

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:

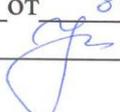
11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи

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 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 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		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, вработывание, 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		

	<p>быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей.</p> <p>Двигательные действия: построения, перестроения, различные виды ходьбы, в том числе в парах, с предметами. Подвижные игры.</p>		
Практические занятия		26	
9	<p>Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> - Движение в обход, остановка группы в движении; - Движение по диагонали, противходом, «змейкой», по кругу. 	4	
26	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по 3, 4 поворотом в движении.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размыкание приставными шагами, по распоряжению; - освоение комплекса упражнений с профессиональной направленностью. 	4	
27	<p>Техника ОРУ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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		
	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
			ОК 01 – ОК 04, ОК 06, ОК 08, ОК 09 ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24

	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, противходом, «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-		

<p>профессиональных результатов. Военно-прикладная физическая подготовка</p>	<p>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.</p> <p>Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.</p> <p>Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.</p> <p>Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</p> <p>Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.</p> <p>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p>		
	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 профессиограммы		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., уютг 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., уютг 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
<p>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>Характеристики демонстрируемых знаний</p> <p>Точно формулировать правила игры по всем видам, включенным в рабочую программу.</p> <p>Согласно нормам формулировать положения по технике безопасности при занятиях спортом, объяснять правила закаливания.</p> <p>Обоснованно разъяснять понятия «здоровый образ жизни».</p> <p>Давать оценку своей профессиональной деятельности при анализе профессиограмме.</p> <p>Подбирать упражнения для расслабления, составлять комплекс гигиенической гимнастики.</p>	<p>-тестирование;</p> <p>- оценка результатов выполнения практических работ №№1-50;</p> <p>--, --, --, --, --, --, дифференцированного зачета</p>
<p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять 	<p>Характеристики демонстрируемых умений</p> <p>Грамотно составить комплекс УГГ.</p> <p>Ежедневное использование комплекса УГГ, в соответствии с требованиями составить правила закаливания для себя.</p> <p>Демонстрировать умения выполнять упражнения на</p>	<p>-выполнение контрольных нормативов;</p> <p>- оценка результатов выполнения самостоятельной работы;</p> <p>- оценка результатов выполнения практических работ №№1-50;</p> <p>--, --, --, --, --, --, дифференцированного</p>

<p>рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.</p>	<p>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.</p>	<p>зачета</p>
<p>ЛР 1- ЛР 14, ЛР 22, ЛР 24</p>	<p>Учитываются в ходе оценивания знаний и умений по учебной дисциплине.</p>	