

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

Первый проректор – проректор
по учебной работе

А.В. Абилов

2023 г.

Регистрационный №11.08.23/18



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(наименование учебной дисциплины)

по специальности

09.02.06 Сетевое и системное администрирование
(код и наименование специальности)

квалификация
сетевой и системный администратор

Санкт-Петербург
2023

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС среднего профессионального образования и учебным планом программы подготовки специалистов среднего звена (индекс – ОГСЭ.04) по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование, утверждённым ректором ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет телекоммуникаций им. проф. М.А. Бонч-Бруевича» 30 марта 2023 г., протокол № 3.

Составитель:

Преподаватель

(подпись)

С.К. Гиль

СОГЛАСОВАНО

Главный специалист НТБ УИОР

(подпись)

Р.Х. Ахтеева

ОБСУЖДЕНО

на заседании предметной (цикловой) комиссии № 8 (гуманитарных дисциплин)

1 февраля 2023 г., протокол № 6

Председатель предметной (цикловой) комиссии:

И.П. Евнукова

ОДОБРЕНО

Методическим советом Санкт-Петербургского колледжа телекоммуникаций им. Э.Т. Кренкеля

8 февраля 2023 г., протокол № 3

Заместитель директора по учебной работе колледжа СПб ГУТ

(подпись)

Н.В. Калинина

СОГЛАСОВАНО

Директор колледжа СПб ГУТ

(подпись)

Т.Н. Сиротская

СОГЛАСОВАНО

Директор департамента ОКОД

(подпись)

С.И. Ивасин

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

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) 09.02.06 Сетевое и системное администрирование.

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 социально-экономический цикл (ОГСЭ). Освоение дисциплины «Физическая культура» способствует формированию у обучающихся общих компетенций:

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

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

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

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

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

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

уметь:

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 профессии (специальности)

знать:

роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Объём учебной дисциплины	204
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	168
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	164
промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2
Самостоятельная работа	36

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
3 семестр				
Раздел 1. Основы физической культуры				
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала		2	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	1	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
Самостоятельная работа обучающихся: Написание реферата по теме «Здоровый образ жизни»		2		
Раздел 2. Легкая атлетика				
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала		6	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	Практические занятия			
	4	Техника безопасности на занятиях по л/а. Техника беговых упражнений. Техника бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта. Совершенствование техники стартового разгона и финиширования.		
	5	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив		
6	Совершенствование техники бега на дистанции 400 м., контрольный норматив			
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала		6	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	Практические занятия			
	7	Техника бега по дистанции. Овладение техникой высокого старта, стартового разбега и финиширования		
	8	Разучивание комплексов специальных упражнений		
	9	Техника бега по дистанции (беговой цикл)		
Самостоятельная работа обучающихся: Посещение спортивной секции по лёгкой атлетике		2		

Раздел 3. Баскетбол				
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала		4	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	Практические занятия			
	10	Техника безопасности на уроках по спорт. играм. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	11	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техники ведения и передачи мяча в баскетболе		
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	Содержание учебного материала		6	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	Практические занятия			
	12	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок»		
	13	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места		
	14	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок»		
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучение правил по баскетболу. Посещение спортивной секции по баскетболу		2	
Раздел 4. Лыжная подготовка				
Тема 4.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		8	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	Практические занятия			
	15	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный лыжный ход		
	16	Одношажный классический лыжный ход		
	17	Двухшажный классический лыжный ход		
18	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы			
Всего за 3 семестр: 32+6СР			38	
4 семестр				
Раздел 4. Лыжная подготовка				
Тема 4.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		12	ОК3 ОК 4 ОК 6
	Практические занятия			
	1	Полуконьковый ход.		

	2	Коньковый ход		ОК 7 ОК 8
	3	Передвижение по пересечённой местности		
	4	Повороты, торможения в лыжном спорте		
	5	Прохождение спусков в лыжном спорте. Эстафеты		
	6	Прохождение подъемов и неровностей в лыжном спорте		
Раздел 5. Волейбол				
Тема 5.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала		22	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	Практические занятия			
	7	Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками		
	8	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке		
	9	Подача мяча: нижняя прямая и нижняя боковая		
	10	Подача мяча: верхняя прямая		
	11	Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары		
	12	Блокирование нападающего удара		
	13	Страховка у сетки		
	14	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу		
	15	Обучение технике передачи мяча на месте и после перемещения		
	16	Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков		
	17	Групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков		
	Самостоятельная работа обучающихся:			
Изучение правил по волейболу. Посещение спортивной секции по волейболу				
Раздел 6. Атлетическая гимнастика				
Тема 6.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала		10	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	Практические занятия			
	18	Техника коррекции фигуры		
	19	Выполнение упражнений для развития мышц брюшного пресса		
	20	Выполнение упражнений для развития мышц ног и рук		
	21	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц		
	22	Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
Самостоятельная работа обучающихся:		4		
Посещение тренажёрного зала				

		Всего за 4 семестр: 44+8СР		52			
5 семестр							
Раздел 2. Легкая атлетика							
Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега.	Содержание учебного материала					12	ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8
	Практические занятия						
	1	Техника безопасности на уроках по л/а. Техника бега на средние дистанции					
	2	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.					
	3	Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши					
	4	Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов					
	5	Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»					
	6	Техника прыжка «в шаг» с укороченного разбега					
Самостоятельная работа обучающихся: Посещение спортивной секции по лёгкой атлетике					4		
Раздел 3. Баскетбол							
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в парах и тройках. Правила игры.	Содержание учебного материала					12	ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8
	Практические занятия						
	7	Техника безопасности на уроках по спортиграм. Техника выполнения штрафного броска					
	8	Ведение, ловля и передача мяча в парах и тройках					
	9	Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста					
	10	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре					
	11	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение мяча и бросок после ведения					
	12	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста					
Самостоятельная работа обучающихся: Посещение спортивной секции по баскетболу					4		
Раздел 4. Лыжная подготовка							
Тема 4.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала					8	ОК3 ОК4 ОК6 ОК7
	Практические занятия						
	13	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный лыжный ход					
14	Одношажный классический лыжный ход						

	15	Двушажный классический лыжный ход		ОК 8
	16	Одновременные бесшажный, одношажный, двушажный классический ход и попеременные лыжные ходы		
			Всего за 5 семестр: 32+8	40
6 семестр				
Раздел 4. Лыжная подготовка				
Тема 4.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала			
	Практические занятия			
	1	Полуконьковый ход	12	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	2	Коньковый ход		
	3	Передвижение по пересечённой местности		
	4	Повороты, торможения в лыжном спорте. Эстафеты		
	5	Прохождение спусков в лыжном спорте		
6	Прохождение подъемов и неровностей в лыжном спорте			
Раздел 5. Волейбол				
Тема 5.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала			
	Практические занятия			
	7	Техника нижней подачи и приёма после неё	6	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	8	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
9	Двухсторонняя игра с применением судейства			
Тема 5.3. Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала			
	Практические занятия			
	10	Техника прямого нападающего удара	4	
	11	Отработка техники прямого нападающего удара в игре		
Самостоятельная работа обучающихся: Посещение спортивной секции по волейболу		4		
Раздел 3. Баскетбол				
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала			
	Практические занятия			
	12	Техника владения баскетбольным мячом	10	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7
	13	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок»		
14	Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом			

мячом	15	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо		ОК 8
	16	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
Самостоятельная работа обучающихся: Посещение спортивной секции по баскетболу			4	
Всего за 6 семестр: 32+8СР			40	
7 семестр				
Раздел 2. Легкая атлетика				
Тема 2.3. Метание снарядов	Содержание учебного материала		8	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	Практические занятия			
	1	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега		
	2	контрольный норматив		
	3	Техника метания гранаты		
	4	Контрольный норматив: метание гранаты		
Самостоятельная работа обучающихся: Посещение спортивной секции по лёгкой атлетике			4	
Раздел 3. Баскетбол				
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала		8	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	Практические занятия			
	5	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.		
	6	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке		
	7	Учебная игра с применением изученных положений.		
	8	Отработка техники владения техническими элементами в баскетболе		
Самостоятельная работа обучающихся: Посещение спортивной секции по баскетболу			2	
Раздел 4. Волейбол				
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала		10	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7
	Практические занятия			
	9	Техника безопасности на уроках по спортиграм. Техника прямого нападающего удара.		
	10	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.		
11	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.			

мячом	12	Учебная игра с применением изученных положений.		ОК 8
	13	Отработка техники владения техническими элементами в волейболе		
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета			2	
	Всего за 7 семестр:26+6СР+2		34	
Всего:			204	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения: универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,

оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);

оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

учебно-тренировочные лыжня и трасса;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

3.2.1 Основные 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. — 272 с. - ISBN 978-5-288-05785-4. - С.-Петербург: СПбГУ, 2018. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1000483> (дата обращения: 22.02.2023).
2. Филиппова, Ю.С. Физическая культура: учебно-методическое пособие для среднего проф. образования/ Ю.С. Филиппова. – Москва: ИНФРА-М, 2021. 2022. — 197 с. — ISBN 978-5-16-015948-5. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1815141> (дата обращения: 22.02.2023).
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, 2020. - - 103 с. - ISBN 978-5-9765-4421-5. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/372007/reading> (дата обращения: 22.02.2023).
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. — 335 с. — ISBN 978-985-475-578-6. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1381285>(дата обращения: 22.02.2023).

Электронные ресурсы:

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. № 329 ФЗ (последняя редакция) //КонсультантПлюс: справочно-правовая система. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/(дата обращения: 22.02.2023).
2. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» //Президент России: официальный сайт. – URL: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/38224>(дата обращения: 22.02.2023).
3. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)» (в ред. от 29.11.2018г.)//Официальный Интернет-портал правовой информации. – URL: <http://pravo.gov.ru/proxy/ips/?docbody=&prevDoc=102463023&backlink=1&&nd=102353121>(дата обращения: 22.02.2023).
4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: официальный сайт. – URL: <https://www.gto.ru/> (дата обращения: 22.02.2023).

3.2.2 Дополнительные источники:

1. Безбородов, А. А. Практические занятия по волейболу / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-507-44558-5. — URL: <https://e.lanbook.com/book/230432> (дата обращения: 22.02.2023).
2. Гимнастика. Теория и методика обучения базовым видам спорта: учебное пособие / В. В. Анцыперов, Е. А. Широбакина, Н. Л. Горячева, А. Г. Трифионов. — 2-е изд. перераб. и доп. — Волгоград: ВГАФК, 2019. — 160 с. — URL: <https://e.lanbook.com/book/158204> (дата обращения: 22.02.2023).
3. Журин, А. В. Спортивные игры. Анализ технических приемов игры в волейбол: учебное пособие для вузов / А. В. Журин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-9443-9. — URL: <https://e.lanbook.com/book/195431> (дата обращения: 15.02.2023).
4. Забелина, Л. Г. Легкая атлетика. Подготовка студентов к сдаче тестов комплекса ГТО: учебное пособие / Л. Г. Забелина. — Новосибирск: НГТУ, 2021. — 84 с. — ISBN 978-5-7782-4381-1. — URL: <https://e.lanbook.com/book/216134> (дата обращения: 22.02.2023).
5. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - Москва: МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020559> (дата обращения: 22.02.2023).
6. Методика тренировки в легкой атлетике: учебное пособие / Т. П. Юшкевич, В. Г. Ярошевич, В. В. Руденик [и др.]. — Минск: БГУФК, 2021. — 562 с. — ISBN 978-985-569-532-6. — URL: <https://e.lanbook.com/book/245162> (дата обращения: 22.02.2023).
7. 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. — 173 с. — ISBN 978-5-16-108380-2. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1077326> (дата обращения: 22.02.2023).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 профессии (специальности) 	<p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p>	<p>Примеры форм и методов контроля и оценки</p> <ul style="list-style-type: none"> Компьютерное тестирование на знание терминологии по теме; Тестирование.... Контрольная работа Самостоятельная работа. Защита реферата.... Семинар Защита курсовой работы (проекта) Выполнение проекта; Наблюдение за выполнением практического задания. (деятельностью студента) Оценка выполнения практического задания(работы)
<p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения 	<p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией... Решение ситуационной задачи....