

Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики»  
(СибГУТИ)

Уральский технический институт связи и информатики (филиал) в г. Екатеринбурге  
(УрТИСИ СибГУТИ)



Утверждаю

Директор УрТИСИ СибГУТИ

Е.А. Минина

2025 г.

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации  
по учебной дисциплине

## СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности:

11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи

Квалификация: специалист по монтажу и обслуживанию  
телекоммуникаций

Год начала подготовки: 2026

Екатеринбург  
2025

Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики»  
(СибГУТИ)  
Уральский технический институт связи и информатики (филиал) в г. Екатеринбурге  
(УрТИСИ СибГУТИ)

Утверждаю  
Директор УрТИСИ СибГУТИ  
\_\_\_\_\_ Е.А. Минина  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 г.

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации  
по учебной дисциплине

## **СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности:

11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи

Квалификация: специалист по монтажу и обслуживанию  
телекоммуникаций

Год начала подготовки: 2026

Екатеринбург  
2025



**Оценочные материалы составила:**

Мишарина Ж.В. - преподаватель ЦК ГиСЭД кафедры ГиСЭД

**Одобрено** цикловой комиссией  
Гуманитарных и социально-  
экономических дисциплин кафедры  
Гуманитарных и социально-  
экономических дисциплин.

Протокол \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_  
Председатель цикловой комиссии  
\_\_\_\_\_ Н.Н. Савина

**Согласовано**

Заместитель директора  
по учебной работе  
\_\_\_\_\_ А.Н. Белякова

## 1 Требования к освоению дисциплины

Для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, осваивающих программу дисциплины «Физическая культура» предназначены оценочные материалы.

Оценочные материалы включают контрольные материалы для проведения текущего контроля умений и знаний обучающихся и промежуточной аттестации.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен (Таблица 1):

Таблица 1

Код ОК	Уметь	Знать
ОК 04, ОК 08	<ul style="list-style-type: none"><li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li><li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>- основы здорового образа жизни;</li><li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;</li><li>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</li></ul>

Указанные умения и знания формируют общие компетенции (Таблица 2).

Таблица 2

Код ОК	Наименование ОК
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура» является дифференцированный зачет.

## **2 Текущий контроль знаний и умений обучающихся**

### **2.1 Формы и методы текущего контроля**

Оценка уровня освоения дисциплины предполагает проведение текущего контроля, представляющего собой контрольные точки, итоги которых отражают процентное выполнение практических занятий.

В ходе текущего контроля знаний и умений по дисциплине применяются следующие формы и методы контроля и оценки:

- контрольные тесты и нормативы;
- для обучающихся, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья - защита рефератов и ответы на перечень теоретических вопросов.

### **2.2 Практические занятия**

Перечень практических занятий, в ходе которых проверяются знания и умения обучающихся по дисциплине:

1,2 Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий в процессе освоения обучающимися содержания учебной дисциплины «Физическая культура».

3,4 Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля.

5 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.

6 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

7 Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.

8 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.

9 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.

- 10 Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП.
- 11,12 Выполнение комплекса упражнений по ОФП.
- 13,14 Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.
- 15,16 Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару.
- 17,18,19 Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча.
- 20,21 Отработка навыков судейства в волейболе.
- 22,23,24 Выполнение передачи мяча в парах.
- 25,26,27 Игра по упрощённым правилам волейбола.
- 28,29,30 Игра по правилам.
- 31 Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног.
- 32,33 Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.
- 34,35 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.
- 36,37 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног.
- 38,39 Игра по упрощённым правилам баскетбола.
- 40,41 Игра по правилам.
- 42,43 Практика в судействе соревнований по баскетболу.
- 44,45 Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка».
- 46,47 Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с преодолением веса собственного тела.
- 48,49 Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с внешним сопротивлением.
- 50,51,52 Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Изометрические упражнения.
- 53,54,55 Общие физические упражнения. Выполнение контрольных нормативов.
- 56 Специальные физические упражнения для развития скоростных способностей.
- 57 Изучение техники выполнения упражнений для развития гибкости.
- 58 Совершенствование техники выполнения упражнений для развития гибкости. Выполнение контрольных нормативов.
- 59 Изучение техники выполнения упражнений для развития координационных способностей.
- 60 Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости непрерывным методом.
- 61 Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра.

- 62 Основные стойки, перемещения, хваты ракетки теннисиста.
- 63 Обучение техники выполнения прямой подачи справа, слева.
- 64 Обучение техники выполнения приема мяча после подачи слева, справа.
- 65 Изучение техники удара - накат: справа, слева.
- 66 Изучение техники удара накат. Совершенствование прямой подачи, приема подачи.
- 67 Изучение техники удара - подрезка: справа, слева.
- 68 Изучение техники удара подрезка. Совершенствование прямой подачи, приема подачи.
- 69,70,71 Изучение техники подачи подрезкой.
- 72,73 Совершенствование техники накатов справа, слева. Работа ног и разбор ошибок при выполнении ударов и перемещении. Выполнение контрольных нормативов.
- 74 Совершенствование техники подрезка справа, слева. Работа ног и разбор ошибок при выполнении ударов и перемещении. Выполнение контрольных нормативов.
- 75 Системы проведения соревнований, форма и требования к участникам.
- 76 Соревновательная подготовка. Выполнение контрольных нормативов.
- Двусторонняя игра.
- 77,78 Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.
- 79,80 Формирование профессионально значимых физических качеств.
- 81,82 Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.
- 83,84 Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов.
- 85,86 Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.

#### *Критерии оценки освоения*

Усвоенные знания, умения проверяются в ходе оценивания практической работы на занятиях, сдачи контрольных нормативов и контрольных упражнений; для обучающихся, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья - защита рефератов и ответы на перечень теоретических вопросов. Объем и качество освоения обучающимися практического занятия, уровень сформированности дисциплинарных компетенций оцениваются по выполнению задач практического занятия и сдаче контрольных нормативов или упражнений, и выставляется оценка в соответствии с таблицей 3.

Таблица 3

Оценка	Характеристика уровня освоения дисциплины
«отлично»	Обучающийся выполняет комплексы задач для практических занятий, так же выполняет не менее 70% контрольных тестов и нормативов на «отлично».
«хорошо»	Обучающийся выполняет комплексы задач для практических занятий, так же выполняет не менее 60% контрольных тестов и нормативов на «хорошо» и «отлично».

«удовлетворительно»	Обучающийся выполняет комплексы задач для практических занятий, так же выполняет не менее 50% контрольных тестов и нормативов на «хорошо» и «удовлетворительно».
«неудовлетворительно»	Обучающийся не выполняет комплексы задач для практических занятий, так же выполняет менее 50% контрольных тестов и нормативов на «удовлетворительно».

### **3 Формы промежуточной аттестации уровня сформированных компетенций (знаний, умений)**

Формой промежуточной аттестации уровня сформированных компетенций, знаний и умений по дисциплине «Физическая культура» является дифференцированный зачет.

3.1 Перечень теоретических вопросов для подготовки к дифференцированному зачету обучающихся, освобожденных от практических занятий по физической культуре по состоянию здоровья:

#### *Общая физическая подготовка*

1. Техника выполнения упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с преодолением веса собственного тела. Упражнения с внешним сопротивлением. Изометрические упражнения.

2. Общие физические упражнения.

3. Специальные физические упражнения для развития скоростных способностей.

4. Техника выполнения упражнений для развития гибкости.

5. Техника выполнения упражнений для развития координационных способностей.

6. Техника выполнения упражнений для развития общей выносливости непрерывным методом, с помощью прерывного метода.

#### *Спортивные игры. Баскетбол.*

1. Баскетбол: история, характеристика игры, правила игры.

2. Упражнения на «чувство мяча». Стойки и перемещения, ведение, броски.

3. Ведение мяча правой и левой рукой, на месте, в движении, переводы мяча, остановки, развороты. Передачи мяча.

4. Техника бросков по кольцу с близкого расстояния и из-за трехочковой линии. Остановка: прыжком, в 2 шага.

5. Защитные стойки, передвижений. Техника подбора мяча после броска по кольцу. Борьба за мяч. Штрафные броски.

6. Тактика командных действий при игре в защите «зоной», «лично». Тактика командных действий при игре в защите. Тактика командных действий при игре в нападении.

7. Техника и тактических действий при нападении и при защите против быстрого отрыва.

8. Правила и особенности стритбола. Технические и тактические действия игроков.

#### *Спортивные игры. Настольный теннис.*

1. Настольный теннис: история, характеристика игры, правила игры. Основные стойки, перемещения, хваты ракетки теннисиста

2. Техника выполнения прямой подачи справа, слева. Техника выполнения приема мяча после подачи слева, справа. Техника подачи подрезкой.

3. Техника удара - накат: справа, слева. Техника удара - подрезка: справа, слева. Техника приема мяча подрезкой.

4. Работа ног и разбор ошибок при выполнении ударов и перемещении.

5. Системы проведения соревнований, форма и требования к участникам.

6. Техника выполнения подачи мяча слева, справа с вращением. Техника приема мяча, после подачи с вращением.

7. Техника выполнения удара топ-спин. Техника приема удара топ-спин.

8. Техника и тактика игры в паре. Правила перемещений

9. Тактические комбинации с использованием способа «накат».

10. Положение о соревнованиях. Обязанности судей.

### *Спортивные игры. Волейбол.*

1. Волейбол: история, характеристика игры, правила, методики обучения.

2. Подводящие упражнения на «чувство мяча». Упражнения с набивным мячом, стойки и перемещения.

3. Техника выполнения верхней передачи. Основы нижней и верхней прямой подачи. Специальные упражнения.

4. Техника выполнения нападающего удара - разбег, толчок, прыжок. Упражнения из 4 и 2 зон.

5. Блокирование. Разбор: разбег, прыжок, работа рук. Специальные упражнения.

6. Техничко-тактические действия в нападении, в защите. Специальные упражнения.

7. Обучение нижней передаче. Упражнения у стены, в парах, группах. Упражнения на прыгучесть, многоскоки.

8. Расстановка для игры с одним связующим игроком. Обучение, комбинации, тактические действия.

9. Действия и обязанности игроков различных амплуа в командной игре.

10. Судейство игры. Жесты судей, обязанности, регламент турнира.

11. Правила пляжного волейбола. Технические действия.

3.2 Темы рефератов для обучающихся, освобожденных от практических занятий по физической культуре по состоянию здоровья:

1. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенствование, физическое воспитание.

2. Физическое развитие, психофизическая и функциональная подготовка.

3. Состояние организма во время выполнения физических упражнений и занятий спортом.

4. Роль физической культуры и спорта в подготовке человека к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.

5. Современное состояние физической культуры и спорта.

6. История развития физической культуры как дисциплины.

7. Рациональный режим питания при занятиях спортом.

8. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания.
9. Психология физического воспитания.
10. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
11. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
12. Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии использования здорового образа жизни.
13. Здоровье и иерархия потребностей культурного человека. Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе.
14. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности в общекультурном развитии человека.
15. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
16. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
17. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
18. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
19. Двигательная активность как важнейший фактор взаимодействия организма человека с внешней средой и повышение его устойчивости к вредным воздействиям.
20. Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учебном труде и спортивном совершенствовании.
21. Спорт высших достижений. Особенности организации учебных занятий в основном и спортивном отделениях.
22. Оздоровительные системы физических упражнений по выбору цикла общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.
23. Студенческий спорт. Система студенческих спортивных соревнований.
24. Выбор видов спорта и систем физических упражнений с целью психофизической подготовке к будущей профессиональной деятельности и овладения жизненно необходимыми умениями и навыками, достижения наивысших спортивных результатов.
25. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающегося. Нетрадиционные виды спорта.
26. История Олимпийского движения.
27. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия.
28. Общая физическая подготовка, цели и задачи. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.
29. Известные спортсмены России.

30. Возможность и управление коррекцией физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

31. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

32. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.

33. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.

34. Физиологическая характеристика циклических и ациклических упражнений.

35. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности.

36. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Учет индивидуальных особенностей организма.

37. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.

38. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.

39. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом. Диспансеризация.

40. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.

41. Физическая активность и ее особенности на различных этапах онтогенеза.

42. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.

43. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта.

44. Значение личности в спорте.

45. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

46. Место профессионально-прикладной физической подготовки в системе физического воспитания. Основные факторы, определяющие конкретное содержание профессионально-прикладной подготовки студентов.

47. Социально-экономическая и личная необходимость психофизической подготовки человека к труду.

48. Профессионально-прикладная подготовка студентов на учебных занятиях и во внеучебное время. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

49. Факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки: формы труда, условий труда, характера труда, режима труда и отдыха.

50. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

51. Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью.

52. Особенности рационального использования физической культуры в режиме учебного труда студента.

53. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.

54. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.

55. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

56. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их коррекции.

57. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

58. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.

59. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.

60. История Свердловского спорта.

3.3 Критерии оценки выполнения контрольных тестов и нормативов; ответов на теоретические вопросы и защиты рефератов, для студентов, освобожденных от практических занятий по физической культуре по состоянию здоровья.

Обучающиеся основной медицинской группы выполняют все контрольные нормативы по каждому разделу дисциплины «Физическая культура».

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинской группе, выполняют только те виды контрольных нормативов, которые им не противопоказаны по шифру заболевания.

Обучающиеся, освобожденные от практических занятий по физической культуре по состоянию здоровья отвечают на перечень теоретических вопросов по основным темам практических занятий и защищают реферат по индивидуальной теме.

Усвоенные знания, умения и владения проверяются в ходе выполнения комплексов задач для практических занятий. Объем и качество освоения обучающимися дисциплины, уровень сформированности дисциплинарных компетенций оцениваются по результатам текущих и промежуточной аттестации и переводятся в оценку в соответствии с таблицей 4:

Таблица 4

Оценка по промежуточной аттестации	Характеристика уровня освоения дисциплины
«отлично»	Обучающийся выполняет комплексы задач для практических занятий, так же выполняет не менее 70% контрольных тестов и нормативов на «отлично», а освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья - защиту реферата и ответы на перечень теоретических вопросов на «отлично». Обучающийся демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на итоговом уровне, обнаруживает знание учебного материала по тематике:

Оценка по промежуточной аттестации	Характеристика уровня освоения дисциплины
	<p>1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>2. Основы здорового образа жизни.</p> <p>3. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности).</p> <p>4. Средства профилактики перенапряжения.</p> <p>Обучающийся усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, навыками, применяет их при выполнении заданий.</p>
«хорошо»	<p>Обучающийся выполняет комплексы задач для практических занятий, так же выполняет не менее 60% контрольных тестов и нормативов на «хорошо» и «отлично», а освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья - защиту реферата и ответы на перечень теоретических вопросов на «хорошо». Обучающийся демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на итоговом уровне, обнаруживает знание учебного материала по тематике:</p> <p>1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>2. Основы здорового образа жизни.</p> <p>3. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности).</p> <p>4. Средства профилактики перенапряжения.</p> <p>Обучающийся усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, навыками, применяет их при выполнении заданий.</p>
«удовлетворительно»	<p>Обучающийся выполняет комплексы задач для практических занятий, так же выполняет не менее 50% контрольных тестов и нормативов на «хорошо» и «удовлетворительно», а освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья - защиту реферата и ответы на перечень теоретических вопросов на «удовлетворительно». Обучающийся демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на итоговом уровне, обнаруживает знание учебного материала по тематике:</p> <p>1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>2. Основы здорового образа жизни.</p> <p>3. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности).</p> <p>4. Средства профилактики перенапряжения.</p> <p>Обучающийся усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, навыками, применяет их при выполнении заданий.</p>
«неудовлетворительно»	<p>Обучающийся не выполняет комплексы задач для практических занятий, так же выполняет менее 50% контрольных тестов и нормативов на «удовлетворительно», а освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья - защиту реферата и ответы на перечень теоретических вопросов на «неудовлетворительно».</p>

Оценка по промежуточной аттестации	Характеристика уровня освоения дисциплины
	<p>Обучающийся демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на уровне ниже порогового, проявляется недостаточность знаний, умений, навыков.</p> <p>Дисциплинарные компетенции не сформированы. Проявляется полное или практически полное отсутствие знаний, умений, навыков по тематике:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</li> <li>2. Основы здорового образа жизни.</li> <li>3. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности).</li> <li>4. Средства профилактики перенапряжения.</li> </ol> <p>Обучающийся усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, навыками, применяет их при выполнении заданий.</p>

## Литература

### 1 Основные печатные и/или электронные издания:

1. Лях, В. И. Физическая культура: базовый уровень : учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования / В. И. Лях. — Москва : Просвещение, 2024. — 288 с. — ISBN 978-5-09-114122-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/139413>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>.

3. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>.

### 2 Дополнительные издания:

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 3-е изд. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 122 с. — ISBN 978-5-4488-1954-4, 978-5-4497-2851-7. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/138338>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>.

3. Нахаева, Е. М. История физической культуры и спорта : учебное пособие / Е. М. Нахаева, Н. В. Минина. — Минск : Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2022. — 204 с. — ISBN 978-985-895-009-5. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/134138>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

4. Токарь, Е. В. Лечебная физическая культура : учебное пособие для СПО / Е. В. Токарь. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, 2023. — 100 с. — ISBN 978-5-4488-1638-3. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL:

<https://profspo.ru/books/131405>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.