

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

28 03 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности:

11.02.10 – Радиосвязь, радиовещание и телевидение

г. Архангельск
2024

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основе Федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования по специальности 11.02.10 Радиосвязь, радиовещание и телевидение и в соответствии с учебными планами по специальности 11.02.10 Радиосвязь, радиовещание и телевидение.

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

Протокол № 7 от 28 марта 2024 г.

Председатель  Д.Н. Угловская

Составитель:

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

СОДЕРЖАНИЕ

1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 11.02.10 Радиосвязь, радиовещание и телевидение.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл

1.3 Цель и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.4 Перечень формируемых компетенций

Общие компетенции (ОК):

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями

Личностные результаты (ЛР): ЛР1-ЛР12.

1.5 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины

максимальной учебной нагрузки обучающегося 312 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 156 часов,
- самостоятельной работы обучающегося 156 часов.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	312
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	156
в том числе:	
практические занятия	154
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	156
в том числе:	
выполнение комплекса утренней гимнастики, соблюдение оптимального режима суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений, индивидуальная работа	48
написание реферата	4
составление комплексов тренировок	2
изучение правил по спортивным играм (волейбол, баскетбол)	2
участие студентов в соревнованиях по видам спорта	12
посещение секционных занятий	78
Самостоятельные работы №1-6	10
Промежуточная аттестация в форме зачета, зачета, зачета, зачета, дифференцированного зачета	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа студентов	Объём часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1 Основы физической культуры		8	
Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала	2	1
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	Написание реферата по теме «Здоровый образ жизни»	2	
	СР №3 Составление конфиденциальной анкеты обучающегося СР №4 Составление режима дня обучающегося	2 2	
Раздел 2 Легкая атлетика		88	
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	24	2
	- Основы техники бега, методы развития быстроты, методика проведения разминки легкоатлета -Техника бега на короткие дистанции -Техника прыжка в длину с места	-	
	Практические занятия	12	
	1 Техника беговых упражнений.	2	
	2 Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив (КН)	2	
	32 Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта	2	

	38	Техника бега на короткие дистанции	2	
	61	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, техники прыжка в длину с места	2	
	62	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Развитие силы	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		12	
	Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на выполнение общеразвивающих упражнений, специальных беговых упражнений, специальных прыжковых упражнений.		6	
	Групповая работа: посещение секционных занятий		6	
	Содержание учебного материала		20	
	-Основные способы прыжков в длину, основы техники прыжков, основные методы развития прыгучести, методика проведения разминки прыгуна в длину с разбега - Техника бега на средние дистанции			
	Практические занятия		10	2
	3	Совершенствование техники бега на дистанции 500 м. девушки и 1000 м. юноши. Техника прыжка в длину с места	2	
Тема 2.2 Бег на средние дистанции. Прыжки в длину с места	39	Техника бега на средние дистанции. Прыжок с места	2	
	63	Техника бега на средние дистанции. Прыжки в длину с места	2	
	66	Техника бега на короткие и средние дистанции. Прыжок в длину с места	2	
	67	Техника бега на средние дистанции. Метание легкоатлетических снарядов	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		10	
	Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на специальные прыжковые упражнения, упражнения на отдельные группы мышц (ОГМ).		4	
	Групповая работа: посещение секционных занятий		6	

Тема 2.3 Бег на длинные дистанции. Метание легкоатлетических снарядов	Содержание учебного материала		44	2
	-Польза оздоровительного бега, основы техники бега на длинные дистанции, методы контроля за функциональным состоянием организма -Тактика бега на длинные дистанции -Преодоление дистанций за определенное нормативное время		-	
	Практические занятия		22	
	4	Техника бега на длинные дистанции. Метание легкоатлетических снарядов	2	
	5	Совершенствование зачетных упражнений	2	
	33	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Развитие силы	2	
	34	Стайерский бег. Прыжок с места	2	
	35, 64	Комплексный зачет (КЗ): 100 м.; подтягивание юноши, поднимание туловища девушки; бег 2000 м. девушки, 3000 м. юноши	4	
	36	Совершенствование зачетных упражнений	2	
	37	Зачетное занятие за 2 курс	2	
	40	Техника бега на дистанции 2000 м. девушки и 3000 м. юноши, контрольный норматив	2	
	65	Зачетное занятие за 3 курс	2	
	68	Контрольный норматив (КН): бег 2000 м. девушки и 3000 м. юноши	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		22	
	Индивидуальная работа: медленный равномерный бег до 7 км.		12	
	Групповая работа: посещение секционных занятий		10	
Раздел 3 Баскетбол			60	
Тема 3.1 Правила соревнований. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала		12	2
	основные элементы техники и тактики игры баскетбол -методика корригирующей гимнастики глаз, методика проведения разминки баскетболиста без мяча и с мячом, система защиты и нападения, техника безопасности при игре -выполнение стойки баскетболиста, перемещение по площадке, ловля и		-	

	передачи мяча, броски по кольцу, стандартные комбинации -методика судейства по баскетболу;			
	Практические занятия		6	
	6	Правила соревнований по баскетболу	2	
	41	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча	2	
	69	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		6	
	Изучение правил по баскетболу		2	
	Групповая работа: посещение секционных занятий по баскетболу		4	
Тема 3.2 Техника передачи мяча	Содержание учебного материала		12	2
	-основные правила игры, способы применения различных передач в игре		-	
	Практические занятия		6	
	7	Совершенствование передач в парах	2	
	42	Совершенствование передач двумя мячами	2	
	70	Ловля и передача мяча в колонне и кругу	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		6	
	Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на упражнения для развития ловкости. Групповая работа: посещение секционных занятий		2 4	
Тема 3.3 Броски мяча в кольцо	Содержание учебного материала		12	2, 3
	-траектория полета мяча, основы техники броска в кольцо -виды бросков в кольцо, точки отскока в кольцо		-	
	Практические занятия		6	
	8	Совершенствование штрафного броска	2	
	43	Совершенствование техники среднего и дальнего броска	2	
	71	Совершенствование трехочкового броска	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		6	
	Групповая работа: посещение секционных занятий		6	
Тема 3.4	Содержание учебного материала		12	2, 3

Техника ведения мяча	-техника владения мячом -способы «дриблинга» -варианты целесообразного применения ведения мяча		
	Практические занятия	6	
	9 Обучение дриблингу (ведению мяча)	2	
	44 Ведение мяча с обводкой и бросками	2	
	72 Совершенствование ведения с обводкой стоек и бросками по кольцу	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на упражнения для развития специальной силы. Групповая работа: посещение секционных занятий	2 4	
Тема 3.5 Групповые взаимодействия (комбинации)	Содержание учебного материала	8	2
	-тактика игры в нападении -комбинации, используемые в игре баскетбол	-	
	Практические занятия	4	
	10 Изучение комбинации «Большая восьмерка»	2	
	45 Изучение комбинации «Тройка»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Написание реферата по теме «Игровая площадка по баскетболу. Размеры и оборудование» Групповая работа: посещение секционных занятий	2 2	
	Содержание учебного материала	4	2,3
Тема 3.6 Баскетбол: учебная игра	-тактика игры в защите и нападении, взаимодействия с партнером; -«зонная» и «персональная» защита, стремительное и позиционное нападение	-	
	Практические занятия	2	
	73 Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Участие в соревнованиях по баскетболу	2	

Раздел 4 Атлетическая гимнастика		92	
Тема 4.1 Упражнения обще- физической подготовки(ОФП)	Содержание учебного материала	20	2, 3
	-методы контроля за функциональным состоянием организма -основные рекомендации к силовым упражнениям -методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания, польза занятий атлетической гимнастикой -комплекс упражнений с собственным весом.	-	
	Практические занятия	10	
	11 Выполнение упражнений с собственным весом	2	
	21 Выполнение комплекса «Многоборье ОФП»	2	
	46 Совершенствование упражнений ОФП	2	
	50 Выполнение комплекса «Упражнения ОФП»	2	
	74 Комплекс упражнений ОФП	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
	Индивидуальная работа: -СР №1 Подсчет частоты сердечных сокращений - СР №2 Составление индивидуального паспорта физического здоровья - СР №6 Определения типа телосложения - СР №5 Расчет потребления и расхода калорий за день - составление простейшего комплекса круговой тренировки, - соблюдение оптимального режима суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений	1 2 1 2 2 2	
Тема 4.2 Круговая тренировка	Содержание учебного материала	20	2,3
	- методика подтягивания на перекладине, отжимания в упоре лежа и в упоре на брусьях, поднятия туловища из положения лежа, поднятия ноги в висе -комплекс круговой тренировки в разных режимах работы	-	
	Практические занятия	10	
	12 Выполнение комплекса «Круговая тренировка»	2	

	22	Выполнение круговой тренировки в различных режимах интенсивности	2	
	47	Совершенствование упражнений на силовую выносливость	2	
	51	Совершенствование общей физической подготовленности посредством круговой тренировки	2	
	76	Комплекс упражнений с отягощениями	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		10	
	Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на упражнения ОФП. Групповая работа: посещение секционных занятий		4 6	
Тема 4.3 Гиревое многоборье	Содержание учебного материала		20	2
	-методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью -техника выполнения упражнений -методика выполнения основных упражнений: жим, рывок, толчок.		-	
	Практические занятия		10	
	13	Гиревое многоборье	2	
	23	Совершенствование упражнений с гирей	2	
	48	Совершенствование упражнений гиревого многоборья	2	
	52	Упражнения с гирями, гантелями	2	
	75	Комплекс упражнений с гирями	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		10	
	Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки. Освоение техники выполнения упражнений с гирей.		4	
	Групповая работа: посещение секционных занятий		6	
Тема 4.4 Силовое троеборье	Содержание учебного материала		12	2,3
	-методика индивидуального подхода к направленному развитию		-	

	двигательных качеств; -техника выполнения упражнений, регламент проведения соревнований; -методика выполнения приседаний со штангой на плечах, жима лежа, становой тяги.			
	Практические занятия		6	
	24	Выполнение комплекса «Силовое троеборье»	2	
	25	Совершенствование зачетных упражнений	2	
	53	Силовое троеборье (приседание, жим лежа, становая тяга)	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		6	
	Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки. Освоение техники выполнения силовых упражнений. Групповая работа: посещение секционных занятий		2 4	
	Тема 4.5 Упражнения на ОГМ с отягощениями	Содержание учебного материала		20
-методика проведения разминки перед работой со штангой и гантелями; -техника безопасности при работе со штангой и гантелями, комплекс упражнений со штангой и гантелями; -выполнение комплекса, осуществление страховки партнера.				
Практические занятия		10		
14, 77		Зачетное занятие по разделу «Атлетическая гимнастика»		4
15, 49		Совершенствование зачетных упражнений		4
54		Совершенствование силовых упражнений		2
Самостоятельная работа обучающихся		10		
Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на силовые и скоростно-силовые упражнения. Групповая работа: посещение секционных занятий		4 6		
Раздел 5 Лыжная подготовка			40	
Тема 5.1	Содержание учебного материала		8	2

Техника лыжных ходов	-методика проведения разминки лыжника -основы техники попеременных и одновременных ходов, «конькового хода»		-	
	Практические занятия		4	
	16	Техника выполнения одновременных лыжных ходов	2	
	17	Техника выполнения попеременных лыжных ходов	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	Индивидуальная работа: лыжные прогулки с применением изученных ходов. Групповая работа: посещение секционных занятий		2 2	
Тема 5.2 Горнолыжная подготовка	Содержание учебного материала		4	2
	-основы техники преодоления подъемов и спусков, поворотов и торможений; -способы выполнения поворотов и торможений.		-	
	Практические занятия		2	
	18	Техника преодоления спусков в средней и низкой стойке	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	Групповая работа: посещение секционных занятий		2	
Тема 5.3 Прохождение дистанций на время	Содержание учебного материала		8	2, 3
	-комплекс спортивных мероприятий на дистанции, входящие в различные соревнования; -способы подбора инвентаря, применения лыжных мазей, подготовки лыж; -составление графика прохождения дистанции, проявление морально – волевых качеств.		-	
	Практические занятия		4	
	19	Контрольный норматив: прохождение дистанции на время 3 км – девушки; 5 км – юноши	2	
	20	Зачетное занятие по разделу «Лыжная подготовка»	2	

		Самостоятельная работа обучающихся	4	
		Индивидуальная работа: лыжные прогулки до 15 км.	2	
		Групповая работа: посещение секционных занятий	2	
Раздел 6 Волейбол			44	
Тема 6.1 Технико – тактические действия. Правила соревнований	Содержание учебного материала		8	2
	-методика проведения разминки волейболиста, правила игры, методики индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств; -техника безопасности при игре в волейбол -основные элементы техники волейболиста		-	
	Практические занятия		4	
	26	Построение учебно-тренировочного занятия. Правила волейбола	2	
	55	Правила волейбола. Совершенствование технических приемов волейболиста	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на упражнения на гибкость и ловкость. Групповая работа: посещение секционных занятий		2 2	
Тема 6.2 Передачи мяча	Содержание учебного материала		8	2
	-основы техники передачи и приема мяча двумя руками; -разновидности передач относительно направления, длины, высоты;		-	
	Практические занятия		4	
	27	Передача мяча над собой снизу, сверху	2	
	56	Совершенствование передач в парах	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	Групповая работа: посещение секционных занятий		4	
Тема 6.3 Подача мяча	Содержание учебного материала		6	2,3
	-основы техники подач, приема мяча после подачи, методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом		-	

	-способы подач, скорость полета мяча при подаче, какие факторы обуславливают точность подач, под каким углом должен приниматься мяч по отношению к предплечьям рук			
	Практические занятия		4	
	28	Совершенствование техники нижней и боковой подачи	2	
	57	Совершенствование техники верхней прямой подачи	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	Групповая работа: посещение секционных занятий		2	
Тема 6.4 Нападающий удар	Содержание учебного материала		8	2, 3
	-методика проведения производственной гимнастики в заданных условиях, основы техники нападающего удара и блока -роль активных движений рук при отталкивании, почему рука при ударе по мячу должна быть прямой, чем отличается рациональная техника атакующего удара, какие факторы обуславливают эффективность блокирования		-	
	Практические занятия		4	
	29	Овладение техникой выполнения нападающего удара	2	
	58	Техника прямого нападающего удара	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	Групповая работа: участие в соревнованиях		4	
Тема 6.5 Блокирование, подстраховка	Содержание учебного материала		6	2
	-тактические действия в защите; -расположение игроков при защите углом «вперед», в «линию»; -блокирование нападающего удара, осуществление страховки, осуществление приема мяча и начало атаки		-	
	Практические занятия		4	
	30	Совершенствование техники одиночного блока	2	
	59	Совершенствование техники группового блока	2	

Тема 6.6 Волейбол: учебная игра	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	Групповая работа: участие в соревнованиях		2	
	Содержание учебного материала		8	2, 3
	-тактика действий команды в нападении, методика самостоятельного освоения отдельных элементов физической подготовки; -расположение игроков при нападении со второй передачи; -выполнение нескольких атакующих комбинаций.		-	
	Практические занятия		4	
	31	Применение технико-тактических приемов в учебной игре	2	
	60	Ведение игры с применением всего арсенала средств волейбола	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	Групповая работа: участие в соревнованиях.		4	
Всего:			312	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – **ознакомительный** (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 – **репродуктивный** (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)

3 – **продуктивный** (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса: спортивный зал.

Оборудование спортивного зала:

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., антенна для вол.сетки+карманы – 1 шт. Лыжная база: 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 обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

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.

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 зарегистрир. 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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами контрольных нормативов, рефератов, докладов.

Оценка качества освоения учебной программы включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию по итогам освоения дисциплины.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Освоенные умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Текущий контроль: Практические занятия №1-77 Контрольные задания
Усвоенные знания:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Текущий контроль: Устный опрос
основы здорового образа жизни	Текущий контроль: Устный опрос Реферат
	Промежуточная аттестация в форме зачета, зачета, зачета, зачета, дифференцированного зачета