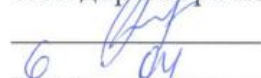


ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ТЕЛЕКОММУНИКАЦИЙ ИМ. ПРОФ. М.А. БОНЧ-БРУЕВИЧА»  
(СПбГУТ)

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

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по учебной работе

  
\_\_\_\_\_ М.А. Цыганкова  
\_\_\_\_\_ 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности:

10.02.04 - Обеспечение информационной безопасности  
телекоммуникационных систем

г. Архангельск  
2023

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 10.02.04 Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем, примерной основной образовательной программы по специальности 10.02.04 Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем и в соответствии с учебным планом по специальности 10.02.04 Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем.

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:

С.А. Яковлев, преподаватель высшей квалификационной категории  
АКТ (ф) СПбГУТ, «Отличник физической культуры и спорта»

## СОДЕРЖАНИЕ

1	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	24

# 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 10.02.04 Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем.

## 1.2 Планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 8 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 9	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.

## 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>	204
<b>Самостоятельная работа</b>	40
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	164
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	<b>160</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	160
зачетные занятия	2
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета, зачета, зачета, зачета, дифференцированного зачета</b>	

### Объем учебной дисциплины и виды учебной работы, 1 семестр

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	47
<b>Самостоятельная работа</b>	15
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	32
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	30
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>	

### Объем учебной дисциплины и виды учебной работы, 2 семестр

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

### Объем учебной дисциплины и виды учебной работы, 3 семестр

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	28
<b>Самостоятельная работа</b>	-
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	28
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	28
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>	

### Объем учебной дисциплины и виды учебной работы, 4 семестр

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	49
<b>Самостоятельная работа</b>	17
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	32
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	32
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>	

### Объем учебной дисциплины и виды учебной работы, 5 семестр

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	40
<b>Самостоятельная работа</b>	8
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	32
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	30
зачетное занятие	2
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>3</b>		
Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 8 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 9	
	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>Самостоятельная работа обучающихся</b>			<b>1</b>
	1	Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики, соблюдение оптимального режима суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений		1
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>52</b>		
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 8 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 9	
	- техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта; - техника прыжка в длину с места			
	<b>Практические занятия</b>			<b>16</b>
1	Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений	2		



	<b>2</b>	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2	
	<b>37</b>	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив	2	
	<b>38</b>	Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив	2	
	<b>3</b>	Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	2	
	<b>57</b>	Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	2	
	<b>39</b>	Совершенствование техники стартового разгона	2	
	<b>56</b>	Совершенствование техники финиширования	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>4</b>	
	2	Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на выполнение общеразвивающих упражнений, специальных беговых упражнений, специальных прыжковых упражнений, упражнений на отдельные группы мышц (ОГМ). Групповая работа: посещение секционных занятий.	4	
<b>Тема 2.2</b> Бег на длинные дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 8 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 9
	- техника бега по дистанции			
	<b>Практические занятия</b>		<b>12</b>	
	<b>5</b>	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений	2	
	<b>58</b>	Техника бега по дистанции (беговой цикл)	2	
	<b>50</b>	Техника бега по пересеченной местности	2	

		(равномерный, переменный, повторный шаг)		
	<b>59</b>	Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив	2	
	<b>40</b>	Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени	2	
	<b>71</b>	Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>4</b>	
	3	Индивидуальная работа: медленный равномерный бег до 7 км. Групповая работа: посещение секционных занятий	4	
<b>Тема 2.3.</b> Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 8 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 9
	- техника бега на средние дистанции			
	<b>Практические занятия</b>		<b>12</b>	
	<b>7</b>	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение контрольного норматива: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	2	
	<b>60</b>	Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	
	<b>61</b>	Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов	2	
	<b>62</b>	Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега	2	
	<b>72</b>	Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив	2	
	<b>73</b>	Техника метания гранаты. Контрольный норматив	2	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>4</b>	
	4 Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на выполнение скоростно-силовых упражнений, упражнений для развития гибкости и координации движений, специальных прыжковых упражнений и упражнений на отдельные группы мышц (ОГМ). Групповая работа: посещение секционных занятий.	4	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>46</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 8 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 9
	- техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
	9 Овладение техникой выполнения ведения мяча	2	
	41 Овладение и закрепление техникой передачи мяча в баскетболе	2	
	63 Овладение техникой выполнения передачи и броска мяча с места	2	
	74 Овладение и закрепление техникой передачи мяча в баскетболе	2	
	78 Закрепление техникой выполнения ведения мяча	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>1</b>	
5 Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на упражнения общей физической подготовки (ОФП), беговые упражнения, упражнения на	1		

		гибкость. Групповая работа: посещение секционных занятий.		
<b>Тема 3.2.</b> Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 8 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 9
	-техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок»			
	<b>Практические занятия</b>		<b>10</b>	
	<b>11</b>	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2	
	<b>42</b>	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении	2	
	<b>64</b>	Обучение дриблингу (ведению мяча)	2	
	<b>23</b>	Ведение мяча с обводкой и бросками	2	
	<b>24</b>	Выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок»	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>1</b>	
<b>6</b>	Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на упражнения для развития ловкости и развития специальной силы. Групповая работа: посещение секционных занятий	1		
<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 8 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 9
	- 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>10</b>	

	<b>13</b>	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу	2	
	<b>65</b>	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2	
	<b>26</b>	Совершенствование передач в парах	2	
	<b>66</b>	Совершенствование передач двумя мячами	2	
	<b>4</b>	Совершенствование зачетных упражнений	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>1</b>	
	7	Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики, соблюдение оптимального режима суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений Групповая работа: посещение секционных занятий.	1	
<b>Тема 3.4.</b> Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 8 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 9
	- техника владения баскетбольным мячом			
	<b>Практические занятия</b>		<b>10</b>	
	<b>15</b>	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо	2	
	<b>16</b>	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	2	
	<b>43</b>	Совершенствование техники «ведение – 2 шага – бросок»	2	
	<b>67</b>	Совершенствование техники бросок мяча с места по кольцу	2	
	<b>75</b>	Совершенствование ведения с обводкой стоек и бросками по кольцу	2	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	
	8	Выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на упражнения ОФП, беговые упражнения, упражнения на гибкость, упражнения для развития ловкости, специальной силы. Изучение основных правил игры. Участие в соревнованиях на первенство колледжа.	2	
<b>Раздел 4. Волейбол</b>			<b>48</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 8 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 9
	- техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками			
	<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>	
	18	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча	2	
	44	Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения	2	
	68	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	2	
	6	Совершенствование технических приемов	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>		

	9	Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на упражнения на гибкость и ловкость, на скоростно-силовые упражнения. Изучение основных правил игры. Групповая работа: посещение секционных занятий	2	
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 8 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 9
	- техника нижней подачи и приёма после неё -			
	<b>Практические занятия</b>		<b>10</b>	
	45	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	2	
	20	Совершенствование передач в парах	2	
	69	Совершенствование сложных технических приемов	2	
	70	Совершенствование силовой подачи в прыжке	2	
	8	Совершенствование зачетных упражнений	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>2</b>	
10	Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на скоростно-силовые упражнения. Групповая работа: посещение секционных занятий.	2		
Тема 4.3 .Техника прямого нападающего удара	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 8 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 9
	- техника прямого нападающего удара			
	<b>Практические занятия</b>		<b>10</b>	
	46	Отработка техники прямого нападающего удара	2	
	51	Совершенствование нападающего удара	2	
	52	Освоение и совершенствование волейбольных комбинаций	2	
	53	Совершенствование взаимодействий игроков	2	

		первой линии		
	22	Совершенствование зачетных упражнений	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	
	11	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 8 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 9
	- техника прямого нападающего удара			
	<b>Практические занятия</b>		<b>10</b>	
	12	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху	2	
	47	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке	2	
	10	Учебная игра с применением изученных положений	2	
	14	Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	2	
	25	Совершенствование зачетных упражнений	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>4</b>	
	12	Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на гибкость и ловкость, на скоростно-силовые упражнения. Групповая работа: посещение секционных занятий, участие в соревнованиях. Участие в соревнованиях на первенство колледжа.	4	
<b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика</b>			<b>12</b>	



<b>Тема 5.1</b> Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 8 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 9	
	- техника коррекции фигуры			
	<b>Практические занятия</b>			<b>10</b>
	<b>27</b>	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц		2
	<b>48</b>	Круговая тренировка на 5 - 6 станций		2
	<b>76</b>	Выполнение интервальной силовой тренировки		2
	<b>77</b>	Развитие мышечной координации и силовой выносливости		2
	<b>79</b>	Совершенствование зачетных упражнений		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			<b>2</b>
<b>13</b>	Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на упражнения ОФП. Групповая работа: посещение секционных занятий.	2		
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>			<b>7</b>	
<b>Тема 6.1</b> Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 8 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 9	
	- методика проведения разминки лыжника			
	-основы техники попеременных и одновременных ходов, «конькового хода»			
	- составление графика прохождения дистанции, проявление морально – волевых качеств.			
<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>		
<b>28</b>	Выполнение попеременных и одновременных лыжных ходов	2		
<b>29</b>	Совершенствование «Конькового хода»	2		

	<b>30</b>	Развитие скоростной выносливости	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	
	14	Индивидуальная работа: лыжные прогулки с применением изученных ходов. Групповая работа: посещение секционных занятий	2	
<b>Раздел 7. Подготовка к ГТО</b>			<b>34</b>	
<b>Тема 7.1</b> Подготовка к ГТО	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 8 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 9
	1	Бег на 100 м (сек.)		
	2	Бег на 2 км (мин., сек.) или на 3 км (мин., сек.)		
	3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) или рывок гири (число раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз). Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см). Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).	-	
	4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.)		
	5	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) или весом 500 г (м)		
	6	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.) или на 5 км (мин., сек.)		
	7	Без учета времени или кросс на 3 км по пересеченной местности		
	8	Без учета времени или кросс на 5 км по пересеченной местности		

9	Без учета 1.10 Без учета 0.41 Плавание на 50 м (мин., сек.)	
10	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки).	
11	Дистанция: 10 км Туристический поход с проверкой туристических навыков	
12	Самозащита без оружия (очки)	
<b>Практические занятия</b>		<b>26</b>
32	Кроссовая подготовка	2
49	Бег по стадиону	2
17	Бег на 2 км	2
19	Бег на 100 м	2
36	Подтягивание из виса на высокой перекладине	2
33	Поднимание туловища из положения лежа на спине	2
34	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	2
21	Прыжок в длину с разбега	2
35	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2
31	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	2
54	Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу	2
55	Бег по пересечённой местности	2
80	Бег на 3 км	2
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>8</b>

	15	Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на выполнение беговых упражнений, прыжковых упражнений, на силовые и скоростно-силовые упражнения, на упражнения для развития гибкости и координаций движения. Лыжные прогулки. Групповая работа: посещение секционных занятий.	8	
<b>Зачетные занятия</b>			<b>2</b>	ОК 8 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 9
<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.

Лыжная база с лыжехранилищем, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения: ботинки лыжные Fischer – 2 шт., винтовка пневмат.МР-512 – 2 шт., винтовка пневматическая МР-512 – 1 шт., винтовка пневматическая(ГДР) – 1 шт., пневматическая винтовка – 4 шт., комбинезон лыжный (гоночный) – 3 шт., лыжероллеры – 3 шт., лыжи Fisher RCS carbolnite – 2 шт., лыжи беговые+креплен+ботинки – 1 шт., лыжи гоночные – 1 шт., лыжи гоночные коньковые– 4 шт., лыжи гоночные коньковые с креплением– 1 шт., лыжи пластиковые – 3 шт., ботинки лыжные – 26 шт., утюг для подготовки лыж – 1 шт., ботинки лыжные + крепления – 15 шт., ботинки лыжные NNN+крепления – 19 шт., ботинки лыжные SPINE NNN + крепление лыжное NNN – 5 шт., крепления лыжные 75 мм, – 11 шт., палки лыжные – 41 шт., палки лыжные STC – 4 шт., станок для подготовки лыж – 1 шт., утюг Start – 1 шт. чехол для беговых лыж – 2 шт., лыжи пластик – 15 шт., лыжи пластиковые – 20 шт., лыжи прогулочные – 10 шт., крепления лыжные Salomon – 2 шт., крепления лыжные чёрные – 15 шт., лыжи – 40 шт.

#### **3.2 Информационное обеспечение реализации программы**

##### **3.2.1 Основные печатные и электронные издания:**

1. Безбородов, А. А. Физическая культура: практические занятия по баскетболу / А. А. Безбородов, С. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 112 с. — ISBN 978-5-507-45207-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292844> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Блашкевич, А. В. Физическая культура. Методы и средства подготовки в волейболе: практическое руководство : учебное пособие / А. В. Блашкевич, Д. А. Хихлуха. — Гомель : ГГУ имени Ф. Скорины, 2023. — 31 с. — ISBN 978-985-577-918-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/329684> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 56 с. — ISBN 978-5-507-46039-7 // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/295964>. — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.

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

5. Матвеев, А. П. Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / А. П. Матвеев. — 4-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 319 с. — ISBN 978-5-09-092097-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334646> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. Матвеев, А. П. Физическая культура: 10—11-е классы: базовый уровень : учебник / А. П. Матвеев, Е. С. Палехова. — 6-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 158 с. — ISBN 978-5-09-094658-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334511> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1 // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>. - Режим доступа: для зарегистр. 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>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p>Характеристики демонстрируемых знаний</p> <p>Демонстрировать знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>Знать основы здорового образа жизни.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– тестирование;</li> <li>– устный опрос;</li> <li>– оценка результатов выполнения практических работ №№1-80;</li> <li>–зачет, зачет, зачет, зачет,</li> <li>дифференцированный зачета.</li> </ul>
<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> </ul>	<p>Характеристики демонстрируемых умений</p> <p>Умение выполнять различные физические упражнения, использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– оценка результатов выполнения практических работ №№1-80;</li> <li>– оценка результатов выполнения самостоятельной работы;</li> <li>– зачет, зачет, зачет, зачет,</li> <li>дифференцированный зачета.</li> </ul>
<p>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 9</p>	<p>Учитываются в ходе оценивания знаний и умений по учебной дисциплине.</p>	