

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Агеев Владимир Алексеевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 30.08.2025 08:40:52  
Уникальный программный ключ:  
8731da132b41b9d7596147edfefb304425dbdfce

## **ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«Петербургский государственный университет путей сообщения  
Императора Александра I»  
(ФГБОУ ВО ПГУПС)**

**Курский железнодорожный техникум – филиал ПГУПС**

**УТВЕРЖДАЮ**

Зам. директора по учебно-  
воспитательной работе Курского  
железнодорожного техникума  
филиала ПГУПС

\_\_\_\_\_ Е.Н. Судаков  
«29» августа 2025г.

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности

**09.02.06 Сетевое и системное администрирование**

Квалификация – **Сетевой и системный администратор**

вид подготовки - базовая

Форма обучения - очная

Курск  
2025

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>16</b>

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

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование (базовая подготовка).

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина СГЦ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование.

## Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих и профессиональных компетенций по всем основным видам деятельности ФГОС СПО по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование.

. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии: *коды компетенций*. ОК 04 ОК 08

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ОК	Умения	Знания
ОК 04	организовывать работу коллектива и команды;	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
	взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;	основы проектной деятельности;
ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	основы здорового образа жизни;
	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
		средства профилактики перенапряжения;

#### **1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

Объем образовательной программы обучающегося 164 часов, в том числе:

обязательная часть - 164 часов;

вариативная часть – 00 часов.

Увеличение количества часов рабочей программы за счет часов вариативной части направлено на *расширение (углубление)* объема знаний по разделам программы.

Объем образовательной программы обучающегося – 164 часов, в том числе:

объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем– 164 часов;

самостоятельной работы обучающегося – 00 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>164</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	12
лабораторные занятия	-
практические занятия	152
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
Самостоятельная работа обучающегося	-
Консультации	-
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	<b>-</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	<b>3 семестр (Лекции – 2 ч, практические – 30 ч.)</b>	<b>32</b>	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции</b>	<b>Содержание</b>	8	
	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	ОК 04, ОК 08.
	Правила техники безопасности на занятиях физической культурой. Методика обучения технике бега на спринтерские дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	6	ОК 04, ОК 08.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие № 1 Тема: Низкий старт Стартовый разгон	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие № 2 Тема: Бег на 100 м, 200м	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие № 3 Тема: Переменный бег на дистанции 200 м.	2	ОК 04, ОК 08.
<b>Тема 1.2. Бег на средние дистанции.</b>	<b>Содержание</b>		
	Методика обучения технике бега на средние дистанции: старт, стартовый разгон. Бег по дистанции, финиширование, бег по прямой и виражу. Методика обучения бега с различной амплитудой движения,	6	ОК 04, ОК 08.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие № 4 Тема: Обучение технике бега на средние дистанции.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие № 5 Тема: Совершенствование техники передвижения по дистанции.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие № 6 Тема: Совершенствование техники передвижения по дистанции.	2	ОК 04, ОК 08.
<b>Раздел 2. Спортивные игры.</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Содержание</b>	12	ОК 04, ОК 08.
	Методика обучения броска мяча с места, двушажной технике и броску в кольцо,		

<b>Баскетбол</b>	методика обучения ведения мяча, передачи мяча. Методика обучения тактики игры в защите и нападении. Разъяснение правил игры, практика судейства.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>12</b>	
	Практическое занятие №7 Тема: Техника броска мяча двумя руками от груди.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №8 Тема: Обучение технике 2х шагов и броска в кольцо.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №9 Тема: Обучение технике 2х шагов и броска в кольцо.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №10 Тема: Обучение технике ведения мяча правой и левой рукой.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №11 Тема: Обучение технике передачи мяча одной, двумя руками от груди, от плеча, с отскоком от пола, в парах, тройках, на месте и в движении.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №12 Тема: Штрафные броски	2	ОК 04, ОК 08.
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 3.1. Гимнастика</b>	<b>Содержание</b>	6	ОК 04, ОК 08.
	Методика обучения технике выполнения различных элементов на гимнастических снарядах; методика обучения технике акробатических элементов. Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений с партнером; выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки).		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие №13 Тема: Обучение технике выполнения акробатических элементов.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №14 Тема: Обучение технике выполнения акробатических элементов.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №15 Тема: Обучение упражнениям, развивающие гибкость.	2	ОК 04, ОК 08.
<b>Дифференцированный зачет</b>			
<b>4 семестр (Лекции-2ч, Практические-44 ч)</b>		<b>46</b>	
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 4.1 Техника ходов.</b>	<b>Содержание</b>	14	
	Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Социально-биологические основы физической	2	ОК 04, ОК 08.

	культуры.		
	Разъяснение правил техники безопасности, подборка инвентаря, правила соревнований методика обучения технике попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода, конькового хода, переходу с хода на ход.	12	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>12</b>	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №16 Тема: Равномерное передвижение на лыжах 3 км.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №17 Тема: Обучение технике попеременного двух-шажного хода	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №18 Тема: Обучение технике одновременного одношажного хода.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №19 Тема: Обучение технике перехода с хода на ход.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №20 Тема: Равномерное передвижение на лыжах 5 км.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №21 Тема: Обучение технике конькового хода.	2	ОК 04, ОК 08.
<b>Тема 4.2. Горнолыжная техника</b>	<b>Содержание</b>		
	Строевые приемы с лыжами и на лыжах, совершенствование техники спусков в низкой, средней и высокой стойках, подъемов.	4	ОК 04, ОК 08.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие №22 Тема: Обучение технике спуска с горы в средней и низкой стойке, торможению «плугом».	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №23 Тема: Обучение технике подъемов в гору разными способами.	2	ОК 04, ОК 08.
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 2.2 Волейбол</b>	<b>Содержание</b>	18	
	Методика обучения передаче мяча двумя руками сверху и снизу, методика обучения подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача, методика обучения нападающего удара, блокирования, разъяснение правил игры, практика судейства		ОК 04, ОК 08.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>18</b>	
	Практическое занятие №24-26 Тема: Обучение технике передачи мяча 2мя руками сверху и снизу в парах, в тройках, через сетку.	6	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №27-29 Тема: Обучение технике верхней и нижней подачи через сетку, по зонам	6	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №30-32 Тема: Обучение технике нападающего удара из 4 и 2 номера с само-набрасывания и с передачи партнера.	6	ОК 04, ОК 08.

<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 1.3 Бег по пересеченной местности</b>	<b>Содержание</b>	10	
	Методика обучения технике бега по пересечённой местности. Спуски и подъемы, бег по дистанции в зависимости от условий трассы, финиширование.		ОК 04, ОК 08.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>	
	Практическое занятие №33-34 Тема: Бег 1000 м по пересеченной местности	4	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №35-36 Тема: Бег 2000 м по пересеченной местности	4	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №37 Тема: Контрольное тестирование	2	ОК 04, ОК 08.
<b>Дифференцированный зачет</b>			
<b>5 семестр (Лекции-2ч, Практические-24ч)</b>		<b>26</b>	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 1.4. Метание гранаты.</b>	<b>Содержание</b>	8	
	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. Основы здорового образа и стиля жизни.	2	ОК 04, ОК 08.
	Методика обучения технике метания гранаты с разбега. Метание гранаты с разбега в коридор. Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега).	6	ОК 04, ОК 08.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие №38 Тема: Обучение метанию гранаты с разбега в коридор на дальность. Кроссовая подготовка.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №39-40Тема: Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Кроссовая подготовка.	4	ОК 04, ОК 08.
<b>Раздел 2. Спортивные игры.</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 2.1. Баскетбол.</b>	<b>Содержание</b>		
	Методика обучения технике вырывания и выбивания мяча, техники бросков после ведения, тактических действий в нападении в игре баскетбол. Методика обучения тактики нападения быстрым прорывом. Методика обучения штрафным броскам.	8	ОК 04, ОК 08.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	



	Практическое занятие №41-42 Тема: Совершенствование тактических действий в позиционном нападении со сменой мест.	4	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №43-44 Тема: Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, техники бросков после ведения, тактических действий в нападении в игре баскетбол. Учебная игра.	4	ОК 04, ОК 08.
<b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика.</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 5.1 Общая физическая подготовка.</b>	<b>Содержание</b>		
	Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с экспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Методика обучения прыжкам на скакалке, методика обучения занятий на тренажерах, силовым упражнениям.	10	ОК 04, ОК 08.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>	
	Практическое занятие №45-46 Тема: Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.	4	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №47-48 Тема: Обучение технике прыжков на скакалке.	4	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №49 Тема: Обучение технике упражнений на тренажерах.	2	ОК 04, ОК 08.
<b>Дифференцированный зачет</b>			
<b>6 семестр (Лекции-2ч, Практические-30 ч)</b>		<b>32</b>	
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 4.1. Техника ходов в лыжном спорте.</b>	<b>Содержание</b>		
	Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия.	2	ОК 04, ОК 08.
	Обучение тактическим действиям в лыжных гонках: распределению сил, лидированию, обгону, финишированию и др. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5км (юноши).	10	ОК 04, ОК 08.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>	

	Практическое занятие №50 Тема: Равномерное передвижение на лыжах 3 км.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №51 Тема: Равномерное передвижение на лыжах 5 км.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №52 Тема: Обучение технике конькового хода.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №53 Тема: Совершенствование техники конькового хода.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №54 Тема: Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5км (юноши).	2	ОК 04, ОК 08.
<b>Раздел 2. Спортивные игры.</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 2.2. Волейбол</b>	<b>Содержание</b>	10	
	Совершенствование нападающего удара, блокирования, совершенствование тактических действий в защите и в нападении, практика судейства.		ОК 04, ОК 08.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>	
	Практическое занятие №55 Тема: Обучение техники блокирования мяча 2-мя руками. Учебно-тренировочная игра	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №56 Тема: Индивидуальный и групповой блок. Учебно-тренировочная игра	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №57-59 Тема: Совершенствование нападающего удара со второй линии. Учебно-тренировочная игра	6	ОК 04, ОК 08.
<b>Тема 2.3. Футбол</b>	<b>Содержание</b>	<b>10</b>	
	Техника игры: стойки и перемещения игрока, удары по неподвижному и катящемуся мячу, остановки катящегося мяча, ведение мяча, выбивание и отбор мяча, игра вратаря. Тактические действия в нападении и защите: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, групповые взаимодействия игроков без сопротивления и с сопротивлением, варианты тактических систем в нападении и защите.	10	ОК 04, ОК 08.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>	
	Практическое занятие №60-61 Тема: Стойки и перемещения игрока, удары по неподвижному и катящемуся мячу, остановки катящегося мяча, ведение мяча, выбивание и отбор мяча, игра вратаря.	4	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №62-63 Тема: Индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча. Учебно-тренировочная игра	4	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №64 Тема: Групповые взаимодействия игроков без сопротивления и с сопротивлением, варианты тактических систем в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра	2	ОК 04, ОК 08.

<b>Дифференцированный зачет</b>			
<b>7 семестр (Лекции-2ч, Практические-26 ч)</b>		<b>28</b>	
<b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 5.2. Воспитание силовых способностей.</b>	<b>Содержание</b>		
	Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08.
	Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с экспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья.	12	ОК 04, ОК 08.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>12</b>	
	Практическое занятие №65-67 Тема: Разучивание и совершенствование комплексов упражнений на формирование гармоничного телосложения	6	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №68-70 Тема: Выполнение упражнений с отягощениями	6	ОК 04, ОК 08.
<b>Раздел 2. Спортивные игры.</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 2.2. Волейбол</b>	<b>Содержание</b>		
	Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения. согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.	14	ОК 04, ОК 08.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>14</b>	
	Практическое занятие №71-74 Тема: Индивидуальный и групповой блок.	8	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №75-77 Тема: Совершенствование изученных приемов в учебной игре.	6	ОК 04, ОК 08.
<b>Дифференцированный зачет</b>			
<b>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет</b>			
<b>Всего:</b>		<b>164</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

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

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного комплекса: спортивный зал; открытый стадион, с элементами полосы препятствий; место для стрельбы; библиотека; читальный зал.

**Оборудование спортивного зала:** баскетбольное оборудование; волейбольное оборудование; мини-футбольное оборудование; электронное табло для игровых видов спорта; конь или козёл для опорных прыжков; гимнастические мостики, гимнастические маты, гимнастические перекладины; тренажеры; навесные бруссы; шведская стенка; оборудование для настольного тенниса; тренировочные баскетбольные щиты; мобильные стойки баскетбольные; скамейки и стойки атлетические; горки и стойки для грифов и дисков атлетических; скамейки гимнастические.

**Спортивный инвентарь и мерный инструмент:** секундомеры; рулетки и линейки; измерители высоты натяжения волейбольной сетки; пневматические винтовки; Пулеулавливатель для пневматической стрельбы; пули пневматические; тренировочные и матчевые мячи по культивируемым видам спорта; судейские свистки; табло настольное перекидное; гранаты для метания весом 500 и 700 гр.; эстафетные палочки; скакалки гимнастические; гимнастические обручи, набивные мячи; гири атлетические различного веса; насосы для накачивания мячей; разметка для сектора метания гранат; разноцветные флажки.

**Спортивная форма:** парадные спортивные костюмы; игровая спортивная форма для мужских и женских команд, по культивируемым игровым видам спорта; комплекты разноцветных манишек; легкоатлетическая форма; шиповки легкоатлетические; стартовые нагрудные номера.

**Судейская документация:** правила соревнований, судейские протоколы по культивируемым видам спорта; судейские карточки; спортивные мишени для пневматической стрельбы.

**Технические средства обучения:** музыкальный центр; множительная оргтехника; видеоплеер; телевизор.

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

### **3.2.1. Печатные издания**

1. Лях В.И., Физическая культура. 10-11 классы: учеб. Для общеобразоват. Организаций: базовый уровень / В.И Лях. – 9-е изд. – М.: Просвещение 2021. - 271 с.
2. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура для студентов: учебное пособие. Москва: КноРус, 2021 г.
3. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 322 с. — (Профессиональное образование).

### **3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 68 с. ISBN 978-5-8114-9763-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/198284>
2. Физическая культура. 10 – 11 классы: Учебник для общеобразовательных организаций : базовый уровень. В.И Лях – 6-е издание. Москва, Просвещение, 2019 г. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>
3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/49123>

### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488422>
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с (Профессиональное образование).

образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/49123>

3. Спортивные игры: правила техника, тактика: учебное пособие для среднего профессионального образования

Интернет ресурсы:

ЭБС ЛАНЬ <http://e.lanbook.com>

ЭБС ПГУПС <http://libraru.pgups.ru>

[http:// 21416 s 15.edusite.ru](http://21416.s15.edusite.ru) Раздел «ИКТ»

[http:// mamutkin.ucoz.ru](http://mamutkin.ucoz.ru)- Раздел «Электронные учебники»

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Уметь:</b> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей - Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде <b>Знания:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	- образовательные достижения учащихся - Определение способностей учащихся к физкультурной деятельности  - Стабильность качества физического развития учащихся - Использование педагогом здоровьесберегающих техник и навыков	- выполнение контрольных нормативов по темам; - дифференцированный зачет  - наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях; - оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игр на практических занятиях;