

**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
« 31 » _____ 03 2025г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности:

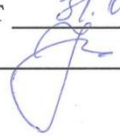
09.02.06 Сетевое и системное администрирование

г. Архангельск
2025

Рабочая программа учебного предмета 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 № 7 от 31.03 2025г.

Председатель  Д.Н. Угловская

Составитель:

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

СОДЕРЖАНИЕ

1	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА	9
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	16
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	19

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Место предмета в структуре образовательной программы:

Общеобразовательный учебный предмет «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование.

1.2 Цели и планируемые результаты освоения предмета:

1.2.1 Цель общеобразовательного предмета

Содержание программы общеобразовательного предмета «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, 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.

1.2.2 Планируемые результаты освоения общеобразовательного предмета в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Общие компетенции (далее – ОК) и профессиональные компетенции (далее – ПК) ФГОС СПО в соотнесении с личностными, метапредметными и предметными результатами обучения базового уровня (далее – ПРБ) ФГОС СОО представлены в таблице:

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения предмета	
	Личностные и метапредметные	Предметные (дисциплинарные)
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности,	ПРБ 02. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний,

деятельно сти примените льно к различны м контекста м	способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - 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 б) базовые исследовательские действия: - 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	связанных с учебной и производственной деятельностью; ПРБ 04. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРБ 05. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере
--	---	---

	утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике	
ОК.04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - 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	ПРБ 04. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРБ 05. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере

	взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки;	
ОК.08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - 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; Овладения универсальными регулятивными действиями: - самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;	ПРб 01. Умение 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); ПРб 02. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПРб 03. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и

	- давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретённый опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; - постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;	физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; ПРб 04. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРб 05. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; ПРб 06. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
ПК 1.3 Устранять неисправности в работе инфокоммуникационных систем		

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1 Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебного предмета	78
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	78
в т.ч. в форме практической подготовки	72
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	72
итоговое занятие	2
Промежуточная аттестация в форме зачёта (1 семестр), дифференцированного зачёта (2 семестр)	

2.2 Тематический план и содержание учебного предмета ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Формируемые общие и профессиональные компетенции
Введение	Введение	2	ОК. 01, ОК.04, ОК. 08 ПК 1.3
Раздел 1 Теоретическая часть		4	
Тема 1.1 Физическая культура в современности. Здоровье и здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне». Характеристика нормативных	2	ОК. 01, ОК.04, ОК. 08 ПК 1.3

	требований для обучающихся СПО		
Тема 1.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель, задачи, содержательное наполнение. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств	2	ОК. 01, ОК.04, ОК. 08 ПК 1.3
Раздел 2 Практическая часть		72	
Профессионально ориентированное содержание		4	
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической	Содержание учебного материала Освоение методик и составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультурных пауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения, профилактики гиподинамии. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной	4	ОК. 01, ОК.04, ОК. 08 ПК 1.3

культурой	направленности		
Лёгкая атлетика		20	
Тема 2.2 Спринтерский бег	Содержание учебного материала Бег на 100 м (низкий, высокий старт) Бег по дистанции, финиш. Сдача контрольных нормативов	4	ОК. 01, ОК.04, ОК. 08
Тема 2.3 Прыжки в длину с места и с разбега	Содержание учебного материала Техника прыжков в длину с места, с разбега, многоскоки. Фазы: разбег, полет и приземление	4	ОК. 01, ОК.04, ОК. 08
Тема 2.4 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 2.5 Стайерский бег	Содержание учебного материала Бег на дистанциях 2000 м (д), 3000 м (ю). Тактика бега по дистанции. Сдача контрольных нормативов.	4	ОК. 01, ОК.04, ОК. 08
Тема 2.6 Эстафетный бег	Содержание учебного материала Техника передачи эстафетной палочки. Эстафета 4X100м	4	ОК. 01, ОК.04, ОК. 08
Гимнастика		4	
Тема 2.7 Акробатика	Содержание учебного материала Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».	2	ОК. 01, ОК.04, ОК. 08
Тема 2.8. Аэробная	Содержание учебного материала Освоение базовых, основных и модифицированных	2	ОК. 01, ОК.04, ОК. 08

гимнастика	шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике. Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (фитнес-аэробика, степ-аэробика)		
Баскетбол		12	
Тема 2.9 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 1.3
Тема 2.10 Передача мяча	Содержание учебного материала Передачи мяча последовательные и встречные двумя руками, одной рукой, в прыжке.	2	ОК. 01, ОК.04, ОК. 08 ПК 1.3
Тема 2.11 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
Тема 2.12 Введение мяча	Содержание учебного материала Введение мяча правой, левой рукой, шагом, бегом, обводка стоек	2	ОК. 01, ОК.04, ОК. 08
Тема 2.13 Групповые тактические действия	Содержание учебного материала Тактика игры в нападении, комбинации в баскетболе. Постановка заслона	2	ОК. 01, ОК.04, ОК. 08 ПК 1.3
Тема 2.14 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 1.3
Атлетическая гимнастика		4	

Тема 2.15 Круговая тренировка	Содержание учебного материала Круговая тренировка на тренажерах	2	ОК. 01, ОК.04, ОК. 08
Тема 2.16 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		8	
Тема 2.17 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.	4	ОК. 01, ОК.04, ОК. 08
Тема 2.18 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 2.19.Скандинавская ходьба	Содержание учебного материала Техника скандинавской ходьбы. Прохождение дистанции 3 км	2	ОК. 01, ОК.04, ОК. 08
Волейбол		8	
Тема 2.20 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
Тема 2.21	Техника приема и передач мяча в парах двумя руками		ОК. 01, ОК.04, ОК. 08

Прием и передача мяча в парах	сверху, снизу на месте и в движении	2	ПК 1.3
Тема 2.22 Подача мяча	Содержание учебного материала Техника нижней прямой и верхней прямой подачи	2	ОК. 01, ОК.04, ОК. 08
Тема 2.23 Основы судейства в волейболе. Учебная игра	Содержание учебного материала Правила соревнований. Основы судейства. Сдача контрольных нормативов	2	ОК. 01, ОК.04, ОК. 08 ПК 1.3
Настольный теннис		4	
Тема 2.24 Технично-тактические действия	Содержание учебного материала Стойки теннисиста. Хватка. Правила соревнований	2	ОК. 01, ОК.04, ОК. 08
Тема 2.25 Подача и технические элементы	Содержание учебного материала Техника выполнения подачи и приемов с вращением мяча и без вращения. Учебная игра	2	ОК. 01, ОК.04, ОК. 08
Легкая атлетика		6	
Тема 2.26 Техника бега на 100 метров.	Содержание учебного материала. Техника высокого и низкого старта. Стартовый разгон. Бег на 100 метров.	2	ОК. 01, ОК.04, ОК. 08
Тема 2.27 Техника прыжка в длину с места.	Содержание учебного материала. Прыжок в длину с места. Разбор фаз прыжка. Совершенствование прыжка с места.	2	ОК. 01, ОК.04, ОК. 08
Тема 2.28 Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала. Бег по пересеченной местности 3 км.	2	ОК. 01, ОК.04, ОК. 08
Итоговое занятие		2	
Всего:		78	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы предмета требует наличия спортивного зала, спортивной площадки, лыжного стадиона. Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы 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:

- турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, 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 : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 2-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2025. — 287 с. — ISBN 978-5-09-121618-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/473024> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Погадаев, Г. И. Физическая культура. Футбол для всех: 10—11-е классы : учебник / Г. И. Погадаев ; под редакцией И. Акинфеева. — 3-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2024. — 109 с. — ISBN 978-5-09-114832-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/408731> . — Режим доступа: для авториз. пользователей.

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. 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.

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 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка раскрываются через усвоенные знания и приобретенные студентами умения, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций

Результаты обучения	Методы оценки
ОК. 01 ОК.04 ОК. 08 ПК 1.3	– тестирование; – контрольные задания: <u>Легкая атлетика</u> 1 Бег 100 м 2 Бег на 500 и 1000 м 3 Прыжки в длину с места 4 Бег 2000 и 3000 м <u>Атлетическая гимнастика</u> 1 Многоборье ОФП <u>Волейбол</u> 1 Передачи над собой 2 Передачи в парах 3 Подача мяча 4 Правила соревнований <u>Баскетбол</u> 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 <u>Лыжная подготовка</u> 1 Техника лыжных ходов 2 Прохождение дистанции 2 км и 3 км