

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Ухтинский государственный технический университет»
(УГТУ)
Индустриальный институт (СПО)

УТВЕРЖДАЮ
Директор ИИ (СПО)

 Е.Г. Воскресенский
(подпись) (И. О. Фамилия)

« 23 » мая 2022 г.

 Е. Г. Воскресенский
(подпись) (И. О. Фамилия)

« 25 » июня 2023 г.

(подпись) (И. О. Фамилия)

« ____ » _____ 20__ г.

(подпись) (И. О. Фамилия)

« ____ » _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина:	Физическая культура
Индекс дисциплины:	ОГСЭ.04
Специальность:	23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта
Форма обучения:	очная / заочная
Курс(ы):	2-4 / 2
Семестр(ы):	3-8 / 3

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта, утвержденного приказом Минобрнауки Российской Федерации от 22.04.2014 № 383.

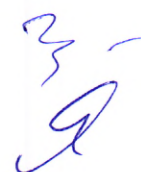
Разработчик Федотов Ю.В. преподаватель ИИ (СПО).

Рассмотрено на заседании					
предметно-цикловой комиссии			методического совета ИИ (СПО)		
Дата, номер протокола	ФИО председателя ПЦК	Подпись председателя ПЦК	Дата, номер протокола	ФИО председателя совета	Подпись председателя совета
Протокол от <u>28.04.22</u> № <u>05</u>	<u>Вострова Т.А.</u>	<u>Востр</u>	Протокол от <u>12.05.22</u> № <u>06</u>	<u>Чурилина И.В.</u>	<u>Ч</u>
Протокол от <u>20.04.23</u> № <u>05</u>	<u>Вострова Т.А.</u>	<u>Востр</u>	Протокол от <u>25.05.2023</u> № <u>05</u>	<u>Чурилина И.В.</u>	<u>Ч</u>
Протокол от № _____			Протокол от № _____		
Протокол от № _____			Протокол от № _____		

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ИМР ИИ (СПО)

Зам. директора по УР ИИ (СПО)



И. В. Чурилина

О. М. Якимова

Содержание

1. Паспорт программы учебной дисциплины «Физическая культура»	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»	5
3. Условия реализации программы учебной дисциплины «Физическая культура»	15
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура»	16

1.ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Программа дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 23.02.03 «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта» в рамках реализации ООП СПО.

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ООП СПО.

В рамках изучения дисциплины у обучающихся формируются компетенции, включающие в себя способности:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 332 часа, в том числе:

для очной формы обучения:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 166 часов;
самостоятельной работы обучающегося 166 часов;

для заочной формы обучения:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 4 часа;
самостоятельной работы обучающегося 328 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1.1 Объем дисциплины и виды учебной работы для очной формы обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка	332
Обязательная учебная нагрузка	166
в том числе:	
Практические занятия	146
Теоретические занятия	20
Самостоятельная работа обучающихся	166
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.1.2 Объем дисциплины и виды учебной работы для заочной формы обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка	332
Обязательная учебная нагрузка	4
в том числе:	
Практические занятия	4
Самостоятельная работа обучающихся	328
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета</i>	

**2.2.1 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»
для очной формы обучения**

2 курс

Наименование разделов и тем 1	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся. 2	Объем часов 3	Уровень освоения 4
Раздел 1. Теоретическая часть	1.Сведения о предмете, техника безопасности Самостоятельная работа: изучение литературы, написание рефератов	2 2	1 1
Раздел 2. Практическая часть			
Тема 1. Легкая атлетика		16	
	2.1.1. Бег на средние дистанции	2	
	Самостоятельная работа: бег средней интенсивности	2	
	2.1.2. Техника и тактика бега на средние дистанции	2	
	Самостоятельная работа: бег с ускорениями	2	
	2.1.3. Длительный бег. Развитие общей выносливости.	2	
	Самостоятельная работа: бег с ходьбой слабой интенсивности	4	
	2.1.4. Сдача зачетных нормативов.	2	
Тема 2 Гимнастика		16	
	2.2.1. Общеразвивающие упражнения. Комплекс силовой гимнастики.	2	
	Самостоятельная работа: утренняя зарядка, силовые упражнения	2	
	2.2.2 . Упражнения для развития гибкости и координации движений	2	
	Самостоятельная работа: упражнения на растяжение, челночный бег	2	
	2.2.3 Упражнения для развития ловкости с элементами силовой гимнастики	2	
	Самостоятельная работа: силовые упражнения, упражнения с отягощением	4	
	2.2.4. Сдача зачетных нормативов.	2	
Тема 3. Спортивные игры			
	Волейбол.	32	
	2.3.1. Совершенствование техники верхней передачи мяча	2	
	Самостоятельная работа: выполнение передач над собой, у стены	2	
	2.3.2.. Сдача зачетного норматива	2	
	Самостоятельная работа: выполнение передач	2	

	2.3.3. Совершенствование техники нижней передачи мяча	2	
	Самостоятельная работа: выполнение передач над собой, у стены	2	
	2.3.4. Передачи в парах, тройках, через сетку	2	
	Самостоятельная работа: выполнение передач с партнерами	4	
	2.3.5. Сдача зачетного норматива	2	
	Самостоятельная работа: передачи сверху, снизу, в движении	2	
	2.3.6. Техника верхней прямой подачи.	2	
	Самостоятельная работа: подачи мяча в стену, через сетку	2	
	2.2.7. Совершенствование техники и тактики игры	2	
	Самостоятельная работа: двусторонняя игра	4	
	2.3.8.Сдача зачетных нормативов.	2	
Раздел 1. Теоретическая часть	1.Сведения о лыжном спорте, техника безопасности	2	1
	Самостоятельная работа: изучение литературы, написание рефератов	2	
Тема 4. Лыжная подготовка		32	
	2.4.1.Совершенствование техники переменного двухшажного хода	2	
	Самостоятельная работа: передвижение на лыжах без палок, с палками	2	
	2.4.2. Совершенствование техники одновременных ходов	2	
	Самостоятельная работа: передвижения без отталкивания ногой, с отталкиванием ногой	2	
	2.4.3. Совершенствование техники лыжных ходов.	2	
	Самостоятельная работа: передвижение с использованием переменных и одновременных ходов	2	
	2.4.4. Сдача зачетных нормативов	2	
	Самостоятельная работа: равномерное передвижение	2	
	2.4.5. Совершенствование техники подъемов и спусков.	2	
	Самостоятельная работа: преодоление спусков и подъемов	2	
	2.4.6. Развитие общей выносливости. Равномерное передвижение.	2	
	Самостоятельная работа: равномерное передвижение слабой и средней интенсивности	2	
	2.4.7.Техника и тактика прохождения дистанции в условиях различного рельефа.	2	
	Самостоятельная работа: передвижение по трассе с преодолением подъемов и спусков	4	
	2.4.8. Сдача зачетных нормативов.	2	
Раздел 1. Теоретическая часть	Основы методики самостоятельных занятий физической культурой	2	1
	Самостоятельная работа: изучение литературы, написание рефератов	2	
Тема 3 Спортивные игры	Баскетбол	36	
	2.3.1 Совершенствование техники передачи и ловли мяча	2	
	Самостоятельная работа: передачи от груди на месте, в движении. Передачи одной рукой, ловля	2	

	мяча.		
	2.3.2 Техника ведения мяча.	2	
	Самостоятельная работа: ведение мяча на месте, в движении, с остановкой	2	
	2.3.3. Совершенствование техники владения мячом.	2	
	Самостоятельная работа: ведение мяча, передачи и ловля мяча	2	
	2.3.4. Сдача зачетных нормативов.	2	
	Самостоятельная работа: ведение мяча, челночный бег с ведением мяча	2	
	2.3.5. Совершенствование техники бросков (из-под кольца, штрафные броски. броски с различных дистанций, 3х очковые броски.)	2	
	Самостоятельная работа: броски с места, штрафные броски, 3-х очковые броски	4	
	2.3.6. Техника бросков в движении	2	
	Самостоятельная работа: броски в движении, с остановкой, в прыжке	2	
	2.3.7 Сдача зачетных нормативов.	2	
	Самостоятельная работа: передвижения с остановками, поворотами, бросками в кольцо	2	
	2.3.8. Техника и тактика игры. Учебная игра.	2	
	Самостоятельная работа: правила игры, двусторонняя игра	4	
	2.3.9. Сдача зачетных нормативов.	2	
	Всего	72	
	Самостоятельная работа	72	
	итого	144	

3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.			
Теоретическая часть	Сведения о предмете, техника безопасности	2	1
	Самостоятельная работа: изучение литературы, написание рефератов	2	
Раздел 2. Практическая часть			
Тема 1. Легкая		12	
	2.1.1. Беговая подготовка. Развитие выносливости	2	

атлетика	Самостоятельная работа: бег с ускорениями	2	
	2.1.2.Кроссовая подготовка. Бег на выносливость.	2	
	Самостоятельная работа: бег с ходьбой слабой интенсивности	4	
	2.1.3. Сдача зачетных нормативов.	2	
Тема 2. Гимнастика.		8	
	2.2.1.Строевые упражнения. Общеразвивающие и силовые упражнения	2	
	Самостоятельная работа: утренняя зарядка, силовые упражнения	2	
	2.2.2. Общеразвивающие упражнения. Комплекс силовой гимнастики.	2	
	Самостоятельная работа: силовые упражнения, упражнения с отягощением	2	
Раздел 1. Теоретическая часть	Основы здорового образа жизни	2	1
	Самостоятельная работа: изучение литературы, написание рефератов	2	
Тема 3. Спортивные игры	Волейбол.	24	
	2.3.1. Совершенствование техники верхней передачи мяча	2	
	Самостоятельная работа: выполнение передач над собой, у стены	2	
	2.3.2. Техника верхней передачи мяча в парах.	2	
	Самостоятельная работа: выполнение передач с партнерами	2	
	2.3.3. Сдача зачетного норматива	2	
	Самостоятельная работа: передачи сверху, снизу, в движении	2	
	2.3.4. Техника верхней прямой подачи.	2	
	Самостоятельная работа: подачи мяча в стену, через сетку	2	
	2.3.5.Техника и тактике игры.	2	
	Самостоятельная работа: двусторонняя игра	4	
	2.3.6.Сдача зачетных нормативов.	2	
Раздел 1. Теоретическая часть	Сведения о лыжном спорте, техника безопасности	2	1
	Самостоятельная работа: изучение литературы, написание рефератов	2	
Тема 4. Лыжная		28	
	2.4.1.Совершенствование техники переменного двухшажного хода	2	

подготовка	Самостоятельная работа: передвижение на лыжах без палок, с палками	2	
	2.4.2. Совершенствование техники одновременных ходов	2	
	Самостоятельная работа: передвижения без отталкивания ног, с отталкиванием ног	2	
	2.4.3. Сдача зачетных нормативов.	2	
	Самостоятельная работа: передвижение с использованием переменных и одновременных ходов	2	
	2.4.4. Техника подъемов и спусков	2	
	Самостоятельная работа: преодоление спусков и подъемов	2	
	2.4.5. Техника и тактика прохождения дистанции в условиях различного рельефа.	2	
	Самостоятельная работа: равномерное передвижение	2	
	2.4.6. Совершенствование общей и скоростной выносливости.	2	
	Самостоятельная работа: передвижение по трассе с преодолением подъемов и спусков	4	
	2.4.7. Сдача зачетных нормативов.	2	
Раздел 1.	Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	1
Теоретическая часть	Самостоятельная работа: изучение литературы, написание рефератов	2	
Тема3 Спортивные игры	Баскетбол.	20	
	2.3.7. Совершенствование техники владения мячом.	2	
	Самостоятельная работа: передачи от груди на месте, в движении. Передачи одной рукой, ловля мяча.	2	
	2.3.8. Совершенствование техники бросков (из-под кольца, штрафные броски. броски с различных дистанций, 3х очковые броски.)	2	
	Самостоятельная работа: броски с места, штрафные броски, 3-х очковые броски	2	
	2.3.9. Сдача контрольных нормативов	2	
	Самостоятельная работа: передвижения с остановками, поворотами, бросками в кольцо	2	
	2.3.10. Правила игры в баскетбол. Техника и тактика игры в защите и нападении	2	
	Самостоятельная работа: правила игры, двусторонняя игра	4	
	2.3.11. Сдача зачетных нормативов.	2	

	Всего	54	
	Самостоятельная работа	54	
итого		108	

4 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретическая часть	Сведения о предмете, техника безопасности	2	1
	Самостоятельная работа: изучение литературы, написание рефератов	2	
Раздел 2. Практическая часть			
Тема 1. Легкая атлетика		20	
	2.1.1. Техника бега на короткие дистанции.	2	
	Самостоятельная работа: многократные ускорения на коротких отрезках	2	
	2.1.2. Техника и тактика бега на средние дистанции	2	
	Самостоятельная работа: бег с ускорениями	2	
	2.1.3. Сдача зачетного норматива	2	
	Самостоятельная работа: бег с ходьбой слабой интенсивности	4	
	2.1.4.. Техника прыжков в длину	2	
	Самостоятельная работа: прыжки с места, с разбега	2	
	2.1.5. Сдача зачетных нормативов.	2	
Раздел 1. Теоретическая часть	Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	
	Самостоятельная работа: изучение литературы, написание рефератов	2	
Тема 2.		20	

Гимнастика	2.2.1. Общеразвивающие упражнения, комплексы упражнений	2	
	Самостоятельная работа: общеразвивающие упражнения	2	
	2.2.2.Силовые упражнения с отягощением. Силовые упражнения в парах.	2	
	Самостоятельная работа: силовые упражнения, упражнения с отягощением	2	
	2.2.3. Сдача зачетных нормативов.	2	
	Самостоятельная работа: утренняя зарядка, силовые упражнения	4	
	2.2.4. Развитие гибкости и координации движений	2	
	Самостоятельная работа: упражнения на растяжение, челночный бег	2	
	2.2.5. Сдача зачетного норматива	2	
Тема 3. Спортивные игры	Волейбол.	16	
	2.3.1. Техника передачи мяча через сетку в двойках, в тройках	2	
	Самостоятельная работа: выполнение передач с партнерами	2	
	2.3.2. Сдача зачетного норматива	2	
	Самостоятельная работа: передачи сверху, снизу, в движении	2	
	2.2.3. Совершенствование техники и тактики игры	2	
	Самостоятельная работа: двусторонняя игра	4	
	2.3.4.Сдача зачетных нормативов.	2	
Раздел 1. Теоретическая часть	Основы здорового образа жизни	2	
	Самостоятельная работа: изучение литературы, написание рефератов	2	
Тема 3. Спортивные игры	Баскетбол.	12	
	2.3.6. Правила игры в баскетбол. Техника и тактика игры в защите и нападении	2	
	Самостоятельная работа: передвижения с остановками, поворотами, бросками в кольцо	4	
	2.3.7. Техника и тактика игры. Учебная игра.	2	
	Самостоятельная работа: правила игры, двусторонняя игра	2	
	2.3.8. Сдача зачетных нормативов. Дифференцированный зачет.	2	
	Всего	40	
	Самостоятельная работа обучающихся	40	
итого		80	
Всего		332	

* Дисциплина «Физическая культура» предусматривает еженедельно 2 академических часа обязательных аудиторных занятий и 2 академических часа самостоятельной работы (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях)

Освоение дисциплины может быть реализовано с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в соответствии с Положением о применении электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ среднего профессионального образования, утвержденного председателем ученого совета ФГБОУ ВО «УГТУ».

Для заочной формы обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Теоретическая часть	Самостоятельная работа: 1.1 Основы физической культуры и спорта 1.2.Сведения о предмете, техника безопасности 1.3. Основы здорового образа жизни 1.4. Основы физической культуры и спорта 1.5 Самостоятельные занятия физической культурой	6	
Раздел 2. Практическая часть			
Тема 1. Легкая атлетика	Самостоятельная работа	60	
	2.1.1. Бег на короткие дистанции.		
	2.1.2. Бег на средние дистанции		
	2.1.3 Длительный бег. Развитие общей выносливости.		
	2.1.4 Развитие скоростной выносливости		
	2.1.5. Прыжки в длину с места		
	2.1.6. Прыжки в длину с разбега		
	2.1.7 Метание гранаты		
	2.1.8.Кроссовая подготовка. Бег на выносливость.		
Тема 2. Гимнастика.	Самостоятельная работа		
	2.2.1 Общеразвивающие упражнения. Комплексы упражнений для утренней оздоровительной гимнастики.		
	2.2.2.Общеразвивающие упражнения. Комплекс силовой гимнастики.		
	2.2.3.Силовые упражнения с отягощением. Силовые упражнения в парах.		

	2.2.4. Комплекс корригирующей гимнастики. Упражнения для развития гибкости.	60	
Тема 3. Спортивные игры	Самостоятельная работа Волейбол.	80	
	2.3.1. Техника верхней передачи мяча.		
	2.3.2 Верхняя передача мяча в парах.		
	2.3.3. Техника нижней передачи мяча.		
	2.3.4. Техника передачи мяча в тройках и четверках.		
	2.3.5. Верхняя прямая подача.		
	2.3.6. Техника и тактика игры.		
	Баскетбол.	62	
	2.5.1. Техника передачи и ловли мяча.		
	2.5.2. Техника ведения мяча.		
	2.5.3. Техника бросков.		
	2.5.4. Техника и тактика игры.		
	2.5.5. Учебная игра.		
Тема 4 Лыжная подготовка	Самостоятельная работа	60	
	2.4.1. Техника переменного двухшажного хода.		
	2.4.2. Техника одновременных ходов.		
	2.4.3. Техника спусков.		
	2.4.4. Техника подъемов.		
	2.4.5. Развитие общей выносливости.		
	2.4.6. Развитие специальной и скоростной выносливости.		
	2.4.7. Прохождение дистанции в условиях различного рельефа.		
	Сдача контрольных нормативов	2	
	Зачет	2	
Всего		332	

Освоение дисциплины может быть реализовано с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в соответствии с Положением о применении электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ среднего профессионального образования, утвержденного председателем ученого совета ФГБОУ ВО «УГТУ».

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация рабочей программы дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи, щиты, сетка волейбольная, гимнастические маты, скакалки

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

- Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Москва : ИНФРА-М, 2023. – 197 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-16-015948-5. – Текст : электронный. – Режим доступа: <https://znanium.com/read?id=418066>
- Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. – Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. – 148 с. – ISBN 978-5-361-00782-0. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/106205>
- Андреев, В. В. Модель инклюзивного образовательного процесса по дисциплине «физическая культура» в условиях общеобразовательной организации : учебное пособие / В. В. Андреев, А. И. Морозов, А. В. Фоминых. – Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2020. – 101 с. – ISBN 978-5-98452-193-2. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/97117>

Дополнительные источники:

- Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика : учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. – Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 105 с. – ISBN 978-5-4497-0065-0. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой

образовательной среды СПО PROФобразование. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/84086>

- Зайцев, А. П. Физическая культура. Футбол : учебное пособие / А. П. Зайцев. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2022. – 130 с. – ISBN 978-5-7782-4673-7. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/126641>

- Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / составители С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. – Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. – 56 с. – ISBN 978-5-7638-4027-8. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/100141>

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий и самостоятельной работы.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Тестирование уровня физической подготовленности и освоенных в процессе обучения и самостоятельной работы навыков.
Знать о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; основы здорового образа жизни.	Письменное тестирование полученных в процессе обучения теоретических знаний, проверка выполнения индивидуальных заданий.

Итоговые результаты обучения по дисциплине проверяются на промежуточной аттестации.