный бег | Содержание учебного материала Техника передачи эстафетной палочки. Эстафета 4X100м | 6 | ОК. 01, ОК.04, ОК. 08 |
| Баскетбол | | 12 | |
| Тема 2.6 Технико-тактические действия. Правила соревнования | Содержание учебного материала Передвижение баскетболиста, ведение мяча. Остановки прыжком и шагом. Правила соревнований | 2 | ОК. 01, ОК.04, ОК. 08 ПК 2.4, ПК 3.1 |
| Тема 2.7 Передача мяча | Содержание учебного материала Передачи мяча последовательные и встречные двумя руками, одной рукой, в прыжке. | 2 | ОК. 01, ОК.04, ОК. 08 ПК 2.4, ПК 3.1 |
| Тема 2.8 Броски мяча в кольцо | Содержание учебного материала Броски после ведения и двух шагов, после ловли и двух шагов, после остановки шагом и прыжком. Последовательные шаги. Штрафной бросок | 2 | ОК. 01, ОК.04, ОК. 08 ПК 2.4, ПК 3.1 |
| Тема 2.9 Введение мяча | Содержание учебного материала Введение мяча правой, левой рукой, шагом, бегом, обводка стоек | 2 | ОК. 01, ОК.04, ОК. 08 |
| Тема 2.10 Групповые | Содержание учебного материала Тактика игры в нападении, комбинации в баскетболе. | 2 | ОК. 01, ОК.04, ОК. 08 ПК 2.4, ПК 3.1 |

| | | | |
|---|--|----|---|
| тактические действия | Постановка заслона | | |
| Тема 2.11 Учебная игра. Основы судейства | Содержание учебного материала Применение тактических действий в игровой ситуации. Судейство. Сдача контрольных нормативов | 2 | ОК. 01, ОК.04, ОК. 08 ПК 2.4, ПК 3.1 |
| Атлетическая гимнастика | | 4 | |
| Тема 2.12 Круговая тренировка | Содержание учебного материала Круговая тренировка на тренажерах | 2 | ОК. 01, ОК.04, ОК. 08 |
| Тема 2.13 Упражнения общей физической подготовки | Содержание учебного материала Выполнение упражнений общей физической подготовки. Подтягивание из виса на перекладине (ю), из виса лежа (д) Поднятие туловища на наклонной доске. Отжимание из упора на брусьях (ю) и упора лежа (д) Поднятие ног лежа на наклонной доске. Приседания на одной ноге | 2 | ОК. 01, ОК.04, ОК. 08 |
| Лыжная подготовка | | 10 | |
| Тема 2.14 Техника лыжных ходов | Содержание учебного материала Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Разминка лыжника. Техника выполнения лыжных ходов; попеременных, одновременных, свободного хода. Применение во время прохождения дистанции. Первая помощь при травмах и обморожениях. | 6 | ОК. 01, ОК.04, ОК. 08 |
| Тема 2.15 Прохождение дистанций на время | Содержание учебного материала Прохождение дистанций 2 км (девушкам), 3 км (юноши) на заданное время | 2 | ОК. 01, ОК.04, ОК. 08 |
| Тема 2.16 | Содержание учебного материала | 2 | ОК. 01, ОК.04, ОК. 08 |

| | | | |
|---|---|----|---|
| Скандинавская ходьба | Техника скандинавской ходьбы. Прохождение дистанции 3 км | | |
| Волейбол | | 12 | |
| Тема 2.17 Передачи мяча над собой | Содержание учебного материала Техника передач мяча над собой двумя руками сверху, снизу на месте и в движении | 2 | ОК. 01, ОК.04, ОК. 08 ПК 2.4, ПК 3.1 |
| Тема 2.18 Прием и передача мяча в парах | Техника приема и передач мяча в парах двумя руками сверху, снизу на месте и в движении | 4 | ОК. 01, ОК.04, ОК. 08 ПК 2.4, ПК 3.1 |
| Тема 2.19 Подача мяча | Содержание учебного материала Техника нижней прямой и верхней прямой подачи | 2 | ОК. 01, ОК.04, ОК. 08 ПК 2.4, ПК 3.1 |
| Тема 2.18 Основы судейства в волейболе. Учебная игра | Содержание учебного материала Правила соревнований. Основы судейства. Сдача контрольных нормативов | 4 | ОК. 01, ОК.04, ОК. 08 ПК 2.4, ПК 3.1 |
| Настольный теннис | | 6 | |
| Тема 2.20 Технико-тактические действия | Содержание учебного материала Стойки теннисиста. Хватка. Правила соревнований | 2 | ОК. 01, ОК.04, ОК. 08 |
| Тема 2.21 Подача и технические элементы | Содержание учебного материала Техника выполнения подачи и приемов с вращением мяча и без вращения. Учебная игра | 4 | ОК. 01, ОК.04, ОК. 08 |
| Зачетное занятие | | 4 | |
| Всего: | | 78 | |

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, спортивной площадки, лыжного стадиона. Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые не обходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

– гимнастические снаряды (перекладина, брусья и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, канат для перетягивания, скакалки, гантели (разные), гири 16, 24 кг, секундомеры;

– кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола, столы теннисные, ракетки для настольного тенниса, пневматические винтовки, шиповки легкоатлетические, форма волейбольная, форма баскетбольная, лыжи, лыжные ботинки, крепления лыжные, палки лыжные.

Открытый стадион широкого профиля:

– турнирный, брусья уличные, рукоходуличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- открытые спортивные площадки для занятий.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

Основные источники:

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

2. Погадаев, Г. И. Физическая культура. Футбол для всех : 10-11 классы : учебник / Г. И. Погадаев ; под редакцией И. Акинфеева. — 2-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2023. — 109 с. — ISBN 978-5-09-103703-6 // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/335156>. — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.

3. Матвеев, А. П. Физическая культура : 10—11 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 // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334511>. — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.

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

Дополнительные источники:

1. 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

5. 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.

6.. 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

7. Жаденова, Ю.В., Калинин, А.Н.. Физическая культура. Учебное пособие. - Архангельск: АКТ (ф) СПбГУТ, 2021. 0,82 усл.печ.л

8. Жаденова, Ю.В., Калинин, А.Н. Перечень терминов по теории физической культуры. Учебное пособие. - Архангельск: АКТ (ф) СПбГУТ, 2021. 0,82 усл.печ.л

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения | Методы оценки |
|--|---|
| <p>ОК. 01 ОК.04 ОК. 08 ПК 2.4 ПК 3.1</p> | <p>– тестирование; – контрольные задания:</p> <p><u>Легкая атлетика</u></p> <p>1 Бег 100 м 2 Бег на 500 и 1000 м 3 Прыжки в длину с места 4 Бег 2000 и 3000 м</p> <p><u>Атлетическая гимнастика</u></p> <p>1 Многоборье ОФП</p> <p><u>Волейбол</u></p> <p>1 Передачи над собой 2 Передачи в парах 3 Подача мяча 4 Правила соревнований</p> <p><u>Баскетбол</u></p> <p>1 Передачи в парах 2 Штрафные броски 3 Бросок после ведения и двух шагов 4 Бросок после ведения и остановки шагом и прыжком 5 Правила соревнований</p> <p><u>Лыжная подготовка</u></p> <p>1 Техника лыжных ходов 2 Прохождение дистанции 2 км и 3 км</p> |