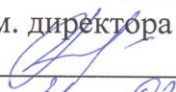


ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ТЕЛЕКОММУНИКАЦИЙ ИМ. ПРОФ. М.А. БОНЧ-БРУЕВИЧА»
(СПбГУТ)

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

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по учебной работе
 М.А. Цыганкова
21 03 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности:

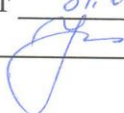
09.02.07 Информационные системы и программирование

г. Архангельск
2025

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 № 7 от 31.03 2025 г.

Председатель  Д.Н. Угловская

Составители:

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

А.К. Левкина, преподаватель 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	Умения	Знания
ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	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
итоговое занятие	2
Промежуточная аттестация в форме зачета, зачета, зачета, зачета, дифференцированного зачета	

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

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

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

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

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

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

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, 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
	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
	- техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта; - техника прыжка в длину с места			
	Практические занятия			
	1	Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений	2	
	2	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2	
	3	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив	2	
	4	Совершенствование техники бега на дистанции	2	

		300 м., контрольный норматив		
	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
	- 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 норматив	2	
	30	Техника бега на дистанции 3000 м, без учета	2	

		времени		
	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
	- техника бега на средние дистанции			
	Практические занятия		22	
	32	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 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 «перешагивания»	4	
	Самостоятельная работа обучающихся		3	
	3	Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на	3	

		специальные прыжковые упражнения, упражнения на отдельные группы мышц (ОГМ). Групповая работа: посещение секционных занятий		
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
	- 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
	- 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 мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок»	2	
	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
	- 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
	- 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
	- 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 мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	4	
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	8	Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на	2	

		упражнения на гибкость и ловкость.		
Тема 4.2 Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала			ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	- 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
	- 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
	- техника прямого нападающего удара			
	Практические занятия		10	
	43	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке	4	
	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
	- техника коррекции фигуры			
	Практические занятия		48	
	9	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	4	
	10	Круговая тренировка на 5 - 6 станций	4	
	11	Выполнение упражнений с собственным весом	2	
	21	Выполнение комплекса «Многоборье ОФП»	4	
	22	Совершенствование упражнений ОФП	2	
	23	Выполнение комплекса «Упражнения ОФП»	4	
	39	Комплекс собственно-силовых упражнений	2	
	40	Контрольный норматив: подтягивания, пресс - поднимание туловища, отжимания, пресс – поднимание ног, приседания на одной ноге «пистолет».	4	
	41	Комплекс упражнений ОФП	4	
	46	Гиревое многоборье	2	
	47	Совершенствование упражнений с гирей	4	
	48	Совершенствование упражнений гиревого многоборья	2	

	49	Упражнения с гирями, гантелями	2	
	63	Комплекс упражнений с гирями	4	
	64	Упражнения с гирями: толчок, рывок	4	
	Самостоятельная работа обучающихся		10	
	12	Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на силовые и скоростно-силовые упражнения. Групповая работа: посещение секционных занятий	10	
Раздел 6. Лыжная подготовка			14	
Тема 6.1 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала			ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	- 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. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).	2	
	13	Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту.	2	

	14	Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Бег на 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	
Итоговое занятие			2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
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 общефизической подготовки, оснащенный оборудованием и техническими средствами обучения: комплект тренажеров Prof line — 10шт., комплект тренажеров-10шт., перекладина универсальная-6шт., 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. 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.	
--	---	--