

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
_____ 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности:

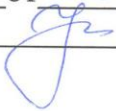
11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи

г. Архангельск
2025

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи, примерной основной образовательной программы по специальности 11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи и в соответствии с учебным планом по специальности 11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи.

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

Протокол № 7 от 31.03 2025 г.

Председатель  Д.Н. Угловская

Составитель:

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

СОДЕРЖАНИЕ

1 ОБЩАЯ	ХАРАКТЕРИСТИКА	РАБОЧЕЙ	4
ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ			
2 СТРУКТУРА	И	СОДЕРЖАНИЕ	УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ			5
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	УЧЕБНОЙ		22
ДИСЦИПЛИНЫ			
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 11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи.

1.2 Планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 01 – ОК 04 ОК 06 ОК 08 ОК 09 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24	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 специальности.	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни. Условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для 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	280
Самостоятельная работа	44
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	236
в т.ч. в форме практической подготовки	228
в том числе:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	228
зачетные занятия	2
Промежуточная аттестация в форме --, --, --, --,--, --, дифференцированного зачета	

2.2 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы, 2 курс

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	90
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	76
в том числе:	
лекции	2
практические занятия	74
Самостоятельная учебная работа	14
Промежуточная аттестация в форме ---, ----.	

2.3 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы, 3 курс

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	76
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	64
в том числе:	
лекции	2
практические занятия	62
Самостоятельная учебная работа	12
Промежуточная аттестация в форме ---, ----.	

2.4 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы, 4 курс

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	75
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	64
лекции	2
практические занятия	62
Самостоятельная учебная работа	11
Промежуточная аттестация форме ---, ----.	

2.5 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы, 5 курс

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	39
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	32
практические занятия	30
зачетные занятия	2
Самостоятельная учебная работа	7
Промежуточная аттестация форме дифференцированного зачета	

2.6 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
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			17	
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала		6	ОК 01 – ОК 04, ОК 06, ОК 08, ОК 09 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
	1	Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.	2	
	2	Основы здорового образа и стиля жизни. Факторов, определяющих состояние здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни.	2	

		Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека.		
	3	Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания. Основы профессионально прикладной физической подготовки. Профессиограммы. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся	11	
		Исследовать направления собственного физического развития для составление программы физического совершенствования при обучении в колледже (с учетом влияющих факторов среды, индивидуального состояния организма, образа жизни, мотивации, получаемой специальности)	11	
Раздел 2. Практическая часть. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			232	
Тема 2.1 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала			ОК 01 – ОК 04, ОК 06, ОК 08, ОК 09 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
	1	Физические качества и способности человека. Средства, методы, принципы воспитания		

	быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Двигательные действия: построения, перестроения, различные виды ходьбы, в том числе в парах, с предметами. Подвижные игры.		
	Практические занятия	26	
9	Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений. - Строевые приемы на месте; - перестроения из 1 шеренги в 2, 3 и обратно; - перестроения из колонны по 1 в колонну по 2, 3 и обратно; - перестроения из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно.	4	
10	- Движение в обход, остановка группы в движении; - Движение по диагонали, противоходом, «змейкой», по кругу.	4	
26	Перестроение из колонны по одному в колонну по 3, 4 поворотом в движении. - Размыкание приставными шагами, по распоряжению; - освоение комплекса упражнений с профессиональной направленностью.	4	
27	Техника ОРУ. - Освоение раздельного способ проведения ОРУ; - поточный способ проведения ОРУ.	4	

	39	Ознакомление с техникой акробатических упражнений. - Изучение техники акробатических упражнений; - совершенствование техники акробатических упражнений.	5	
	40	Различные игры разной интенсивности. Техника безопасности при занятии общей физической подготовкой.	5	
	Самостоятельная работа обучающихся		11	
	Овладеть комплексами физических упражнений общей физической подготовки и составить комплекс утренней физической зарядки, постоянно его использовать		11	
Тема 2.2 Легкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 01 – ОК 04, ОК 06, ОК 08, ОК 09 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
	1	Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов. Техника эстафетного бега Кроссовая подготовка. Техника прыжка в длину с разбега		
	Практические занятия		26	
	2	- Отработка техники низкого старта. - Бег на короткие дистанции. - Техника стартового разбега. - Совершенствование техники низкого старта. - Техника финиширования.	8	
	18	- Совершенствование техники бега на короткие дистанции. - Обучение техники эстафетного бега 4x100м - Совершенствование техники эстафетного бега.	8	
	31	Совершенствование техники прыжка в длину с	5	

		разбега.		
	10	Кроссовая подготовка.		
	11	Прием контрольных нормативов: бег 100м, 1000м (ю), 500м (д); прыжок в длину с места.	5	
	Самостоятельная работа обучающихся		11	
	Организация участия студента в соревнованиях по выбранным направлениям. Подготовка к участию в судействе соревнований по легкой атлетике.		11	
Тема 2.3 Спортивные игры	Содержание учебного материала			ОК 01 – ОК 04, ОК 06, ОК 08, ОК 09 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
	1	Баскетбол Ловля и передача мяча, -Ведение, -Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), - Прием техники защиты – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. - Правила игры. -Техника безопасности игры. -Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		
	Практические занятия		26	
	8	Отработка действия без мяча: стойки, перемещения.	8	
	25	Обучение техники передачи, ловли, бросков и ведения мяча.	8	
	37	Совершенствование игровых приемов.	5	

	Техника штрафных бросков.	
38	Взаимодействия игроков. Учебная игра.	5
Содержание учебного материала		
2	Волейбол Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	
Практические занятия		32
3	Изучение и отработка техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Изучение и отработка техники приема и передачи мяча снизу двумя руками.	8
19	Изучение и отработка техники нижней подачи.	8
33	Двусторонняя игра	8
42	Тактические действия в игре	8
Содержание учебного материала		
3	Мини-футбол Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары	

	по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.		
Практические занятия		20	
6	Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей:	3	
7	-упражнения по формированию быстроты в процессе занятий спортивными играми.	3	
23	-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.	3	
24	-тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.	3	
34	- сдача контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.	4	
35	- индивидуальное проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.	4	
Содержание учебного материала			
4	Настольный теннис		

		Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приемы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.		
	Практические занятия		26	
	30	Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры	6	
	36	Тренировочные игры, двусторонние игры на счет.	4	
	41	Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приемов игры.	12	
	50	Учебные игры. Первенство группы	4	
Тема 2.4 Гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 01 – ОК 04, ОК 06, ОК 08, ОК 09 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
	1	Строевые упражнения Знакомство с проведением общеразвивающих упражнений, их назначение, формы проведения. Комплекс упражнений профессиональной направленности. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Техника безопасности занятий.		
	Практические занятия		24	
	17	Строевые приемы на месте. Условные обозначения спортивного зала.	6	

		Перестроения из 1 шеренги в 2, 3 и обратно. Перестроения из колонны по 1 в колонну по 2, 3 и обратно. Перестроения из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении.		
	28	Движение по диагонали, противоходом, «змейкой», по кругу. Перестроение из колонны по одному в колонну по 3, 4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению. Освоение комплекса упражнений с профессиональной направленностью.	5	
	29	Техника ОРУ. Освоение раздельного способ проведения ОРУ. Поточный способ проведения ОРУ.	5	
	47	Ознакомление с техникой акробатических упражнений. Изучение техники акробатических упражнений.	4	
	48	Совершенствование техники акробатических упражнений.	4	
Тема 2.5 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 01 – ОК 04, ОК 06, ОК 08, ОК 09 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
	1	Общая физическая подготовка		
	Практические занятия		16	
	4	Комплекс упражнений для развития мышц груди и спины.	4	
	5	Комплекс упражнений для развития силы мышц рук и ног.	4	

	20	Комплекс упражнений с гирями /ю/, скакалками /д/.	4	
	21	Комплекс упражнений для развития мышц брюшного пресса. Прием контр. норм. – подъем туловища из положения лежа /30сек/, - подтягивания на перекладине /ю/, - отжимания в упоре лежа,	2	
	22	Упражнения в тренажерном зале	2	
Тема 2.6 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала			ОК 01 – ОК 04, ОК 06, ОК 08, ОК 09 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
	1	Одновременный бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов, неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций в 5, 10 км		
	Практические занятия		14	
	11	Разучивание, закрепление и совершенствование элементов техники хода	4	
	12	Разучивание. Закрепление и совершенствование техники спуска- подъема	4	
	13	Освоение техники прыжков с трамплина	4	
	14	Участие в соревнованиях	2	
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка			29	
Тема 3.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких	Содержание учебного материала			ОК 01 – ОК 04, ОК 06, ОК 08, ОК 09 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
	1	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-		

профессиональных результатов. Военно-прикладная физическая подготовка		экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.		
	Практические занятия		18	
	15	Выполнение комплексов дыхательных упражнений.	4	
	16	Выполнение комплексов утренней гимнастики.	4	
	43	Выполнение комплексов упражнений для глаз. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.	2	
	44	Выполнение комплексов упражнений для	2	

		снижения массы тела. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.		
	45	Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.	2	
	46	Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся		11	
	Составление комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма с учетом профессиоограммы		11	
Зачетные занятия			2	ОК 01 – ОК 04, ОК 06, ОК 08, ОК 09 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24
Всего:			280	

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. 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: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения.	Характеристики демонстрируемых знаний Точно формулировать правила игры по всем видам, включенным в рабочую программу. Согласно нормам формулировать положения по технике безопасности при занятиях спортом, объяснять правила закаливания. Обоснованно разъяснять понятия «здоровый образ жизни». Давать оценку своей профессиональной деятельности при анализе профессиограмме. Подбирать упражнения для расслабления, составлять комплекс гигиенической гимнастики.	-тестирование; - оценка результатов выполнения практических работ №№1-50; --, --, --, --, --, --, дифференцированного зачета
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять	Характеристики демонстрируемых умений Грамотно составить комплекс УГГ. Ежедневное использование комплекса УГГ, в соответствии с требованиями составить правила закаливания для себя. Демонстрировать умения выполнять упражнения на	-выполнение контрольных нормативов; - оценка результатов выполнения самостоятельной работы; - оценка результатов выполнения практических работ №№1-50; --, --, --, --, --, --, дифференцированного

рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.	расслабление. Демонстрировать соответствие контрольным нормам: преодоление полосы препятствий, прыжок в длину с места, выход силой, отжимания от пола в упоре лёжа, подъём переворотом на перекладине. Согласно нормам, сдавать контрольные нормативы. Показывать результативность участия в спортивных соревнованиях по всем видам спорта. Проявлять активность на занятиях физической культурой на занятиях и в секциях. С учетом правил, разработать проведение соревнования по игровым видам спорта. Составить комплекс производственной гимнастики для себя, с учетом полученной специальности. Демонстрировать судейство по всем игровым видам спорта.	зачета
ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24	Учитываются в ходе оценивания знаний и умений по учебной дисциплине.	