

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

|                |                  |
|----------------|------------------|
| Форма обучения | очная            |
| Курс           | 2, 3, 4          |
| Семестр        | 3, 4, 5, 6, 7, 8 |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 008E624DF98BC2E90078B97FC72BE94C3F  
Владелец: Ефремова Вероника Васильевна  
Действителен: с 11.08.2023 до 03.11.2024

2023

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений среднего профессионального образования, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 12.05.2014, № 482 (зарегистрированного Министерством юстиции РФ 29.07.2014, регистрационный № 33323).

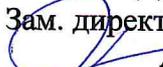
Рабочая программа рассмотрена  
на заседании П(Ц)К МиЕНДиПУЦ

Протокол № 8-1  
от «12» 04 2023 г.

Председатель П(Ц)К  
 А.С. Каунов

(подпись)

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УМР  
 А.А. Акчурина

(подпись)

«12» 04 2023 г.

**Рабочую программу разработали:**

Преподаватель, первая квалификационная категория, педагог по физической культуре

 Р.Р.Багаутдинов

(подпись)

## СОДЕРЖАНИЕ

|    |   |    |
|----|---|----|
| 1. | ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4  |
| 2. | СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                 | 6  |
| 3. | УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ           | 12 |
| 4. | КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 14 |

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

**1.1 Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы:**  
Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл образовательной программы.

## 1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

| Код ПК, ОК           | Знать   | Уметь  | Иметь практический опыт  |
|----------------------|---|--|--|
| ОК 2<br>ОК 3<br>ОК 6 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>• основы здорового образа жизни.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</li> </ul> |

Планируемые личностные результаты освоения программы учебной дисциплины в соответствии с ОП ППСЗ:

| Личностные результаты реализации программы воспитания  | Код личностных результатов реализации программы воспитания |
|--|--|
| Осознающий себя гражданином и защитником великой страны  | ЛР1  |
| Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций          | ЛР2  |
| Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих | ЛР3  |
| Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного цифрового следа   | ЛР4  |
| Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России   | ЛР5  |
| Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях   | ЛР6  |
| Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех – формах и видах деятельности.   | ЛР7  |
| Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства   | ЛР8  |
| Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий   | ЛР9  |

|   |      |
|---|------|
| психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях   |      |
| Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой   | ЛР10 |
| Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры  | ЛР11 |
| Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания  | ЛР12 |
| <b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности</b>  |      |
| Способный при взаимодействии с другими людьми достигать поставленных целей, стремящийся к формированию личного роста как профессионала  | ЛР13 |
| Способный ставить перед собой цели для решения возникающих профессиональных задач, подбирать способы решения и средства развития, в том числе с использованием информационных технологий  | ЛР14 |
| Содействующий формированию положительного образа и поддержанию престижа своей профессии   | ЛР15 |
| Способный искать и находить необходимую информацию используя разнообразные технологии ее поиска, для решения возникающих в процессе производственной деятельности проблем   | ЛР16 |
| Способный выдвигать альтернативные варианты действий с целью выработки новых оптимальных алгоритмов; позиционирующий себя в сети как результативный и привлекательный участник трудовых отношений.  | ЛР17 |
| <b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями (при наличии)</b>   |      |
| Способный к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем  | ЛР18 |
| Осознающий потребность в труде, уважении к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности   | ЛР19 |
| Мотивированный к освоению функционально близких видов профессиональной деятельности, имеющих общие объекты (условия, цели) труда, либо иные схожие характеристики   | ЛР20 |
| Признающий ценность непрерывного образования, ориентирующийся в изменяющемся рынке труда, избегающий безработицы; управляющий собственным профессиональным развитием; рефлексивно оценивающий собственный жизненный опыт, критерии личной успешности  | ЛР21 |
| <b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса (при наличии)</b>   |      |
| Имеющий потребность в создании положительного имиджа филиала  | ЛР22 |
| Способный в цифровой среде использовать различные цифровые средства, позволяющие во взаимодействии с другими людьми достигать поставленных целей. Демонстрирующий осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к окружающим людям в интернет - пространстве, их позициям, взглядам | ЛР23 |
| Готовый к выполнению профессиональной деятельности в нестандартной (внештатной) ситуации. Проявляющий упорство и настойчивость в достижении цели, прикладывающий максимум усилий для ее достижения, в том числе при столкновении с трудностями  | ЛР24 |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы  | Объем часов |
|---|-------------|
| <b>Объем учебной дисциплины</b>                                   | <b>336</b>  |
| в том числе:  |             |
| теоретические занятия   | -           |
| практические занятия  | 156         |
| самостоятельная работа  | 168         |
| консультации  |             |
| Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированный зачет | 12          |

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся  | Объём часов | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|--|---|-------------|---|
| <b>III семестр</b>   |   | <b>64</b>   |   |
| Тема 1.1<br>Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места  | <b>Содержание учебного материала</b>  | 8           | ОК 2<br>ОК 3<br>ОК 6  |
|  | Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техника прыжка в длину с места  |             |   |
|  | <b>Практическое занятие</b>   |             |   |
|  | Техника безопасности на занятия легкой атлетики. Техника беговых упражнений.<br>Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования<br>Совершенствование техники бега на дистанции 60 м., контрольный норматив<br>Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив<br>Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив<br>Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив<br>Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив |             |   |
|  | <b>Самостоятельная работа</b>   | 8           |   |
| Закрепление и совершенствование техники бега<br>Техника низкого старта и стартового разгона<br>Совершенствование скоростно-силовых качеств |   |             |   |

|  |  |           |                      |    |
|--|--|-----------|----------------------|----|
| Тема 1.2<br>Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах | <b>Содержание учебного материала</b>   | 22        | ОК 2<br>ОК 3<br>ОК 6 |    |
|  | Техника коррекции фигуры   |           |                      |    |
|  | <b>Практическое занятие</b>  |           |                      |    |
|  | Выполнение упражнений для развития различных групп мышц<br>Круговая тренировка на 5 - 6 станций  | 24        |                      |    |
|  | <b>Самостоятельная работа</b>  |           |                      |    |
|  | Закрепление и совершенствование упражнений выполняемых с разной амплитудой<br>Совершенствование общей выносливости   |           |                      |    |
|  | <b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>   | <b>2</b>  |                      |    |
| <b>IV семестр</b>  |  | <b>76</b> |                      |    |
| Тема 1.3<br>Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах | <b>Содержание учебного материала</b>   | 26        | ОК 2<br>ОК 3<br>ОК 6 |    |
|  | Техника коррекции фигуры   |           |                      |    |
|  | <b>Практическое занятие</b>  |           |                      |    |
|  | Выполнение упражнений для развития различных групп мышц<br>Круговая тренировка на 5 - 6 станций  | 26        |                      |    |
|  | <b>Самостоятельная работа</b>  |           |                      |    |
|  | Закрепление и совершенствование упражнений выполняемых с разной амплитудой<br>Совершенствование общей выносливости   |           |                      |    |
| Тема 1.4<br>Бег на длинные дистанции                           | <b>Содержание учебного материала</b>   | 10        | ОК 2<br>ОК 3<br>ОК 6 |    |
|  | Техника бега по дистанции  |           |                      |    |
|  | <b>Практическое занятие</b>  |           |                      |    |
|  | Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений<br>Техника бега по дистанции (беговой цикл)<br>Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)<br>Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив<br>Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени<br>Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени |           |                      |    |
|  | <b>Самостоятельная работа</b>  |           |                      |    |
|  | Закрепление и совершенствование техники бега<br>Совершенствование общей выносливости<br>Совершенствование специальных упражнений   |           |                      | 12 |
|  |  |           |                      |    |
|  | <b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>   |           |                      |    |
|  | <b>V семестр</b>   |           |                      |    |

|  |   |           |                      |
|--|---|-----------|----------------------|
| Тема 1.1 Волейбол  | <b>Содержание учебного материала</b>  | 8         | ОК 2<br>ОК 3<br>ОК 6 |
|  | Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками   |           |                      |
|  | <b>Практическое занятие</b>   |           |                      |
|  | Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке<br>Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая<br>Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара<br>Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков |           |                      |
|  | <b>Самостоятельная работа</b>   |           |                      |
|  | Закрепление техники прыжка в длину с места.<br>Совершенствование прыгучести при помощи прыжковых упражнений   |           |                      |
| Тема 1.2<br>Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах | <b>Содержание учебного материала</b>  | 12        | ОК 2<br>ОК 3<br>ОК 6 |
|  | Техника коррекции фигуры  |           |                      |
|  | <b>Практическое занятие</b>   |           |                      |
|  | Выполнение упражнений для развития различных групп мышц<br>Круговая тренировка на 5 - 6 станций   |           |                      |
|  | <b>Самостоятельная работа</b>   |           |                      |
|  | Закрепление и совершенствование упражнений выполняемых с разной амплитудой  |           |                      |
| <b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>                 |   | <b>2</b>  |                      |
| <b>VI семестр</b>  |   | <b>52</b> |                      |
| Тема 1.3<br>Обучение комплексам дыхательных упражнений         | <b>Содержание учебного материала</b>  | 18        | ОК 2<br>ОК 3<br>ОК 6 |
|  | Обучение диафрагмально-релаксационному дыханию, комплексу физических упражнений с оздоровительной направленностью, правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома.<br>Формирование представлений о физической культуре, её значении в жизни человека  |           |                      |
|  | <b>Практическое занятие</b>   |           |                      |
|  | Комплексы дыхательной гимнастики. Освоение методики диафрагмально-релаксационного дыхания. Длинный вдох - короткий выдох. Короткий вдох - длинный выдох с сопротивлением. Выдох с произнесением различных звуков. Прерывистые выдохи или наоборот свободные. Глубокое "полное" дыхание. Парадоксальное дыхание. Брюшное дыхание. Дыхание в статических позах и в движении.<br>Малоподвижные игры. Спортивно - массовые мероприятия  |           |                      |
|  | <b>Самостоятельная работа</b>   |           |                      |
|  |   |           |                      |
|  | 18  |           |                      |

|   |  |           |                      |
|---|--|-----------|----------------------|
|   | Диафрагмальное дыхание. Полное дыхание.  |           |                      |
| Тема 1.4<br>Бег на средние дистанции.<br>Прыжок в длину с места | <b>Содержание учебного материала</b>   | 6         | ОК 2<br>ОК 3<br>ОК 6 |
|   | Техника бега на средние дистанции.   |           |                      |
|   | <b>Практическое занятие</b>  |           |                      |
|   | Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение контрольного норматива: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с места   |           |                      |
|   | <b>Самостоятельная работа</b>  | 8         |                      |
| Совершенствование общей выносливости                            |  |           |                      |
|   | Совершенствование скоростно-силовой выносливости   |           |                      |
| <b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>                  |  | <b>2</b>  |                      |
| <b>VII семестр</b>  |  | <b>68</b> |                      |
| Тема 1.1<br>Мини-футбол   | <b>Содержание учебного материала</b>   | 4         | ОК 2<br>ОК 3<br>ОК 6 |
|   | Техника и тактика игры в мини-футбол   |           |                      |
|   | <b>Практическое занятие</b>  |           |                      |
|   | Ведение мяча. Передача мяча. Скоростно-силовая подготовка<br>Комплекс силовых упражнений<br>Общая физическая подготовка  |           |                      |
|   | <b>Самостоятельная работа</b>  | 4         |                      |
|   | Совершенствование общей выносливости   |           |                      |
|   | <b>Самостоятельная работа</b>  |           |                      |
|   | Профилактика профессиональных заболеваний  |           |                      |
| Тема 1.2<br>Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места   | <b>Содержание учебного материала</b>   | 8         | ОК 2<br>ОК 3<br>ОК 6 |
|   | Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техника прыжка в длину с места   |           |                      |
|   | <b>Практическое занятие</b>  |           |                      |
|   | Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.<br>Совершенствование техники бега на дистанции 60 м., контрольный норматив<br>Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив<br>Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив<br>Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив<br>Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив |           |                      |

|   |  |  |                      |
|---|--|--|----------------------|
|   | <b><i>Самостоятельная работа</i></b>   |  |                      |
|   | Закрепление и совершенствование техники бега<br>Техника низкого старта и стартового разгона<br>Совершенствование скоростно-силовых качеств | 8  |                      |
| Тема 1.3<br>Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах  | <b>Содержание учебного материала</b>   | 20   | ОК 2<br>ОК 3<br>ОК 6 |
|   | Техника коррекции фигуры   |  |                      |
|   | <b>Практическое занятие</b>  |  |                      |
|   | Выполнение упражнений для развития различных групп мышц<br>Круговая тренировка на 5 - 6 станций  |  |                      |
|   | <b><i>Самостоятельная работа</i></b>   | 22   |                      |
|   | Закрепление и совершенствование упражнений выполняемых с разной амплитудой   |  |                      |
|   | <b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>   | <b>2</b>   |                      |
| <b>VIII семестр</b>   |  | <b>32</b>  |                      |
| Тема 1.4<br>Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах. | <b>Содержание учебного материала</b>   | 14   | ОК 2<br>ОК 3<br>ОК 6 |
|   | Техника коррекции фигуры   |  |                      |
|   | <b>Практическое занятие</b>  |  |                      |
|   | Выполнение упражнений для развития различных групп мышц<br>Круговая тренировка на 5 - 6 станций  |  |                      |
|   | <b><i>Самостоятельная работа</i></b>   | 16   |                      |
|   | Закрепление и совершенствование упражнений выполняемых с разной амплитудой<br>Совершенствование общей выносливости                         |  |                      |
|   |  | <b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b> |                      |
|   | <b>ВСЕГО</b>   | <b>336</b>   |                      |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Материально-техническое обеспечение реализации рабочей программы

Реализация рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура обеспечена следующими специальными помещениями:

1. **Учебная аудитория** для проведения теоретических занятий, индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Кабинет социально-экономических дисциплин

**Перечень учебно-наглядных пособий:**

Мультимедийные материалы, УМК по дисциплине.

**Оснащенность оборудованием:**

ПК, мультимедийное оборудование:

Компьютер, проектор мультимедийный (переносной), экран проекционный (переносной)

Учебная мебель: столы, стулья, доска меловая.

**Программное обеспечение:**

Microsoft Windows, Microsoft Office Professional Plus.

2. **Спортивный зал для проведения практических занятий, дисциплинарной подготовки тренажерный зал ФОК «Нефтяник»**

**Оснащение:** JOHNSON-5шт.; Универсал – 25 шт.; TECHNOGUM – 24 шт.; MB BARBEL – 3шт.; LIFE FITNESS – 6 шт.; VSPORT -1 шт.; PARABODY – 1 шт.; VISION FITNESS – 2 шт.; JW SPORT – 5 шт.; гимнастические скамейки - 4 шт.; велотренажеры – 8 шт.; штанги – 6 шт.; грифы для штанг – 2 шт.; штанги с изогнутым грифом – 2 шт.

**Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствия для проведения практических занятий, дисциплинарной подготовки**

**Оснащенность оборудованием:**

Открытая площадка для игровых видов спорта, с твердым покрытием – асфальт, состоящая из следующих элементов:

- поле с воротами для игры в мини-футбол;

- площадка для волейбола, состоящая из следующих элементов: волейбольная сетка закрепленная на металлических стойках.

Атлетический уголок включает в себя:

- брусья, размер 2000х1300х640мм;

- турник длина 2230мм, ширина 760мм, высота 2300мм;

- гимнастическая стенка 2230мм, ширина 760мм, высота 2300мм.

Сектор для прыжков в длину, включающий в себя зону разбега, доску для толкания, прыжковую яму с песком для приземления.

Беговая дорожка однополосная 60 метров, покрытие асфальтобетон.

Полоса препятствий (земляное основание) включает в себя:

- препятствие «Лабиринт» 6100\*2000\*1100мм;

- препятствие «Стенка для скалолазания» 1400\*80\*2500мм;

- препятствие «Бревно-Бум» 7800\*160\*900мм;

- препятствие «Рукоход» 2500\*700\*3000мм

#### 3.2 Информационное обеспечение реализации рабочей программы

Для реализации программы учебной дисциплины библиотечный фонд имеет печатные и информационные ресурсы.

### **3.2.1 Основные источники:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А. Бишаева. – 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2020–320с.

### **3.2.2 Дополнительные источники:**

1. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с.: <https://urait.ru/bcode/401699>

2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/book/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-454184>

### **Интернет – ресурсы:**

1. ЭБС Лань. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com>.
2. Министерство спорта РФ – Режим доступа: <https://minsport.gov.ru/>
3. ЭБС Юрайт. – Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>.
4. ВФСК «ГТО». – Режим доступа: <https://user.gto.ru/>
5. Российский студенческий спортивный союз – Режим доступа: <http://studsport.ru/>
6. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» – Режим доступа: <https://www.infosport.ru/>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения самостоятельных работ.

| Результаты обучения<br>(знания, умения)  | Показатели оценки   | Методы оценки   |
|--|---|---|
| <b>Знать</b>   |   |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</li> </ul>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>демонстрирует знания о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека</li> </ul>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Тестовые задания</li> <li>Промежуточная аттестация</li> </ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>основы здорового образа жизни</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>демонстрирует знания основ здорового образа жизни</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Тестовые задания</li> <li>Промежуточная аттестация</li> </ul>  |
| <b>Уметь</b>   |   |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>демонстрирует умения применения рациональных приемов двигательных функций</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Экспертное наблюдение и оценка умений выполнения практических заданий, выполнения индивидуальных заданий</li> <li>Текущая и промежуточная аттестация</li> </ul>                                |
| <b>Практический опыт</b>   |   |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Экспертное наблюдение и оценка умений выполнения практических заданий, выполнения индивидуальных заданий</li> <li>Выполнение нормативов</li> <li>Текущая и промежуточная аттестация</li> </ul> |