

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

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ИИ (СПО)

  
(подпись) (И. О. Фамилия)  
«23» мая 2022 г.  
**Е. Г. Воскресенский**  
(подпись) (И. О. Фамилия)  
«25» мая 2023 г.



(подпись) (И. О. Фамилия)  
«\_\_» \_\_ 20\_\_ г.

(подпись) (И. О. Фамилия)  
«\_\_» \_\_ 20\_\_ г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина:	<b>Физическая культура</b>
Индекс:	ОГСЭ.05
Специальность:	23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно – транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям)
Форма обучения:	очная
Курс (ы):	2-4
Семестр (ы):	3-7

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям), утвержденного приказом Минобрнауки России от 23.01.2018 № 45.

Разработчик Зотанская О.А., 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>Воскресен Т.А.</u>	<u>Воскресен</u>	Протокол от <u>12.05.22</u> № <u>06</u>	<u>Чурилина И.В.</u>	<u>Чурилина</u>
Протокол от <u>20.04.23</u> № <u>05</u>	<u>Воскресен Т.А.</u>	<u>Воскресен</u>	Протокол от <u>25.05.2023</u> № <u>05</u>	<u>Чурилина И.В.</u>	<u>Чурилина</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 рабочей программы дисциплины «Физическая культура»	стр. 4
2. Структура и содержание дисциплины «Физическая культура»	5
3. Условия реализации программы дисциплины «Физическая культура»	15
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины «Физическая культура»	16

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 23.02.04 «Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования»

## 1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально – экономический цикл.

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

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

## 1.3. Требования к результатам освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни

Для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья образовательная организация устанавливает особый порядок освоения дисциплины "Физическая культура" с учетом состояния их здоровья.

Особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура» обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее - ОВЗ) устанавливается на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и коррекции психофизического развития обучающихся. В зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности возможностей, занятия для обучающихся инвалидов и с ОВЗ могут быть организованы в следующих видах:

- подвижные занятия адаптивной физической культурой в спортивном зале или на открытом воздухе;
- занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта;
- теоретические занятия по тематике здоровьесбережения;
- выполнение реферативных работ по темам, разработанным для каждого обучающегося, отражающим оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания с последующей его защитой;

- ведение дневника самоконтроля, оценивание своего физического развития.

**1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 168 часов, в том числе:  
для очной формы обучения:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов;

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы  
для очной формы обучения**

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>168</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося (всего)</b>	<i>168</i>
в том числе:	
теоретические занятия	<i>10</i>
практические занятия	<i>158</i>
Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачёта</i>	

## 2.2 Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Коды компетенций формированию которых способствует элемент программы
	<b>Теоретическая часть</b>		<b>2</b>	ОК.8
	Содержание учебного материала			
	1	Сведения о предмете, техника безопасности	2	
	<b>Практическая часть</b>			
<b>Раздел 1</b>	<b>Легкая атлетика</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 1.1 ОФП. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.</b>	Содержание учебного материала			ОК.8
	1	Построения, перестроения, беговые, прыжковые упражнения	2	
	2	Беговая подготовка. Развитие выносливости	2	
	3	Бег на короткие дистанции	2	
	4	Техника прыжка в длину с места	2	
	5	Сдача контрольного норматива	2	
<b>Раздел 2</b>	<b>Атлетическая гимнастика</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 2.1 Комплексы вольных общеразвивающих упражнений</b>	Содержание учебного материала			ОК.8
	1	Общеразвивающие упражнения. Комплекс силовой гимнастики	2	
<b>Тема 2.2 Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений</b>	Содержание учебного материала			ОК.8
	1	Техника двигательных действий на развитие гибкости иловые упражнения с отягощением. Силовые упражнения в парах	2	
	2	Сдача контрольного норматива	2	

Раздел 3	Спортивные игры. Волейбол		14	
Тема 3.1 Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры	Содержание учебного материала			ОК.8
	1	Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста. Эффективное применение правил игры	2	
	3	Сдача зачетного норматива	2	
Тема 3.2 Прием и передачи мяча	Содержание учебного материала			ОК.8
	1	Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху, сверху	2	
	2	Сдача зачетного норматива	2	
Тема 3.3 Подачи мяча	Содержание учебного материала			ОК.8
	1	Техника подач мяча. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	2	
	2	Сдача зачетного норматива	2	
Тема 3.4 Нападающий удар. Блокирование	Содержание учебного материала			ОК.8
	1	Техника нападающего удара. Техника блокирования	2	
зачет				
		Теоретическая часть	2	
	1	Основы здорового образа жизни, здоровьесбережение.	2	
	Практическая часть			
Раздел 4	Лыжная подготовка		10	ОК.8
Тема 4.1 переменный двухшажный ход; одновременные хода	Содержание учебного материала			
	1	Техника переменн двухшажного хода;одновременных ходов	2	
	2	Сдача зачетных нормативов	2	
Тема 4.2 Техника спусков и подъемов	Содержание учебного материала			ОК.8
	1	Совершенствование техники спусков. Совершенствование техники подъемов	2	
	2	Сдача зачетных нормативов	2	
	3	Горнолыжная подготовка	2	

<b>Раздел 5</b>	<b>Спортивные игры. Футбол</b>	<b>4</b>	
<b>Тема 5.1</b> <b>Техника</b> <b>перемещений.</b> <b>Правила игры</b>	Содержание учебного материала		ОК.8
	1 Техника перемещений футболиста. Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Правила игры.	2	
<b>Тема 5.2</b> <b>Ведение, прием и</b> <b>передача мяча</b>	Содержание учебного материала		ОК.8
	1 Техника ведения, приемов и передач мяча. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках. Техника ударов по мячу. Совершенствование ударов по мячу с места и в движении.	2	
<b>Раздел 6</b>	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>4</b>	
<b>Тема 6.1</b> <b>Прикладные</b> <b>физические</b> <b>упражнения</b>	Содержание учебного материала		ОК.8
	1 Приседания с отягощением. Подтягивания на высокой перекладине	2	
	2 Совершенствование упражнений на тренажерах	2	
<b>Раздел 7</b>	<b>Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>10</b>	
<b>Тема 7.1</b> <b>Техника</b> <b>перемещений,</b> <b>стоек. Правила</b> <b>игры</b>	Содержание учебного материала		ОК.8
	1 Техника перемещений, стоек баскетболиста. Эффективное применение правил игры.	2	
	2 Сдача контрольного норматива	2	
<b>Тема 7.2</b> <b>Ведение, прием и</b> <b>передача мяча</b>	Содержание учебного материала		ОК.8
	1 Техника ведения, приемов и передач мяча. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках	2	
<b>Тема 7.3</b> <b>Броски мяча</b>	Содержание учебного материала		ОК.8
	1 Техника бросков по кольцу. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении	2	
	2 Сдача контрольного норматива	2	
<b>Раздел 8</b>	<b>Спортивные игры. Настольный теннис</b>	<b>6</b>	
<b>Тема 8.1</b> <b>Стойки игрока.</b> <b>Правила игры</b>	Содержание учебного материала		ОК.8
	1 Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная. Правила игры	2	
<b>Тема 8.2</b> <b>Технические</b>	Содержание учебного материала		ОК.8
	1 Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, подставка, сеча	2	



<b>приемы</b>				
<b>Тема 8.3 Тактические комбинации</b>	Содержание учебного материала			ОК.8
	1	Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра	2	
<b>Раздел 9</b>	<b>Легкая атлетика</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 9.1 Эстафетный бег</b>	Содержание учебного материала			ОК.8
	1	Техника эстафетного бега: старт, стартовый разбега, финиширование, передача эстафетной палочки.	2	
	2	Совершенствование техники низкого старта. Эстафетный бег 4x100м	2	
	4	Сдача контрольного норматива. Зачет	2	
<b>Итого 2 курс:</b>			<b>76</b>	

### 3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Коды компетенций формированию которых способствует элемент программы
	<b>Теоретическая часть</b>		<b>2</b>	
	Содержание учебного материала			ОК.8
	1	Техника безопасности. Физическая культура и спорт как социальное явления, как явления культуры	2	
	<b>Практическая часть</b>			
<b>Раздел 1</b>	<b>Легкая атлетика</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 1.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	Содержание учебного материала			ОК.8
	1	Бег на короткие дистанции	2	
	2	Сдача контрольного норматива	2	
	3	Техника прыжка в длину с места	2	
	5	Сдача контрольного норматива	2	
<b>Раздел 2</b>	<b>Атлетическая гимнастика</b>		<b>4</b>	

<b>Тема 2.1</b> <b>Комплексы</b> <b>вольных</b> <b>общеразвивающ</b> <b>их упражнений</b>	Содержание учебного материала			ОК.8
	1	Общеразвивающие упражнения. Комплекс силовой гимнастики	2	
<b>Тема 2.2</b> <b>Комплексы</b> <b>профессиональн</b> <b>о-прикладных</b> <b>гимнастических</b> <b>упражнений</b>	Содержание учебного материала			ОК.8
	1	Техника двигательных действий на развитие гибкости иловые упражнения с отягощением. Силовые упражнения в парах	2	
<b>Раздел 3</b>	<b>Спортивные игры. Волейбол</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 3.1</b> <b>Стойки,</b> <b>перемещения,</b> <b>прыжки.</b> <b>Правила игры</b>	Содержание учебного материала			ОК.8
	1	Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста. Эффективное применение правил игры	2	
	2	Сдача зачетного норматива	2	
<b>Тема 3.2</b> <b>Прием и</b> <b>передачи мяча</b>	Содержание учебного материала			ОК.8
	1	Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху, снизу	2	
	2	Сдача зачетного норматива	2	
<b>Тема 3.3</b> <b>Подачи мяча</b>	Содержание учебного материала			ОК.8
	1	Техника подач мяча. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	2	
	2	Сдача зачетного норматива	2	
<b>зачет</b>				
	<b>Теоретическая часть</b>		<b>2</b>	
	Социально- биологические основы физической культуры		2	
	<b>Практическая часть</b>			
<b>Раздел 4</b>	<b>Лыжная подготовка</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 4.1</b> <b>переменный</b> <b>двухшажный</b>	Содержание учебного материала			ОК.8
	1	Совершенствование техники переменного двухшажного хода, одновременных ходов	2	

<b>ход; одновременные хода</b>	2	Сдача зачетных нормативов	2	
<b>Тема 4.2 Техника спусков и подъемов</b>	Содержание учебного материала		2	ОК.8
	1	Совершенствование техники спусков. Совершенствование техники подъемов	2	
	2	Сдача зачетных нормативов	2	
<b>Раздел 5</b>	<b>Спортивные игры. Футбол</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 5.1 Техника перемещений. Правила игры</b>	Содержание учебного материала			ОК.8
	1	Техника перемещений футболиста. Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Правила игры.	2	
<b>Тема 5.2 Ведение, прием и передача мяча</b>	Содержание учебного материала			ОК.8
	1	Техника ведения, приемов и передач мяча. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2	
<b>Тема 5.3 Удары по мячу</b>	Содержание учебного материала			ОК.8
	1	Техника ударов по мячу. Совершенствование ударов по мячу с места и в движении.	2	
<b>Раздел 6</b>	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 6.1 Прикладные физические упражнения</b>	Содержание учебного материала			ОК.8
	1	Приседания с отягощением. Подтягивания на высокой перекладине	2	
	2	Совершенствование упражнений на тренажерах	2	
	3	Упражнения улучшающие осанку; укрепляющие сердечно-сосудистую систему и улучшающие дыхательные функции	2	
<b>Раздел 7</b>	<b>Спортивные игры. Баскетбол</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 7.1 Техника перемещений, стоек. Правила игры</b>	Содержание учебного материала			ОК.8
	1	Техника перемещений, стоек баскетболиста. Эффективное применение правил игры.	2	
<b>Тема 7.2 Ведение, прием и передача мяча</b>	Содержание учебного материала			ОК.8
	1	Техника ведения, приемов и передач мяча. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках	2	
<b>Тема 7.3</b>	Содержание учебного материала			ОК.8

<b>Броски мяча</b>	1	Техника бросков по кольцу. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении	2	
	2	Сдача контрольного норматива	2	
<b>зачет</b>			2	
<b>Итого 3 курс:</b>			<b>58</b>	

#### 4 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Коды компетенций формированию которых способствует элемент программы
	<b>Теоретическая часть</b>		<b>2</b>	
	Содержание учебного материала			ОК.8
	1	Основы здорового образа жизни	2	
	<b>Практическая часть</b>			
<b>Раздел 1</b>	<b>Легкая атлетика</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 1.1</b> <b>Бег на короткие дистанции</b>	Содержание учебного материала			ОК.8
	1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	2	
	2	Совершенствование техники бега на средние дистанции	2	
<b>Раздел 2</b>	<b>Атлетическая гимнастика</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 2.1</b> <b>Комплексы вольных общеразвивающих упражнений</b>	Содержание учебного материала			ОК.8
	1	Общеразвивающие упражнения. Комплекс силовой гимнастики	2	
<b>Тема 2.2</b> <b>Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений</b>	Содержание учебного материала			ОК.8
	1	Техника двигательных действий на развитие гибкости иловые упражнения с отягощением. Силовые упражнения в парах	2	

<b>Раздел 3</b>	<b>Спортивные игры. Волейбол</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 3.1</b> <b>Прием и передачи мяча</b>	Содержание учебного материала			ОК.8
	1	Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху, снизу	2	
	2	Учебная игра	2	
<b>Тема 3.2</b> <b>Подачи мяча</b>	Содержание учебного материала			ОК.8
	1	Совершенствование техники подач мяча. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча	2	
<b>Раздел 4</b>	<b>Лыжная подготовка</b>		<b>6</b>	ОК.8
<b>Тема 4.1</b> <b>переменный двухшажный ход; одновременные хода</b>	Содержание учебного материала			
	1	Совершенствование техники переменного двухшажного хода, одновременных ходов	2	
	2	Прохождение дистанции в различных рельефных условиях	2	
<b>Тема 4.2</b> <b>Техника спусков и подъемов</b>	Содержание учебного материала			ОК.8
	1	Совершенствование техники спусков. Совершенствование техники подъемов	2	
<b>Раздел 5</b>	<b>Спортивные игры. Футбол</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 5.1</b> <b>Техника перемещений. Правила игры</b>	Содержание учебного материала			ОК.8
	1	Техника перемещений футболиста. Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Правила игры.	2	
<b>Тема 5.2</b> <b>Ведение, прием и передача мяча</b>	Содержание учебного материала			ОК.8
	1	Техника ведения, приемов и передач мяча. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2	
<b>Раздел 6</b>	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 6.1</b> <b>Прикладные физические упражнения</b>	Содержание учебного материала			ОК.8
	1	Приседания с отягощением. Подтягивания на высокой перекладине. Совершенствование упражнений на тренажерах. Формирование профессионально значимых физических качеств; упражнения, сохраняющие и развивающие гибкость, совершенствующие координацию движений, оказывающие комбинированное воздействие	2	

<b>Раздел 7</b>	<b>Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>6</b>	
<b>Тема 7.1</b>	Содержание учебного материала		ОК.8
<b>Ведение, прием и передача мяча</b>	1 Техника ведения, приемов и передач мяча. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках	2	
<b>Тема 7.2</b>	Содержание учебного материала		ОК.8
<b>Броски мяча</b>	1 Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении	2	
	2 Сдача контрольного норматива. <i>Дифференцированный зачёт</i>	2	
<b>Итого 4 курс:</b>		<b>34</b>	
<b>Всего</b>		<b>168</b>	

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 ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализации рабочей программы дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий. Оснащенность спортивного зала: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи, щиты, сетка волейбольная, гимнастические маты, скакалки

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

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

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

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, освоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Умения:</b> 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. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов.
<b>Знания:</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном 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.**