

МИНИСТЕРСТВО ЦИФРОВОГО РАЗВИТИЯ,  
СВЯЗИ И МАССОВЫХ КОММУНИКАЦИЙ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ТЕЛЕКОММУНИКАЦИЙ  
ИМ. ПРОФ. М. А. БОНЧ-БРУЕВИЧА»  
(СПбГУТ)  
Санкт-Петербургский колледж телекоммуникаций им. Э.Т. Кренкеля

---

УТВЕРЖДАЮ

И.о. первого проректора –  
проректора по учебной работе

С.И. Ивасишин

2022 г.

Регистрационный №11.08.22/269

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

(наименование учебной дисциплины)

программа подготовки специалистов среднего звена

11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи  
(код и наименование специальности)

квалификация

специалист по обслуживанию телекоммуникаций

Санкт-Петербург  
2022

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС среднего профессионального образования и учебным планом программы подготовки специалистов среднего звена (индекс – ОГСЭ.04) среднего профессионального образования по специальности 11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи, утверждённым ректором ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет телекоммуникаций им. проф. М.А. Бонч-Бруевича» 31 марта 2022 г., протокол № 3.

Составитель:

Преподаватель

С.К. Гиль

(подпись)

СОГЛАСОВАНО

Главный специалист НТБ УИОР

Р.Х. Ахтреева

(подпись)

ОБСУЖДЕНО

на заседании предметной (цикловой) комиссии № 8 (общих гуманитарных дисциплин)  
09 февраля 2022 г., протокол № 6

Председатель предметной (цикловой) комиссии:

И.П. Евнукова

(подпись)

ОДОБРЕНО

Методическим советом Санкт-Петербургского колледжа телекоммуникаций им. Э.Т. Кренкеля  
16 февраля 2022 г., протокол № 4

Заместитель директора по учебной работе колледжа СПб ГУТ

Н.В. Калинина

(подпись)

СОГЛАСОВАНО

Директор колледжа СПб ГУТ

Т.Н. Сиротская

(подпись)

СОГЛАСОВАНО

Директор департамента ОКОД

С.И. Ивасин

(подпись)

## **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>15</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>16</b>

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины «**Физическая культура**» является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО (базовой подготовки) 11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи.

В программу включено содержание, направленное на формирование у обучающихся компетенций, необходимых для качественного освоения ООП СПО на базе среднего общего образования; программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ).

Она является единой для всех форм обучения. Рабочая программа служит основой для разработки тематического плана и контрольно-оценочных средств (КОС) учебной дисциплины образовательным учреждением.

## **1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы**

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социальноэкономический цикл (ОГСЭ). Освоение дисциплины «Физическая культура» способствует формированию у обучающихся элементов общих и профессиональных компетенций:

ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам

ОК 02 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности

ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 05 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ОК 09 Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

## **1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК08, ОК09	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	- 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.

Код ОК, ПК	Умения	Знания
	- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Вид учебной работы	Объём в часах
<b>Объем учебной дисциплины</b>	<b>280</b>
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>236</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	228
промежуточная аттестация в форме экзамена	2
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>44</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			
Тема 1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни 6+6 СР	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1.	<b>1. Социально-биологические основы физической культуры.</b> 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. Техника безопасности при занятии общей физической подготовкой	6
	2.	<b>Основы здорового образа и стиля жизни.</b> Факторов, определяющих состояние 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. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека.	
3.	<b>Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня.</b> Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, средствами физического воспитания.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания. Основы профессионально прикладной физической подготовки. Профессиограммы. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности.		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 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)	4	
<b>Раздел 2. Практическая часть. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>				
<b>Тема 2.1. Общая физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		26	ОК 01, ОК 02 ОК 03 ОК 04, ОК 06, ОК 08, ОК 09
	<b>Практические занятия</b>			
	1	Двигательные действия: построения, перестроения, различные виды ходьбы, в том числе в парах, с предметами		
	2	Подвижные игры.		
	3	Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений		
4	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			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы			
	5	Движение в обход, остановка группы в движении. Движение по диагонали, противоходом, «змейкой», по кругу. Перестроение из колонны по одному в колонну по 3, 4 поворотом в движении					
	6	Техника ОРУ. Размыкание приставными шагами, по распоряжению					
	7	Освоение комплекса упражнений с профессиональной направленностью					
	8	Освоение раздельного способ проведения ОРУ					
	9	Поточный способ проведения ОРУ					
	10	Ознакомление с техникой акробатических упражнений					
	11	Изучение техники акробатических упражнений					
	12	Совершенствование техники акробатических упражнений					
	13	Различные игры разной интенсивности.					
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Овладеть комплексами физических упражнений общей физической подготовки и составить комплекс утренней физической зарядки, постоянно его использовать				<b>4</b>		
	<b>Тема 2.2. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			<b>32</b>	ОК 01, ОК 02 ОК 03 ОК 04, ОК 06, ОК 08, ОК 09	
		<b>Практические занятия</b>					
		1					Техника специальных упражнений бегуна
2		Техника высокого и низкого стартов					
3		Техника эстафетного бега					
4		Кроссовая подготовка					
5		Техника прыжка в длину с разбега					
6		Отработка техники низкого старта. Бег на короткие дистанции					
7		Техника стартового разбега					
8		Совершенствование техники низкого старта					
9		Техника финиширования					
10	Совершенствование техники бега на короткие дистанции						

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
	11	Обучение техники эстафетного бега 4x100м		
	12	Совершенствование техники эстафетного бега		
	13	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега		
	14	Прием контрольных нормативов: бег 100м		
	15	Прием контрольных нормативов: 1000м (ю), 500м (д)		
	16	Прием контрольных нормативов: прыжок в длину с места		
<b>Тема 2.3. Спортивные игры.</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Организация участия студента в соревнованиях по выбранным направлениям. Подготовка к участию в судействе соревнований по легкой атлетике.		<b>6</b>	
<b>Тема 2.3.1. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия</b>		<b>24</b>	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	1	Правила игры. Ведение. Техника безопасности игр		
	2	Ловля и передача мяча		
	3	Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом)		
	4	Прием техники защиты – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты		
	5	Игра по упрощенным правилам баскетбола.		
	6	Игра по правилам		
	7	Отработка действия без мяча: стойки, перемещения		
	8	Обучение техники передачи, ловли, бросков и ведения мяча		
	9	Совершенствование игровых приемов		
	10	Техника штрафных бросков		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
	11	Взаимодействия игроков		
	12	Учебная игра		
	<b>Самостоятельная работа</b>		4	
<b>Тема 2.3.2. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		22	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>			
1	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар			
2	Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину			
3	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе			
4	Блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Техника безопасности игры			
5	Игра по упрощенным правилам волейбола. Правила игры.			
6	Игра по правилам.			
7	Изучение и отработка техники приема и передачи мяча сверху двумя руками			
8	Изучение и отработка техники приема и передачи мяча снизу двумя руками			
9	Изучение и отработка техники нижней подачи			
10	Двусторонняя игра			
11	Тактические действия в игре			
	<b>Самостоятельная работа</b>		4	
<b>Тема 2.3.3. Мини-футбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		26	ОК 02, ОК 03, ОК 04,
	<b>Практические занятия</b>			
1	Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
	2	Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой		ОК 08 ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	3	Упражнения по формированию быстроты в процессе занятий спортивными играми		
	4	Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам		
	5	Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча		
	6	Воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми		
	7	Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия)		
	8	Техника и тактика игры вратаря		
	9	Тренировочные игры, двусторонние игры на счёт		
	10	Взаимодействие игроков. Учебная игра		
	11	Сдача контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр		
	12	Технико-тактических приёмов игры		
	13	Индивидуальное проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм		
	<b>Самостоятельная работа</b>			
<b>Тема 2.3.4. Настольный теннис</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>24</b>	
	<b>Практические занятия</b>			
	1	Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка		
	2	Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки		
	3	Технические приемы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы		
	4	Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры				
	5	Тактика игры, стили игры				
	6	Тактические комбинации				
	7	Тактика одиночной и парной игры				
	8	Тренировочные игры				
	9	Двусторонняя игра				
	10	Двусторонние игры на счет.				
	11	Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр				
	12	Технико-тактических приемов игры.				
	<b>Самостоятельная работа</b>				4	
<b>Тема 2.4. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				<b>22</b>	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>					
	1	Строевые приемы на месте. Условные обозначения спортивного зала.				
	2	Перестроения из 1 шеренги в 2, 3 и обратно. Перестроения из колонны по 1 в колонну по 2, 3 и обратно.				
	3	Перестроения из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении				
	4	Движение по диагонали, противходом, «змейкой», по кругу.				
	5	Перестроение из колонны по одному в колонну по 3, 4 поворотом в движении				
	6	Размыкание приставными шагами, по распоряжению.				
	7	Освоение комплекса упражнений с профессиональной направленностью				
	8	Техника ОРУ. Освоение раздельного способ проведения ОРУ. Поточный способ проведения ОРУ				
	9	Ознакомление с техникой акробатических упражнений				
	10	Изучение техники акробатических упражнений				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы		
	11	Совершенствование техники акробатических упражнений				
<b>Тема 2.5</b> <b>Атлетическая гимнастика</b>	<b>Самостоятельная работа</b>		4	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08		
	<b>Содержание учебного материала</b>		16			
	<b>Практические занятия</b>					
	1	Комплекс упражнений для развития мышц груди и спины.				
	2	Комплекс упражнений для развития силы мышц рук и ног.				
	3	Комплекс упражнений с гириями /ю/, скакалками /д/.				
	4	Комплекс упражнений для развития мышц брюшного пресса				
	5	Прием контр. норм. – подъем туловища из положения лежа /30сек/				
	6	Общая физическая подготовка				
	7	Подтягивания на перекладине /ю/, отжимания в упоре лежа				
8	Упражнения в тренажерном зале					
<b>Тема 2.6</b> <b>Лыжная подготовка</b>	<b>Самостоятельная работа</b>		4	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08		
	<b>Содержание учебного материала</b>		20			
	<b>Практические занятия</b>					
	1	Разучивание, закрепление и совершенствование элементов техники хода				
	2	Разучивание. Закрепление и совершенствование техники спуска- подъема				
	3	Освоение техники прыжков с трамплина				
	4	Одновременный бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы				
	5	Прыжки на лыжах с малого трамплина				
	6	Передвижение по пересеченной местности				
	7	Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов, неровностей в лыжном спорте				
8	Прохождение дистанций 5 км					

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
	9	Прохождение дистанций 10 км		
	10	Участие в соревнованиях		
	<b>Самостоятельная работа</b>		4	
<b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>				
<b>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов Военно-прикладная физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>16</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09
	<b>Практические занятия</b>			
	1	Выполнение комплексов дыхательных упражнений.		
	2	Выполнение комплексов утренней гимнастики.		
	3	Выполнение комплексов упражнений для глаз. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.		
	4	Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела		
	5	Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела		
	6	Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия		
	7	Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса		
	8	Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>6</b>		
Составление комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма с учетом профессиограммы				
<b>Промежуточная аттестация</b>			<b>2</b>	
<b>Всего</b>			<b>280</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:**

спортивный зал, оснащенный следующим спортивным инвентарем:

- Гимнастическая лестница
- Гимнастическая скамейка
- Волейбольная стойка и сетка
- Баскетбольные щиты
- Гимнастические маты
- Перекладина навесная.

Раздаточный материал:

- Мячи
- Гимнастическая скакалка

Тренажеры:

- Набор гантелей
- Комплект гирь и штанг.

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

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет электронные издания и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

##### **3.2.1. Электронные издания:**

1. Хуббиев, Ш. З. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: учебное пособие для сред. проф. образования/ Ш.З.Хуббиев, С.Лукина. – С.-Петербург: СПбГУ, 2018.
2. Филиппова, Ю.С. Физическая культура: учебно-методическое пособие для среднего проф. образования/ Ю.С. Филиппова. – Москва: ИНФРА-М, 2021.
3. Методические указания по выполнению самостоятельной работы по учебной дисциплине «Физическая культура». Раздел 4. Спортивные игры (Волейбол)/ сост. Н.А.Ревидович. – С.-Петербург: С.-Петербургский колледж телекоммуникаций, 2018.
4. Жданов, С. И. Баскетбол в физическом воспитании студентов: учебно-методическое пособие / С.И. Жданов. - Москва: Флинта, 2019.
5. Гимнастика. Методика преподавания: учебник / В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль, Т.А. Морозевич-Шилюк [и др.]; под общ. ред. В.М. Миронова. — Минск: Новое знание; Москва: ИНФРА-М, 2021.

**Электронные ресурсы:**

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: официальный сайт. – URL: <https://www.gto.ru/>.
2. Мандриков, В.Б. Баскетбол на занятиях по физической культуре в медицинских и фармацевтических вузах: учебное пособие/ В.Б. Мандриков, Р.А. Туркин, М.П. Мицулина, И.А. Ушакова, С.А. Голубин; Волгоградский государственный медицинский университет. – Волгоград: Изд-во ВолгГМУ, 2012. – URL: <https://www.volgmed.ru/uploads/files/2012-11/14731-basketbol.pdf>.
3. Учебно-методическое пособие «Специализация волейбол» / сост. О. Н. Кувшинов, О. В. Удовиченко; Поволжский государственный университет сервиса. – Тольятти:

Изд-во ПВГУС, 2017. – URL: [https://www.tolgas.ru/sveden/education/Metod\\_FKs\\_TD\\_10.01.2017.pdf](https://www.tolgas.ru/sveden/education/Metod_FKs_TD_10.01.2017.pdf).

4. Шутова, Т.Н. Производственная гимнастика с учетом факторов трудового процесса: методическое пособие / Т. Н. Шутова, К. Э. Столяр, Л. Б. Андриющенко, А. Ю. Лукичева, Д. Г. Степыко, С. Ю. Витько, Д. С. Александров; Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2018. – URL: [https://www.rea.ru/ru/org/cathedries/Kafedra-fizicheskogo-vospitaniya/PublishingImages/Pages/science/Методические\\_рекомендации\\_Производственная\\_гимнастика.pdf](https://www.rea.ru/ru/org/cathedries/Kafedra-fizicheskogo-vospitaniya/PublishingImages/Pages/science/Методические_рекомендации_Производственная_гимнастика.pdf).

### 3.2.2. Дополнительные источники:

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г.№ 329 ФЗ (ред. от 31.07.2020г.).
2. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
3. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 г. № 540 «О внесении изменений в Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (ред. от 29.11.2018г.).
4. Орехова, И.Л. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебно-практическое пособие / И.Л. Орехова, Е.А. Романова, Н.Н. Щелчкова. - Москва: ИНФРА-М, 2019.
5. Забелина, Л.Г. Легкая атлетика/ Л.Г.Забелина, Е.Е.Нечунаева. - Новосибирск: НГТУ, 2010.
6. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - Москва: МПГУ, 2018.
7. Марков, К. К. Техника современного волейбола / К. К. Марков. - Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2013.
8. Вышедко, А. М. Современные аспекты атлетической гимнастики: монография / А.М. Вышедко, Л.Т. Сабинин, А.В. Морозов; под ред.Е.Н. Даниловой. - Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2018.
9. Сидорова, Е.Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: учебное пособие / Е.Н.Сидорова, О.О.Николаева. - Красноярск: СФУ, 2016.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни -условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности	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 разьяснять понятия «здоровый образ жизни» Давать оценку своей профессиональной деятельности при анализе профессиограмме Подбирать упражнения для расслабления, составлять комплекс гигиенической гимнастики	Выступление с сообщениями Тестирование Проведение своего комплекса зарядки в группе Дифференцированный зачет

-средства профилактики перенапряжения		
<p>Умения:</p> <p>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p>-применять рациональные приемы двигательных функций профессиональной деятельности</p> <p>-пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</p>	<p>Грамотно составить комплекс УГГ.</p> <p>Ежедневное использование комплекса УГГ,</p> <p>В соответствии с требованиями составить правила закаливания для себя</p> <p>Демонстрировать умения выполнять упражнения на расслабление</p> <p>Демонстрировать соответствие контрольным нормам: преодоление полосы препятствий, прыжок в длину с места, выход силой, отжимания от пола в упоре лёжа, подъём переворотом на перекладине</p> <p>Согласно нормам, сдавать контрольные нормативы</p> <p>Показывать результативность участия в спортивных соревнованиях по всем видам спорта</p> <p>Проявлять активность на занятиях физической культурой на занятиях и в секциях</p> <p>С учетом правил, разработать проведение соревнования по игровым видам спорта</p> <p>Составить комплекс производственной гимнастики для себя, с учетом полученной специальности</p> <p>Демонстрировать судейство по всем игровым видам спорта</p>	<p>Проведение своего комплекса зарядки в группе</p> <p>Выступление с сообщением</p> <p>Наблюдение преподавателя и его устная оценка</p> <p>Выполнение контрольных нормативов</p> <p>Портфолио личных достижений обучающегося</p> <p>Наблюдение преподавателя и его устная оценка</p> <p>Проведение мероприятия</p> <p>Портфолио личных достижений обучающегося</p> <p>Дифференцированный зачет</p>