

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 №11.08.23/112



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

---

(наименование учебной дисциплины)

по специальности

09.02.07 Информационные системы и программирование  
(код и наименование специальности)

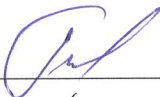
квалификация

разработчик веб и мультимедийных приложений

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС среднего профессионального образования и учебным планом программы подготовки специалистов среднего звена (индекс – ОГСЭ.05) по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утверждённым ректором ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет телекоммуникаций им. проф. М.А. Бонч-Бруевича» 30 марта 2023 г., протокол № 3.

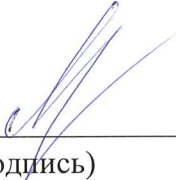
Составитель:

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:

  
\_\_\_\_\_  
(подпись) 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

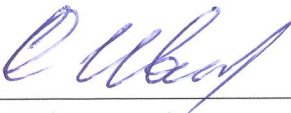
СОГЛАСОВАНО

Директор колледжа СПб ГУТ

  
\_\_\_\_\_  
(подпись) Т.Н. Сиротская

СОГЛАСОВАНО

Директор департамента ОКОД

  
\_\_\_\_\_  
(подпись) С.И. Ивасин

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ 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>15</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.05 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) 09.02.07 Информационные системы и программирование.

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 элементов общих и профессиональных 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.

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:

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	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)	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.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

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

## 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
1	2		3	
<b>3 семестр</b>				
Раздел 1. Основы физической культуры				
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8
	1	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Написание реферата по теме «Здоровый образ жизни»		2	
Раздел 2. Легкая атлетика				
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		12	ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8
	<b>Практические занятия</b>			
	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		
<b>Тема 2.2. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8
	<b>Практические занятия</b>			
	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)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций	
	Посещение спортивной секции по лёгкой атлетике			
Раздел 3. Баскетбол				
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Практические занятия</b>			
	10	Техника безопасности на уроках по спорт. играм. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	10	ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8
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	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Практические занятия</b>			
	12	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок»	10	ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8
	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»		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Изучение правил по баскетболу. Посещение спортивной секции по баскетболу		2		
Раздел 4. Лыжная подготовка				
Тема 4.1. Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Практические занятия</b>			
	15	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный лыжный ход	8	ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8
	16	Одношажный классический лыжный ход		
	17	Двухшажный классический лыжный ход		
18	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций	
<b>Всего за 3 семестр: 32+6СР</b>		<b>38</b>		
<b>4 семестр</b>				
Раздел 4. Лыжная подготовка				
<b>Тема 4.1. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>12</b>	<b>ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8</b>
	<b>Практические занятия</b>			
	1	Полуконьковый ход.		
	2	Коньковый ход		
	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				
<b>Тема 5.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>22</b>	<b>ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8</b>
	<b>Практические занятия</b>			
	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			



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
	16	Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков		
	17	Групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Изучение правил по волейболу. Посещение спортивной секции по волейболу		4	
Раздел 6. Атлетическая гимнастика				
<b>Тема 6.1</b> Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<b>Содержание учебного материала</b>		10	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	<b>Практические занятия</b>			
	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		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Посещение тренажёрного зала			
<b>Всего за 4 семестр: 44+8СР</b>			<b>52</b>	
<b>5 семестр</b>				
Раздел 2. Легкая атлетика				
<b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции</b> <b>Прыжок в длину с разбега.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		12	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	<b>Практические занятия</b>			
	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 шаге» с укороченного разбега		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		4		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций	
	Посещение спортивной секции по лёгкой атлетике			
Раздел 3. Баскетбол				
<b>Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в парах и тройках. Правила игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Практические занятия</b>			
	7	Техника безопасности на уроках по спорт. играм. Техника выполнения штрафного броска	12	ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8
	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		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Посещение спортивной секции по баскетболу		2		
Раздел 4. Лыжная подготовка				
<b>Тема 4.1. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Практические занятия</b>			
	13	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный лыжный ход	4	ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8
14	Одношажный классический лыжный ход			
		Всего за 5 семестр: 28+6	40	
<b>6 семестр</b>				
Раздел 4. Лыжная подготовка (продолжение)				
<b>Тема 4.1. Лыжная подготовка (продолжение)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК3 ОК4 ОК6 ОК7
	<b>Практические занятия</b>			
1	Двухшажный классический лыжный ход		4	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
	2	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы		ОК 8
Раздел 4. Лыжная подготовка				
Тема 4.1. Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>		12	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	<b>Практические занятия</b>			
	3	Полуконьковый ход		
	4	Коньковый ход		
	5	Передвижение по пересечённой местности		
	6	Повороты, торможения в лыжном спорте. Эстафеты		
	7	Прохождение спусков в лыжном спорте		
8	Прохождение подъемов и неровностей в лыжном спорте			
Раздел 5. Волейбол				
Тема 5.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	<b>Содержание учебного материала</b>		6	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	<b>Практические занятия</b>			
	9	Техника нижней подачи и приёма после неё		
	10	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
	11	Двухсторонняя игра с применением судейства		
Тема 5.3. Техника прямого нападающего удара	<b>Содержание учебного материала</b>		4	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	<b>Практические занятия</b>			
	12	Техника прямого нападающего удара		
	13	Отработка техники прямого нападающего удара в игре		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Посещение спортивной секции по волейболу		4	
Раздел 3. Баскетбол				
Тема 3.4. Совершенствование	<b>Содержание учебного материала</b>		10	ОК3 ОК 4
	<b>Практические занятия</b>			
	14	Техника владения баскетбольным мячом		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
техники владения баскетбольным мячом	15	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок»		ОК 6 ОК 7 ОК 8
	16	Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом		
	Самостоятельная работа обучающихся: Посещение спортивной секции по баскетболу		4	
<b>Всего за 6 семестр: 32+8СР</b>			<b>40</b>	
<b>7 семестр</b>				
Раздел 3. Баскетбол (продолжение)				
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом (продолжение)	Содержание учебного материала		6	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	Практические занятия			
	1	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо		
	2	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
	3	контрольный норматив		
Раздел 2. Легкая атлетика				
Тема 2.3. Метание снарядов	Содержание учебного материала		8	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	Практические занятия			
	4	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега		
	5	контрольный норматив		
	6	Техника метания гранаты		
	7	Контрольный норматив: метание гранаты		
	Самостоятельная работа обучающихся: Посещение спортивной секции по лёгкой атлетике			
Раздел 3. Баскетбол				
Тема 3.4.	Содержание учебного материала		8	ОК3
	Практические занятия			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	8	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.		ОК 4
	9	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке		ОК 6
	10	Учебная игра с применением изученных положений.		ОК 7
	11	Отработка техники владения техническими элементами в баскетболе		ОК 8
	Самостоятельная работа обучающихся: Посещение спортивной секции по баскетболу		4	
Раздел 4. Волейбол				
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала		8	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	Практические занятия			
	12	Техника безопасности на уроках по спорт.играм. Техника прямого нападающего удара. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.		
	13	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.		
	14	Учебная игра с применением изученных положений.		
15	Отработка техники владения техническими элементами в волейболе			
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета			2	
			Всего за 7 семестр:30+8СР+2	40
<b>Всего:</b>				<b>204</b>

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.05 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**

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. Мишулина, 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. Выshedko, А. М. Современные аспекты атлетической гимнастики: монография / А.М. Выshedko, 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 «ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p>умения:</p> <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 профессии (специальности)</li> </ul>	<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"> <li>Компьютерное тестирование на знание терминологии по теме;</li> <li>Тестирование....</li> <li>Контрольная работа</li> <li>Самостоятельная работа.</li> <li>Защита реферата....</li> <li>Семинар</li> <li>Защита курсовой работы (проекта)</li> <li>Выполнение проекта;</li> <li>Наблюдение за выполнением практического задания. (деятельностью студента)</li> <li>Оценка выполнения практического задания(работы)</li> </ul>
<p>знания:</p> <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 профессии (специальности)</li> <li>Средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	<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"> <li>Подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией...</li> <li>Решение ситуационной задачи....</li> </ul>



