

**Автономная некоммерческая организация профессионального образования  
«Колледж мировой экономики и передовых технологий»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины

СГ.04. Физическая культура

по специальности

38.02.03 Операционная деятельность в логистике

форма обучения: очная, заочная

квалификация - операционный логист

Москва - 2023

**ОДОБРЕНА**

Предметной (цикловой) комиссией  
ОГСЭ дисциплин


Протокол от 21 апреля 2023 г. №8

Председатель ПЦК

 /Донская Н.А.

**Разработана на основе Федерального  
государственного образовательного  
стандарта по специальности среднего  
профессионального образования  
38.02.03.Операционная деятельность в  
логистике**

Заместитель директора по методической работе

 /Ю.И.Богомолова  
Инициалы Ф.И.О.

**РАССМОТРЕНА**

на заседании Педагогического совета

Протокол от 28 апреля 2023 г. № 5

**Разработчик:**

Иванова С.В., преподаватель АНО ПО «Колледж мировой экономики и передовых технологий»

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>17</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.03 Операционная деятельность в логистике, укрупненная группа специальностей 38.00.00 Экономика и управление.

## 1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина входит в социально-гуманитарный учебный цикл, направленных на формирование общеучебных компетенций, включающими способностью:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;  
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

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

*Цель дисциплины:* развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

В результате освоения дисциплины обучающийся *должен уметь:*

- организовывать работу коллектива и команды;
- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;
- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В результате освоения дисциплины обучающийся *должен знать:*

- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
- основы проектной деятельности;
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

## 1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Объем образовательной программы - **118** часа, в том числе:

Занятия во взаимодействии с преподавателем – 118 часа;

**Форма итоговой аттестации:** дифференцированный зачет

При угрозе возникновения и (или) возникновении отдельных чрезвычайных ситуаций, введении режима повышенной готовности или чрезвычайной ситуации на всей территории Российской Федерации либо на ее части реализация рабочей программы учебной дисциплины может осуществляться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

#### По очной форме

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>118</b>
<b>Занятия во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>118</b>
в том числе:	
теоретические занятия	6
лабораторные занятия	-
практические занятия	110
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(не предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(не предусмотрено)</i>	-
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	2

#### по заочной форме

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>118</b>
<b>Занятия во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>4</b>
в том числе:	
теоретические занятия	2
лабораторные занятия	-
практические занятия	114
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(не предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(не предусмотрено)</i>	-
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	2

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	
1	2	3	4	
	<b>3 семестр</b>	<b>34</b>		
<b>Раздел 1.</b>	<b>Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>			
<b>Тема 1.1. Физическая культура и гармоничное развитие личности</b>	Содержание учебного материала	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08	
	1   Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Инструктаж по технике безопасности			
	Лабораторные работы (не предусмотрены)			-
	Практические занятия (не предусмотрены)			-
	Контрольные работы (не предусмотрены)			-
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)			-
<b>Раздел 2.</b>	<b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>			
<b>Тема 2.1 Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ)</b>	Содержание учебного материала	-	ОК 04, ОК 08	
	1   Определение УУГ. Цели и задачи УУГ. Физиологический механизм действия упражнений УУГ на организм человека.			
	Лабораторные работы			-
	<b>Практические занятия</b>			<b>2</b>
	1   Утренняя гигиеническая гимнастика.			2
	Контрольные работы			-
	Самостоятельная работа обучающихся			-
<b>Раздел 3.</b>	<b>Практическая физическая культура</b>			
<b>Тема 3.1</b>	Содержание учебного материала	-	ОК 04,	

<b>Легкая атлетика</b>	1	Легкая атлетика в системе физического воспитания; краткие сведения о развитии легкой атлетики в России; виды легкоатлетических упражнений; требования программы и нормативы по легкой атлетике; бег на короткие, средние, длинные дистанции; прыжки в длину с места и с разбега; метание различных снарядов (мяча, гранаты и др.) на точность и дальность; спортивная ходьба		ОК 08
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		-	
	<b>Практические занятия</b>		<b>12</b>	
	1	Бег 60м, 100м, 800м, 1000м, 2000м, 3000м.	2	
	2	Высокий, средний, низкий старты.	2	
	3	Эстафетный бег 4х100м, 4х400м.	2	
	4	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	2	
	5	Метание гранаты на дальность и в цель.	2	
	6	Спортивная ходьба.	2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		-	
Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)		-		
<b>Тема 3.2 Общая физическая подготовка.</b>	Содержание учебного материала		-	ОК 04, ОК 08
	1	Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Специальные беговые упражнения (СБУ). Подвижные игры.		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		-	
	<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>	
	1	Совершенствование техники построения и перестроения.	2	
	2	Различные виды ходьбы.	2	
	3	Беговые упражнения. Совершенствование техники бега.	2	
	4	Подвижные игры	2	
	Контрольные работы (не предусмотрена)		-	
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)		-	
<b>Тема 3.3 Атлетическая гимнастика.</b>	Содержание учебного материала		-	ОК 04, ОК 08
	1	Комплексы вольных общеразвивающих упражнений. Упражнений с собственным весом. Упражнения с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками. Упражнения на блочных тренажерах для развития		



		основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гириями, гантелями, штангами. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений. Упражнения для развития гибкости.		
		Лабораторные работы (не предусмотрены)	-	
		<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	1	Комплексы вольных общеразвивающих упражнений.	2	
	2	Упражнения на блочных тренажерах.	2	
	3	Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений.	2	
	4	Упражнения для развития гибкости.	2	
		Контрольные работы (не предусмотрены)	-	
		Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)	-	
<b>Дифференцированный зачет</b>			<b>2</b>	
<b>4 семестр</b>			<b>38</b>	
<b>Раздел 4.</b>	<b>Спортивные игры.</b>			
<b>Тема 4.1 Волейбол.</b>	Содержание учебного материала		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08
	1	Стойки в волейболе. Перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите и нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Участие в судействе спортивных состязаний.		
	Лабораторные работы		-	
	<b>Практические занятия</b>		<b>18</b>	
	1	Волейбол. Стойка в волейболе. Перемещения по площадке	2	
	2	Отработка техники приема и передачи мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу	2	
	4	Отработка техники ведения мяча, прием и передача мяча. Взаимодействие игроков	2	
	6	Техника бросков с разных "точек". Блокирование нападающего удара	2	
	7	Техника бросков с разных "точек". Блокирование нападающего удара	2	
	8	Тактика игры в защите и нападении	2	

	9	Тактика игры в защите и нападении	2	
	10	Двусторонняя игра по упрощенным правилам	2	
	11	Двусторонняя игра по упрощенным правилам	2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		-	
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрены)		-	
<b>Тема 4.2. Баскетбол.</b>	Содержание учебного материала			ОК 04, ОК 08
	1	Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого» мяча, с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. Участие в судействе спортивных состязаний.		
	Лабораторные работы		-	
	<b>Практические занятия</b>		<b>16</b>	
	1	Баскетбол. Перемещение по площадке. Отработка техники ведения мяча, прием и передача мяча.	2	
	2	Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку	2	
	3	Броски мяча по кольцу с места и в движении	2	
	4	Тактика игры в нападении	2	
	5	Индивидуальные действия без мяча и с мячом.	2	
	6	Двусторонняя игра, судейство	2	
	7	Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол	2	
	8	Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол	2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
<b>Дифференцированный зачет</b>			<b>2</b>	
<b>5 семестр</b>			<b>26</b>	

Раздел 5.	Легкая атлетика. Атлетическая гимнастика			
<b>Тема 5.1</b> <b>Легкая атлетика</b>	Содержание учебного материала		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08
	1	Легкая атлетика в системе физического воспитания; краткие сведения о развитии легкой атлетики в России; виды легкоатлетических упражнений; требования программы и нормативы по легкой атлетике; бег на короткие, средние, длинные дистанции; прыжки в длину с места и с разбега; метание различных снарядов (мяча, гранаты и др.) на точность и дальность; спортивная ходьба		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		-	
	<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>	
	1	Закрепление и совершенствование техники бега. Бег 60м, 100м, 800м, 1000м, 2000м, 3000м.	2	
	2	Эстафетный бег 4x100м, 4x400м.	2	
	3	Прыжки в длину.	2	
	4	Метание гранаты на дальность и в цель.	2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		-	
Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрены)		-		
<b>Тема 5.2</b> <b>Атлетическая гимнастика.</b>	Содержание учебного материала		-	ОК 04, ОК 08
	1	Комплексы вольных общеразвивающих упражнений. Упражнений с собственным весом. Упражнения с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гириями, гантелями, штангами. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений. Упражнения для развития гибкости. Участие в судействе спортивных состязаний.		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		-	
	<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>	
	1	Упражнения с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками.	4	
	2	Комплексы вольных общеразвивающих упражнений.	2	
	3	Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений.	2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		-	
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)		-	

Раздел 6.	Спортивные игры. Настольный теннис			
Тема 6.1 Спортивные игры. Настольный теннис	Содержание учебного материала		-	ОК 04, ОК 08
	1	Совершенствование техники игры в настольный теннис		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		-	
	<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>	
	1	Ознакомление с техникой игры в настольный теннис. Стойки и перемещения. Правила игры в настольный теннис.	2	
	2	Разновидности подачи мяча. Техничко-тактические приемы игры.	2	
	3	Совершенствование учебной игры с учетом тактических приемов.	2	
	4	Совершенствование учебной игры с учетом тактических приемов.	2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		-	
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)		-	
<b>Дифференцированный зачет</b>			<b>2</b>	
<b>6 семестр</b>			<b>20</b>	
Тема 6.2 Волейбол	Содержание учебного материала		2	ОК 04, ОК 08
	1	Стойки в волейболе. Перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите и нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Участие в судействе спортивных состязаний.		
	Лабораторные работы		-	
	<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>	
	1	Нападающие удары. Индивидуальные действия игроков.	2	
	2	Страховка у сетки. Расстановка игроков.	2	
	3	Тактика игры в защите и нападении.	2	
	4	Тактика игры в защите и нападении.	2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		-	
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)		-	
Тема 6.3	Содержание учебного материала		-	ОК 04,

<b>Баскетбол</b>	1	Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого» мяча, с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. Участие в судействе спортивных состязаний.		ОК 08
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		-	
	<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>	
	1	Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого» мяча, с отскоком от пола.	1	
	2	Тактика игры в нападении.	1	
	3	Тактика игры в нападении.	2	
	4	Тактика игры в защите.	2	
	5	Тактика игры в защите.	2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		-	
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)		-	
<b>Дифференцированный зачет</b>			<b>2</b>	
<b>Всего:</b>			<b>118</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса.

Спортивный зал:

1. Канат – 1 шт.,
2. Сетка бадминтонная – 1 шт.,
3. Эспандер кистевой – 1 шт.,
4. Скакалка – 5 шт.,
5. Эспандер грудной – 1 шт.,
6. Диск здоровье – 2 шт.,
7. Гантели 1 кг. – 1 шт.,
8. Гантель 3 кг. – 1 шт.,
9. Гантель 5 кг. – 1 шт.,
10. Коврик гимнастический – 3 шт.,
11. Мяч баскетбольный – 1 шт.,
12. Щит и кольцо баскетбольное – 1 шт.,
13. Мяч футбольный – 1 шт.,
14. Столы для настольного тенниса – 2 шт.,
15. Ракетки для настольного тенниса, набор для бадминтона – 2 шт.,
16. Набор для Дартса – 1 шт.

Спортивный комплекс:

Шахматный класс

1. Столы – 11 шт.,
2. Стулья – 24 шт.,
3. Шахматы деревянные – 11 комплектов,
4. Часы.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования/ А. Б. Муллер [и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/469681>
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования/ Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 493 с. – (Профессиональное

образование). – ISBN 978-5-534-02309-1. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/448586>

3. Физическая подготовка сотрудников уголовно-исполнительной системы: учебное пособие для среднего профессионального образования/ В. Н. Пожималин [и др.]; ответственный редактор В. Н. Пожималин. – 2-е изд., испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2021; Рязань: Академия ФСИИ России. – 276 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-14657-8 (Издательство Юрайт). – ISBN 978-5-7743-0486-8 (Академия ФСИИ России). – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/478189>

#### Дополнительные источники:

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «Физическая культура» в 2 ч. Часть 2: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Д. С. Алхасов. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 441 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-05757-7. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/453953>

2. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 402 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-05993-9. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/454138>

3. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Л. С. Дворкин. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 148 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-11032-6. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/474253>

4. Никитушкин, В. Г. Легкая атлетика в начальной школе: учебное пособие для среднего профессионального образования/ В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 205 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-10885-9. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/475981>

5. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Т. А. Завьялова [и др.]; под редакцией С. Е. Шивринской. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 189 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-08356-9. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/454427>

6. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для среднего профессионального образования/ И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. – 2-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 148 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-11519-2. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/476074>

7. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 599 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13554-1. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/475342>
8. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования/ В. В. Ягодин. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 113 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-10349-6. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

#### Электронные ресурсы:

1. <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
2. <http://fizkultura-na5.ru/>
5. <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php>
6. <http://www.valeo.edu.ru>
7. <http://www.minstm.gov.ru>
8. <https://paralymp.ru/>
9. <http://www.olympic.ru>
10. <http://www.libsport.ru>



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

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

Обучение по дисциплине ОГСЭ.04. Физическая культура завершается итоговой аттестацией в форме дифференцированного зачета.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых профессиональных и общих компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><i>Освоенные умения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul>	<p>ОК 04, ОК 08</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>- тестирование в контрольных точках.</li> </ul>
<p><i>Усвоенные знания:</i></p> <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>	<p>ОК 04, ОК 08</p>	<p><u>Формы контроля обучения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практические задания по работе с информацией;</li> <li>- домашние задания проблемного характера.</li> </ul> <p><u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>