

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН**  
**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение**  
**«Альметьевский профессиональный колледж»**

**«Рассмотрено»**

на заседании ЦМК

Председатель ЦМК

 /И.М Газизова/

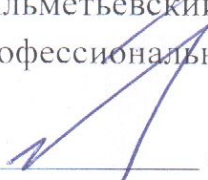
Протокол

№ 01 от « 29 » 08 2024 г.

**«Утверждено»**

Директор ГБПОУ

«Альметьевский  
профессиональный колледж»

 /А.Ф.Шарипова/

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

по программе подготовки квалифицированных рабочих и служащих  
15.01.32 «Оператор станков с программным управлением»

2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по программе подготовки квалифицированных рабочих и служащих на базе основного общего образования по программе подготовки квалифицированных рабочих и служащих 15.01.32 «Оператор станков с программным управлением»

Организация – разработчик: ГБПОУ «Альметьевский профессиональный колледж»

Разработчик(и): И.Г. Прохорова Прохорова И.Г. преподаватель физической культуры

Рекомендовано методическим советом протокол № 01 от «29» августа 2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| 1. Общая характеристика учебной дисциплины                   | 4  |
| 2. Структура и содержание учебной дисциплины                 | 7  |
| 3. Условия реализации учебной дисциплины                     | 10 |
| 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины | 12 |

# **1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 Физическая культура**

## **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по подготовке квалифицированных рабочих и служащих 15.01.32 «Оператор станков с программным управлением»

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области ФГОС среднего общего образования, входит в технический профиль профессионального образования.

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

### **1.3.1 Цели дисциплины:**

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

### **1.3.2 Задачи дисциплины:**

- воспитание, социализация и самоидентификация обучающихся посредством личностно и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.
- развитие навыков самостоятельной работы, творческих и интеллектуальных способностей обучающихся.

### **В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

### **1.3.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:**

#### **Личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивнооздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

#### **Метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

#### **Предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### **1.3.4 Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций и личностных результатов:**

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

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;

ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны

ЛР2 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

ЛР5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России

ЛР9 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 психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение учебной дисциплины:**

Всего учебная нагрузка обучающихся - 42 часа.

Нагрузка во взаимодействии с преподавателем - 40 часа; в том числе практических занятий - 36 часа;

Самостоятельная работа 2 часа;

Теоретическое обучение 4 часа;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы                                                 | Объем часов |
|--------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>Учебная нагрузка (всего)</b>                                    | 42          |
| <b>Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего)</b> | 42          |
| в том числе:                                                       |             |
| теоретическое обучение                                             | 4           |
| лабораторные работы                                                | -           |
| практические занятия                                               | 36          |
| в том числе в форме практической подготовки                        | -           |
| контрольные работы                                                 | -           |
| курсовая работа (проект)                                           | -           |
| консультации                                                       | -           |
| промежуточная аттестация (в виде экзамена)                         | -           |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося</b>                         | 2           |

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

| Наименование разделов и тем                                                  | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Объем часов | Формируемые компетенции            |
|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------|
|                                                                              | <b>III семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |             |                                    |
| <b>Теоретический раздел.</b>                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>2</b>    |                                    |
| Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Адаптационное занятие. Физическая культура в профессиональной деятельности. Формы организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности, их роль и значение в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Рациональная организация труда и оптимальный двигательный режим как факторы сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья. | <b>2</b>    | ЛР1, ЛР2, ЛР5, ЛР9, ОК1, ОК4, ОК8. |
| <b>Раздел 6. Легкая атлетика</b>                                             | <b>Практическая часть</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>8</b>    | ЛР1, ЛР2, ЛР5, ЛР9, ОК1, ОК4, ОК8. |
|                                                                              | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, учебная игра в футбол. КУ – бег 100 м., эстафета 4x100 м, соревнование.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2           |                                    |
|                                                                              | КУ – 500 м (девушки), 1000 м.(юноши). Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, учебная игра в футбол                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2           |                                    |
|                                                                              | КУ – прыжка в длину с разбега, с места, учебная игра в футбол                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2           |                                    |
|                                                                              | Метание наряда на дальность граната 500 гр.(девушки), 700 гр.(юноши)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2           |                                    |
|                                                                              | ГТО (летние виды)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2           |                                    |
| <b>Раздел 7. Спортивные Игры. Волейбол</b>                                   | <b>Практическая часть</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>10</b>   | ЛР1, ЛР2, ЛР5, ЛР9, ОК1, ОК4, ОК8. |
|                                                                              | Совершенствование техники игры (и.п. игрока, подачи, передачи мяча), техники нападающего удара, блокирования, учебная игра                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2           |                                    |
|                                                                              | Совершенствование техники блокирования (одиночное, групповое, зонное, подвижное) , учебная игра                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2           |                                    |
|                                                                              | Совершенствование тактики нападения. Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2           |                                    |
|                                                                              | Совершенствование техники передач для нападающего удара, нападающие удары, учебная игра                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2           |                                    |
|                                                                              | Учебная игра с ранее разученными упражнениями.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2           |                                    |
|                                                                              | <b>Зачет</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |             |                                    |



|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |           |                                    |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------|
|                                    | <b>Всего в III семестре</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>20</b> |                                    |
|                                    | <b>IV семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |                                    |
| <b>Теоретический раздел.</b>       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>2</b>  |                                    |
| Здоровье и здоровый образ жизни    | 1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания.<br>2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание<br>3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека | 2         | ЛР1, ЛР2, ЛР5, ЛР9, ОК1, ОК4, ОК8. |
| <b>Раздел 8. Лыжная подготовка</b> | <b>Практическая часть</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>6</b>  | ЛР1, ЛР2, ЛР5, ЛР9, ОК1, ОК4, ОК8. |
|                                    | Техника безопасности на уроках лыжная подготовка. Совершенствование техники попеременных ходов, прохождение дистанции до 3 км. Совершенствование техники спусков и подъемов, прохождение дистанции до 3 км                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2         |                                    |
|                                    | Совершенствование техники спусков и подъемов, прохождение дистанции до 3 км                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2         |                                    |
|                                    | Сдача норм ГТО (лыжная подготовка – дистанция 5 км на время)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2         |                                    |
| <b>Раздел 9. Спортивные игры</b>   | <b>Практическая часть</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>6</b>  |                                    |
|                                    | Техника безопасности на уроках спортивные игры. Совершенствование техники игры, учебная игра.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2         |                                    |
|                                    | Совершенствование тактики игры, тактики нападения, учебная игра.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2         |                                    |
|                                    | Совершенствование тактики защиты, двусторонняя игра с заданиями.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2         |                                    |
| <b>Раздел 10. Легкая атлетика</b>  | <b>Практическая часть</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>8</b>  |                                    |
|                                    | Техника безопасности на уроках легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 м., учебная игра в футбол.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2         |                                    |
|                                    | Развитие скоростно-силовой выносливости бег 1000 м. Совершенствование техники метания снаряда на дальность.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2         |                                    |
|                                    | Совершенствование техники прыжка в длину, учебная игра в футбол. Самостоятельная работа.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2         |                                    |
|                                    | Сдача норм ГТО (летние виды)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2         |                                    |
|                                    | Дифференцированный зачет.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |                                    |
|                                    | <b>Всего в IV семестре</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>22</b> |                                    |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия:

- спортивного зала;
- лыжной базы;
- открытой спортивной площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, мини-футболом, футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой.
- тренажерного зала;

| Наименование                              | Характеристики товара                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Оборудование и инвентарь спортивного зала | Кольца баскетбольные – 2 шт., щиты баскетбольные – 2 шт., сетки баскетбольные – 2 шт., мячи баскетбольные – 16обруч утяжеленный «Идеальный силуэт» - 3 шт., турник настенный – 2 шт. шт., стойки волейбольные, сетка волейбольная – 1 шт., волейбольные мячи – 13 шт., мячи для мини-футбола – 2 шт., мячи для футбола №5 – 5 шт., набор бадминтонный – 10 шт., волан нейлоновый – 10 шт., обруч стальной 900 мм –15 шт., палки гимнастические -15 шт., медицин бол3 кг. – 3 шт., медицин бол – 4 кг. – 3 шт., Скакалки – 15 шт., Набор для настольного тенниса – 6 шт., степ-платформа – 15 шт., коврик для йоги – 20 шт., гантели-утяжелители V76-0,5 кг. – 3 пары, насос – 2 шт., гантель виниловая 2 кг. – 4 шт., гантель виниловая 3 кг. – 4 шт., гантель виниловая 4 кг. – 4 шт., палки лыжные (165) – 15 пар, секундомер электронный – 2 шт., игла насосная – 5 шт., конус для разметки дорог – 16 шт., манишка сетка 12 шт., набор ракетка мини – 2 шт., |
| Открытый стадион широкого профиля         | Турник уличный – 1 шт., брусья уличные – 1 шт., рукоход уличный – 1 шт., полоса препятствий, ворота футбольные – 2 шт., мячи футбольные №5 – 5 шт., сетка для переноса мячей – 1 шт., палочки эстафетные – 10 шт., нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», рулетка металлическая – 1 шт., секундомер – 2 шт.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

##### Основные источники:

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура. – Ростов н/Д, 2020г
2. Купер К. Аэробика для хорошего настроения. – М., 2021г.
3. Лапутин А.Н. Атлетическая гимнастика. – Киев, 2020г.
4. Лисицин Ю.П., Сахно А.В. Здоровье человека – социальная ценность. – М., 2022г.
5. Литвинов Е.Н., Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б. Как стать сильным и выносливым. – М., 2023.
6. Лищук В.И. Стратегия здоровья. – М., 2022.
7. Манина Т.И., Водопьянова Н.Е. Эта многоликая гимнастика. – М., 2021.
8. Матвеев А.П. Воспитание физических качеств // Теория и методика физического воспитания / под. ред. Б.А. Ашмарина. – М., 2024.
9. Микулин А.А. Активное долголетие. – М., 2021.
10. Михайлов В.В. Путь к физическому совершенству. – М., 2023.

##### Дополнительные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. 493 с.
2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
3. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2021. — 379 с.
4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
5. Глек И.В., Чернышев П. А., Викерчук М.И., Виноградов А.С.; под ред. акцией Глека И В. Шахматы. Стратегия Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»

6. 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, 2022. — 402 с.

7. Диц С.Г., Рихтер И.К., Бикмуллина А.Р. Содержание подготовки.

**Интернет-ресурсы:**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации)

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

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

| Общая/профессиональная компетенция                                                                                                                                                           | Раздел/Тема                                                                                                 | Тип оценочных мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам                                                                                      | Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П- о/с 1.1, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10 | -составление словаря терминов, либо кроссворда<br>-защита презентации/доклада<br>презентации -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде                                                                                                                         | Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9.                                                              | выполнение самостоятельной работы<br>-составление комплекса физических упражнений для самостоятельных                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с                                                          | занятий с учетом индивидуальных особенностей,<br>-составление профессиограммы<br>-заполнение дневника самоконтроля<br>-защита реферата<br>-составление кроссворда<br>-фронтальный опрос<br>-контрольное тестирование<br>-составление комплекса упражнений<br>-оценивание практической работы<br>-тестирование<br>-тестирование (контрольная работа по теории)<br>-демонстрация комплекса ОРУ, сдача контрольных нормативов |

Всего прошнуровано и  
пронумеровано 12 листов  
директор И.С.С.