

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  
ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности:

09.02.07 Информационные системы и программирование

г. Архангельск  
2023

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, примерной основной образовательной программы по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование и в соответствии с учебным планом по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

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

Протокол № 1 от 6.04 2023 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	22

# 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05. 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 09.02.07 Информационные системы и программирование.

## 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 15, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20	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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>204</b>
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>36</b>
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>168</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	<b>164</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	164
зачетные занятия	2
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета, зачета, зачета, зачета, дифференцированного зачета</b>	

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	90
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	76
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	74
<b>Самостоятельная работа</b>	14
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета, зачета</b>	

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	78
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	60
в том числе:	
практические занятия	60
<b>Самостоятельная работа</b>	18
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета, зачета</b>	

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	36
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	32
практические занятия	30
зачетные занятия	2
<b>Самостоятельная работа</b>	4
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	



## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05. 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
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 1.1</b> Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1- ЛР 12, ЛР 15, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20
	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	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>57</b>	
<b>Тема 2.1</b> Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1- ЛР 12, ЛР 15, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20
	- техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта; - техника прыжка в длину с места		
	<b>Практические занятия</b>	<b>14</b>	
	<b>1</b> Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений	2	
	<b>2</b> Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2	
	<b>3</b> Совершенствование техники бега на дистанции	2	

		100 м., контрольный норматив		
	<b>4</b>	Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив	2	
	<b>5</b>	Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	2	
	<b>24</b>	Совершенствование техники бега на дистанции 1000 м., контрольный норматив	2	
	<b>25</b>	Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>3</b>	
	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	
<b>Тема 2.2</b> Бег на длинные дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1- ЛР 12, ЛР 15, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20
	- техника бега по дистанции			
	<b>Практические занятия</b>		<b>12</b>	
	<b>26</b>	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования	2	
	<b>27</b>	Разучивание комплексов специальных упражнений	2	
	<b>28</b>	Техника бега по дистанции (беговой цикл)	2	
	<b>29</b>	Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный	2	

		норматив		
	<b>30</b>	Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени	2	
	<b>31</b>	Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>3</b>	
	<b>2</b>	Индивидуальная работа: медленный равномерный бег до 7 км. Групповая работа: посещение секционных занятий	3	
<b>Тема 2.3</b> Бег на средние дистанции Прыжок в длину. Метание снарядов.	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1- ЛР 12, ЛР 15, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20
	- техника бега на средние дистанции			
	<b>Практические занятия</b>		<b>22</b>	
	<b>32</b>	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	4	
	<b>50</b>	Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	
	<b>51</b>	Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов	2	
	<b>52</b>	Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега	2	
	<b>53</b>	Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив	2	
	<b>54</b>	Техника метания гранаты	2	
	<b>55</b>	Техника метания гранаты, контрольный норматив	2	
	<b>56</b>	Техника тройного прыжка с места	2	
	<b>57</b>	Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания»	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>3</b>	

	<b>3</b>	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	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>			<b>40</b>	
<b>Тема 3.1</b> Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1- ЛР 12, ЛР 15, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20
	- техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места			
	<b>Практические занятия</b>		<b>10</b>	
	<b>6</b>	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	4	
	<b>7</b>	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	4	
	<b>8</b>	Совершенствование техники встречных и последовательных передач в парах	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	
<b>4</b>	Изучение правил игры по баскетболу	2		
<b>Тема 3.2</b> Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1- ЛР 12, ЛР 15, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20
	- техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».			
	<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>	
	<b>33</b>	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2	
	<b>34</b>	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок»	2	

	<b>35</b>	Совершенствование техники броска после остановки прыжком и шагом	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	
	<b>5</b>	Посещение секционных занятий по баскетболу	2	
<b>Тема 3.3</b> Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1- ЛР 12, ЛР 15, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20
	- 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			
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	
	<b>36</b>	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу	2	
	<b>37</b>	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	
	<b>6</b>	Посещение секционных занятий по баскетболу	2	
<b>Тема 3.4</b> Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1- ЛР 12, ЛР 15, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20
	- техника владения баскетбольным мячом			
	<b>Практические занятия</b>		<b>12</b>	
	<b>38</b>	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо	2	
	<b>58</b>	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	2	
	<b>59</b>	Совершенствование техники перевода мяча под ногой	2	

	<b>60</b>	Совершенствование техники перевода мяча за спиной	2	
	<b>61</b>	Совершенствование техники перевода мяча с поворотом плечом назад	2	
	<b>62</b>	Совершенствование техники броска после ведения и 2х шагов с переводом мяча вокруг корпуса	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	
	<b>7</b>	Посещение секционных занятий по баскетболу	2	
<b>Раздел 4. Волейбол</b>			<b>31</b>	
<b>Тема 4.1</b> Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1- ЛР 12, ЛР 15, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20
	- техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками			
	<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>	
	<b>18</b>	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	
	<b>19</b>	Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	4	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>		

	<b>8</b>	Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на упражнения на гибкость и ловкость.	2	
<b>Тема 4.2</b> Техника нижней подачи и приёма после неё	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1- ЛР 12, ЛР 15, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20
	- техника нижней подачи и приёма после неё			
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	
	<b>20</b>	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	
	<b>9</b>	Групповая работа: посещение секционных занятий, участие в соревнованиях	2	
<b>Тема 4.3</b> Техника прямого нападающего удара	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1- ЛР 12, ЛР 15, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20
	- техника прямого нападающего удара			
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	<b>42</b>	Отработка техники прямого нападающего удара	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	
	<b>10</b>	Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на скоростно-силовые упражнения. Групповая работа: посещение секционных занятий	2	
<b>Тема 4.4</b> Совершенствование техники владения волейбольным мячом	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1- ЛР 12, ЛР 15, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20
	- техника прямого нападающего удара			
	<b>Практические занятия</b>		<b>10</b>	
	<b>43</b>	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке	4	

	<b>44</b>	Учебная игра с применением изученных положений.	4	
	<b>45</b>	Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>1</b>	
	<b>11</b>	Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на упражнения ОФП. Групповая работа: посещение секционных занятий, участие в соревнованиях	1	
<b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика</b>			<b>58</b>	
<b>Тема 5.1</b> Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1- ЛР 12, ЛР 15, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20
	- техника коррекции фигуры			
	<b>Практические занятия</b>		<b>48</b>	
	<b>9</b>	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	4	
	<b>10</b>	Круговая тренировка на 5 - 6 станций	4	
	<b>11</b>	Выполнение упражнений с собственным весом	2	
	<b>21</b>	Выполнение комплекса «Многоборье ОФП»	4	
	<b>22</b>	Совершенствование упражнений ОФП	2	
	<b>23</b>	Выполнение комплекса «Упражнения ОФП»	4	
	<b>39</b>	Комплекс собственно-силовых упражнений	2	
	<b>40</b>	Контрольный норматив: подтягивания, пресс - поднимание туловища, отжимания, пресс – поднимание ног, приседания на одной ноге «пистолет».	4	
	<b>41</b>	Комплекс упражнений ОФП	4	
	<b>46</b>	Гиревое многоборье	2	
<b>47</b>	Совершенствование упражнений с гирей	4		



	<b>48</b>	Совершенствование упражнений гиревого многоборья	2	
	<b>49</b>	Упражнения с гирями, гантелями	2	
	<b>63</b>	Комплекс упражнений с гирями	4	
	<b>64</b>	Упражнения с гирями: толчок, рывок	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>10</b>	
	<b>12</b>	Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на силовые и скоростно-силовые упражнения. Групповая работа: посещение секционных занятий	10	
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>			<b>14</b>	
<b>Тема 6.1</b> Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1- ЛР 12, ЛР 15, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20
	- лыжная подготовка (в случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)			
	<b>Практические занятия</b>		<b>12</b>	
	<b>12</b>	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).	2	
<b>13</b>	Посадка. Техника падений. Техника	2		

		передвижения по прямой, техника передвижения по повороту.		
	<b>14</b>	Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Бег на дистанции до 500 метров.	2	
	<b>15</b>	Подвижные игры на коньках.	2	
	<b>16</b>	Кроссовая подготовка.	2	
	<b>17</b>	Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	
	<b>13</b>	Индивидуальная работа: лыжные прогулки с применением изученных ходов. Групповая работа: посещение секционных занятий	2	
<b>Зачетные занятия</b>			<b>2</b>	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 1- ЛР 12, ЛР 15, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20
<b>Всего:</b>			<b>204</b>	

### **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 общефизической подготовки, оснащенный оборудованием и техническими средствами обучения: комплект тренажеров Prof line — 10шт., комплект тренажеров-10шт., перекладина универсальная-бшт., штанга с комплектом дисков-4шт.,гантели 2.5кг-4 пары., гантели 6 кг- 6 пар., гиря спортивная 24кг-2шт., гиря спортивная 16 кг-4шт.

Лыжная база с лыжехранилищем, оснащенный 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 зарегистрир. 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.

### **3.2.2. Дополнительные источники:**

1. Андрюхина, Т. В. Физическая культура: учебник для 10-11 классов / Т. В. Андрюхина, Н. В. Третьякова. - Москва : Русское слово, 2020. - 176 с. - ISBN 978-5-00092-902-5. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/374162/reading>. - Режим доступа: для зарегистр. пользователей. - Текст: электронный.

2. 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
<p>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);</li> <li>- средства профилактики перенапряжения.</li> </ul>	<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. «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"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной.</li> </ul>	<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> <p>- оценка результатов выполнения самостоятельной работы;</p> <p>- оценка результатов выполнения практических работ №№1-64;</p> <p>- зачет, зачет, зачет, зачет, дифференцированный зачет</p>

	<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 15, ЛР 17, ЛР 19, ЛР 20</p>	<p>Учитываются в ходе оценивания знаний и умений по учебной дисциплине.</p>	