

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 » \_\_\_\_\_ 2024 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности:

11.02.12 Почтовая связь

г. Архангельск  
2024

Рабочая программа учебного предмета составлена на основе требований Федеральных государственных образовательных стандартов среднего общего и среднего профессионального образования по специальности 11.02.12 Почтовая связь, примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, с учетом Федеральной образовательной программы среднего общего образования и в соответствии с учебным планом по специальности 11.02.12 Почтовая связь.

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

Протокол № 7 от 28 марта 2024г.

Председатель  Д.Н. Угловская

Составитель:

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

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

## СОДЕРЖАНИЕ

1	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	9
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	14
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	17

# 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.13 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1 Место предмета в структуре образовательной программы:

Общеобразовательный учебный предмет «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО с учётом профессиональной направленности в соответствии с ФГОС по специальности 11.02.12 Почтовая связь.

## 1.2 Цели и планируемые результаты освоения предмета:

### 1.2.1 Цель общеобразовательного предмета

Содержание программы общеобразовательного предмета «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

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

Особое значение предмет имеет при формировании и развитии общих (ОК) и профессиональных (ПК) компетенций.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения предмета	
	Личностные и метапредметные результаты	Предметные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности примените	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

<p>льно к различны м контекста м</p>	<p>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности.</p> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями: базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.</li> </ul> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями: базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>
--	--	--

	<p>анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; и способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul>	
<p>ОК.04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> <li>Овладение универсальными коммуникативными действиями: совместная деятельность: <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> </ul>

	<p>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями: принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека;</li> </ul>	<p>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
<p>ОК.08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями: самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и</li> </ul>	<p>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими</li> </ul>

	<p>предпочтений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul>	<p>упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</li> </ul>
<p>ПК 3.2. Обеспечивать адаптацию и обучение работников объекта почтовой связи.</p>		



## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1 Объем учебного предмета и виды учебной работы

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

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Формируемые общие и профессиональные компетенции
<b>Введение</b>		2	
<b>Раздел 1 Теоретическая часть</b>		2	
<b>Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями	2	ОК. 01, ОК.04, ОК. 08
<b>Раздел 2 Практическая часть</b>		72	
<b>Лёгкая атлетика</b>		28	
<b>Тема 2.1 Спринтерский бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Бег на 100 м (низкий, высокий старт) Бег по дистанции, финиш. Сдача контрольных нормативов	6	ОК. 01, ОК.04, ОК. 08
<b>Тема 2.2 Прыжки в длину с</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника прыжков в длину с места, с разбега,	6	ОК. 01, ОК.04, ОК. 08

<b>места и с разбега</b>	многоскоки. Фазы: разбег, полет и приземление		
<b>Тема 2.3 Бег на средние дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Бег на дистанциях 500м (д), 1000м (ю). Тактика бега по дистанции. Сдача контрольных нормативов.	4	ОК. 01, ОК.04, ОК. 08
<b>Тема 2.4 Стайерский бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Бег на дистанциях 2000 м (д), 3000 м (ю). Тактика бега по дистанции. Сдача контрольных нормативов.	6	ОК. 01, ОК.04, ОК. 08
<b>Тема 2.5 Эстафетный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника передачи эстафетной палочки. Эстафета 4X100м	6	ОК. 01, ОК.04, ОК. 08
<b>Баскетбол</b>		12	
<b>Тема 2.6 Технико-тактические действия. Правила соревнования</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Передвижение баскетболиста, ведение мяча. Остановки прыжком и шагом. Правила соревнований	2	ОК. 01, ОК.04, ОК. 08 ПК 3.2
<b>Тема 2.7 Передача мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Передачи мяча последовательные и встречные двумя руками, одной рукой, в прыжке.	2	ОК. 01, ОК.04, ОК. 08 ПК 3.2
<b>Тема 2.8 Броски мяча в кольцо</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Броски после ведения и двух шагов, после ловли и двух шагов, после остановки шагом и прыжком. Последовательные шаги. Штрафной бросок	2	ОК. 01, ОК.04, ОК. 08 ПК 3.2
<b>Тема 2.9 Введение мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Введение мяча правой, левой рукой, шагом, бегом, обводка стоек	2	ОК. 01, ОК.04, ОК. 08
<b>Тема 2.10 Групповые</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Тактика игры в нападении, комбинации в баскетболе.	2	ОК. 01, ОК.04, ОК. 08 ПК 3.2

<b>тактические действия</b>	Постановка заслона		
<b>Тема 2.11 Учебная игра. Основы судейства</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Применение тактических действий в игровой ситуации. Судейство. Сдача контрольных нормативов	2	ОК. 01, ОК.04, ОК. 08 ПК 3.2
<b>Атлетическая гимнастика</b>		4	
<b>Тема 2.12 Круговая тренировка</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Круговая тренировка на тренажерах	2	ОК. 01, ОК.04, ОК. 08
<b>Тема 2.13 Упражнения общей физической подготовки</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Выполнение упражнений общей физической подготовки. Подтягивание из виса на перекладине (ю), из виса лежа (д) Поднятие туловища на наклонной доске. Отжимание из упора на брусьях (ю) и упора лежа (д) Поднятие ног лежа на наклонной доске. Приседания на одной ноге	2	ОК. 01, ОК.04, ОК. 08
<b>Лыжная подготовка</b>		10	
<b>Тема 2.14 Техника лыжных ходов</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Разминка лыжника. Техника выполнения лыжных ходов; попеременных, одновременных, свободного хода. Применение во время прохождения дистанции. Первая помощь при травмах и обморожениях.	6	ОК. 01, ОК.04, ОК. 08
<b>Тема 2.15 Прохождение дистанций на время</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Прохождение дистанций 2 км (девушкам), 3 км (юноши) на заданное время	2	ОК. 01, ОК.04, ОК. 08
<b>Тема 2.16</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК. 01, ОК.04, ОК. 08

<b>Скандинавская ходьба</b>	Техника скандинавской ходьбы. Прохождение дистанции 3 км		
<b>Волейбол</b>		12	
<b>Тема 2.17 Передачи мяча над собой</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника передач мяча над собой двумя руками сверху, снизу на месте и в движении	2	ОК. 01, ОК.04, ОК. 08 ПК 3.2
<b>Тема 2.18 Прием и передача мяча в парах</b>	Техника приема и передач мяча в парах двумя руками сверху, снизу на месте и в движении	4	ОК. 01, ОК.04, ОК. 08 ПК 3.2
<b>Тема 2.19 Подача мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника нижней прямой и верхней прямой подачи	2	ОК. 01, ОК.04, ОК. 08 ПК 3.2
<b>Тема 2.18 Основы судейства в волейболе. Учебная игра</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Правила соревнований. Основы судейства. Сдача контрольных нормативов	4	ОК. 01, ОК.04, ОК. 08 ПК 3.2
<b>Настольный теннис</b>		6	
<b>Тема 2.20 Технично-тактические действия</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Стойки теннисиста. Хватка. Правила соревнований	2	ОК. 01, ОК.04, ОК. 08
<b>Тема 2.21 Подача и технические элементы</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника выполнения подачи и приемов с вращением мяча и без вращения. Учебная игра	4	ОК. 01, ОК.04, ОК. 08
	<b>Итоговое занятие</b>	2	
	<b>Всего:</b>	78	

### **3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

#### **3.1 Требования к материально-техническому обеспечению**

Реализация программы предмета требует наличия спортивного зала, спортивной площадки, лыжного стадиона. Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

– гимнастические снаряды (перекладина, брусья и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, канат для перетягивания, скакалки, гантели (разные), гири 16, 24 кг, секундомеры;

– кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола, столы теннисные, ракетки для настольного тенниса, пневматические винтовки, шиповки легкоатлетические, форма волейбольная, форма баскетбольная, лыжи, лыжные ботинки, крепления лыжные, палки лыжные.

Открытый стадион широкого профиля:

– турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- открытые спортивные площадки для занятий.

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

**Основные источники:**

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

2. Погадаев, Г. И. Физическая культура. Футбол для всех : 10-11 классы : учебник / Г. И. Погадаев ; под редакцией И. Акинфеева. — 2-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2023. — 109 с. — ISBN 978-5-09-103703-6 // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/335156>. — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.

3. Матвеев, А. П. Физическая культура : 10—11 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 // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334511>. — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.

4. Погадаев, Г. И. Физическая культура : 10-11 классы : базовый уровень : учебник / Г. И. Погадаев. — 9-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 287 с. — ISBN 978-5-09-095244-6 // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334886>. — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.

#### **Дополнительные источники:**

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

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

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

4. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1 // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>. - Режим доступа: для зарегистр. пользователей. — Текст : электронный.

5. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. - 197 с. - (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1905554>. — Режим доступа: по подписке. —

Текст : электронный.

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

7. Жаденова, Ю.В., Калинин, А.Н.. Физическая культура. Учебное пособие. - Архангельск: АКТ (ф) СПбГУТ, 2021. 0,82 усл.печ.л

8. Жаденова, Ю.В., Калинин, А.Н. Перечень терминов по теории физической культуры. Учебное пособие. - Архангельск: АКТ (ф) СПбГУТ, 2021. 0,82 усл.печ.л



#### 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Результаты обучения	Методы оценки
<p>ОК. 01 ОК.04 ОК. 08 ПК 3.2</p>	<p>– тестирование; – контрольные задания:</p> <p><b><u>Легкая атлетика</u></b></p> <p>1 Бег 100 м 2 Бег на 500 и 1000 м 3 Прыжки в длину с места 4 Бег 2000 и 3000 м</p> <p><b><u>Атлетическая гимнастика</u></b></p> <p>1 Многоборье ОФП</p> <p><b><u>Волейбол</u></b></p> <p>1 Передачи над собой 2 Передачи в парах 3 Подача мяча 4 Правила соревнований</p> <p><b><u>Баскетбол</u></b></p> <p>1 Передачи в парах 2 Штрафные броски 3 Бросок после ведения и двух шагов 4 Бросок после ведения и остановки шагом и прыжком 5 Правила соревнований</p> <p><b><u>Лыжная подготовка</u></b></p> <p>1 Техника лыжных ходов 2 Прохождение дистанции 2 км и 3 км</p>