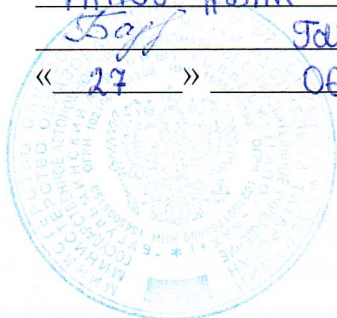


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РТ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БУГУЛЬМИНСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

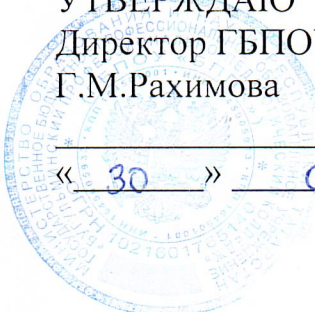
СОГЛАСОВАНО

Директор
ГАПОУ «БПК»
Бай Татин Ф.Ю.
« 27 » 06 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ «БПК»
Г.М.Рахимова
Рахимова
« 30 » 06 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
основной профессиональной образовательной программы
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 44.02.06 «Профессиональное обучение» (по отраслям)

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ОДОБРЕНО

Предметной (цикловой)
методической комиссией
общеобразовательных,
гуманитарных дисциплин
председатель ЦК:

 Галимова Р.А.

«11» июня 2025 г.

Составитель: Шакирова Р.И., преподаватель ГБПОУ «БППК»

Внутренняя экспертиза: методист ГБПОУ «БППК»  П.В.Мельникова

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.06 Профессиональное обучение, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №674 от 12 сентября 2023г.

Рабочая программа разработана в соответствии с разъяснениями по формированию примерных образовательных программ учебных дисциплин начального профессионального и среднего профессионального образования на основе Федеральных государственных образовательных стандартов начального профессионального и среднего профессионального образования, утвержденными И.М.Реморенко, директором Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 августа 2009г.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 44.02.06 Профессиональное обучение в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью рабочей основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.06 «Профессиональное обучение» (по отраслям).

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина «Физическая культура» относится к социально-гуманитарному циклу основной профессиональной образовательной программы.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

У 1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

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

З 1. Роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

З 2. Основы здорового образа жизни..

Результаты освоения учебной дисциплины направлены на формирование общих и профессиональных компетенций:

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;

Личностные результаты реализации программы воспитания:

ЛР 5 Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия. Сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью. Потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью. Активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

ЛР 6 Профессионально-трудовое воспитание. Готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие. Готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность. Интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы. Готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 242 часов;

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	242
в том числе:	
<i>Теоретическое обучение</i>	6
<i>Практическое обучение</i>	236
<i>В форме практической подготовки:</i>	96
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

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

Наименование Разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) <i>(если предусмотрены)</i>	Объем часов	Коды ОК, ПК, ЛР формировани ю которых способствует элемент программы
Раздел 1. Теоретико-практические основы физической культуры		6	
Тема 1.1. Т.Б на занятиях физической культуры. Спорт в настоящее время	Теоретическое занятие №1. Ведение. Инструктаж ОТ и ТБ. Вопросы для тестов.	2	ОК 8; ЛР 5,6
Тема 1.2. Значение физ. культуры. Структура занятий.	Теоретическое занятие №2. Спорт, значение.	2	ОК 8; ЛР 5,6.
Тема 1.3. Правила игры по спортивным играм.	Теоретическое занятие №3. Правила игры по спортивным играм (волейбол, баскетбол, волейбол, футбол и др.)	2	ОК 8; ЛР 5,6
Раздел 2. Легкая атлетика		40	
Тема 2.1. Спортивная ходьба с чередованием бега.	Практическое занятие №2. Правила проведения соревнований по л/а. Спортивная ходьба.	2	ОК 8; ЛР 5,6
Тема 2.2. Техника бега на короткие дистанции.	Практическое занятие №3. Бег 60м.	2	ОК 8; ЛР 5,6
Тема 2.3. Низкий старт и стартовый разгон.	Практическое занятие №4. Бег 60м. и 100м.	2	ОК 8; ЛР 5,6
Тема 2.4. Совершенствование низкого старта	Практическое занятие №5. 100 м – зачет.	2	ОК 8; ЛР 5,6
Тема 2.5.	Практическое занятие №6. Бег 400 м.	2	ОК 8;

Техника бега на средние дистанции.	Практическое занятие №7. Бег 500м.	2	ЛР 5,6
Тема 2.6. Техника бега на длинные дистанции.	Практическое занятие № 8. Бег 1000м.	2	ОК 8;
	Практическое занятие № 9. Бег 1500м.	2	ЛР 5,6
Тема 2.7. Бег 400 м.	Практическое занятие № 10. 400 м – зачет, кросс 1200 м.	2	ОК 8; ЛР 5,6
Тема 2.8. Челночный бег	Практическое занятие № 11. Челночный бег 5x10 м., кросс 1000 м.	2	ОК 8; ЛР 5,6
Тема 2.9. Эстафетный бег.	Практическое занятие № 12. Эстафетный бег. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	2	ОК 4, 8;
	Практическое занятие № 13. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	2	ЛР 5,6
Тема 2.10. Техника метания.	Практическое занятие № 14. Техника метания гранаты.	2	ОК 8; ЛР 5,6
Тема 2.11. Кросс.	Практическое занятие № 15. Кросс 1200 м.	2	ОК 8;
	Практическое занятие № 16. Кросс 1200 м, эстафетный бег 2x100.	2	ЛР 5,6
Тема 2.12. 800 м - зачет.	Практическое занятие №17. 800 м - зачет, кросс 1600 м.	2	ОК 8; ЛР 5,6
Тема 2.13. Эстафетный бег.	Практическое занятие № 18. Кросс 1600 м, эстафетный бег 4x100 м.	2	ОК 4, 8; ЛР 5,6
Тема 2.14. Техника прыжка.	Практическое занятие № 19. Техника прыжка в длину с места.	2	ОК 8; ЛР 5,6
Тема 2.15. Совершенствование техники прыжка.	Практическое занятие № 20. Совершенствование техники прыжка в длину с места (зачет).	2	ОК 8; ЛР 5,6
	Тема 2.16.	Практическое занятие № 21. Кросс 2000 м – зачет.	2

Кросс.			ЛР 5,6
Раздел 3. Гимнастика		22	
Тема 3.1. Силовые упражнения.	Практическое занятие № 22. История развития гимнастики. Силовые упражнения.	2	ОК 8; ЛР 5,6
Тема 3.2. Подъем туловища из положения лежа.	Практическое занятие № 23. Пресс.	2	ОК 8; ЛР 5,6
Тема 3.3. Упражнения на перекладине.	Практическое занятие № 24. Упражнения на перекладине - подтягивание.	2	ОК 8; ЛР 5,6
Тема 3.4. Сгибание, разгибание рук в упоре на брусьях	Практическое занятие № 25. Упражнения на брусьях и гимнастической стенке.	2	ОК 8; ЛР 5,6
Тема 3.5. Подтягивание.	Практическое занятие № 26. Подтягивание (зачет).	2	ОК 8; ЛР 5,6
Тема 3.6. Гибкость.	Практическое занятие № 27. Упражнения на гибкость и на осанку.	2	ОК 8; ЛР 5,6
Тема 3.7. Техника лазания по канату.	Практическое занятие № 28. Лазание по канату с помощью ног.	2	ОК 8; ЛР 5,6
Тема 3.8. Совершенствование техники лазания по канату.	Практическое занятие № 29. Совершенствование техники лазания по канату без ног и с помощью ног.	2	ОК 8; ЛР 5,6
Тема 3.9. Прыжки через скакалку.	Практическое занятие № 30. Прыжки через скакалку на время - зачет	2	ОК 8; ЛР 5,6
Тема 3.10. Отжимание.	Практическое занятие № 31. Силовые упражнения.	2	ОК 8; ЛР 5,6

Тема 3.11. Прыжковые упражнения.	Практическое занятие № 32. Прыжки через скакалку.	2	ОК 8; ЛР 5,6
Раздел 4. Лыжная подготовка		34	
Тема 4.1. Лыжный спорт.	Практическое занятие № 33. Т.Б. на лыжах, лыжный спорт, ходьба на лыжах.	2	ОК 8; ЛР 5,6
Тема 4.2. Строевые приемы на лыжах.	Практическое занятие № 34. Строевые упражнения на лыжах.	2	ОК 8; ЛР 5,6
Тема 4.3. Техника одновременного бесшажного хода.	Практическое занятие № 35. Одновременный бесшажный ход.	2	ОК 8; ЛР 5,6
Тема 4.4. Техника попеременного одношажного хода.	Практическое занятие № 36. Ходьба на 1 км. Попеременный одношажный ход.	2	ОК 8; ЛР 5,6
Тема 4.5. Техника попеременного двухшажного хода.	Практическое занятие № 37. Ходьба на 1 км. Попеременный двухшажный ход.	2	ОК 8; ЛР 5,6
Тема 4.6. Техника попеременного четырехшажного хода.	Практическое занятие № 38. Ходьба на 2 км. Попеременный четырехшажный ход.	2	ОК 8; ЛР 5,6
Тема 4.7. Техника одновременный одношажного хода.	Практическое занятие № 39. Ходьба на 2 км. Одновременный одношажный ход.	2	ОК 8; ЛР 5,6
Тема 4.8. Техника подъемов.	Практическое занятие № 40. Техника подъемов на лыжах (лесенкой, елочкой).	2	ОК 8; ЛР 5,6
Тема 4.9. Техника спусков.	Практическое занятие № 41. Техника спусков на лыжах.	2	ОК 8;

			ЛР 5,6
Тема 4.10. Коньковый ход.	Практическое занятие № 42. Коньковый ход.	2	ОК 8;
	Практическое занятие № 43. Ходьба на 3 км. Коньковый ход.	2	ЛР 5,6
Тема 4.11. Техника торможения.	Практическое занятие № 44. Техника торможения на лыжах.	2	ОК 8;
			ЛР 5,6
Тема 4.12. Техника поворотов.	Практическое занятие № 45. Техника поворотов на лыжах в движении	2	ОК 8;
			ЛР 5,6
Тема 4.13. Прохождение дистанции 3-5 км.	Практическое занятие № 46. Прохождение дистанции 3-5 км (зачет).	2	ОК 8;
			ЛР 5,6
Тема 4.14. Эстафетный бег на лыжах.	Практическое занятие № 47. Эстафета 4x1 км.	2	ОК 4, 8;
			ЛР 5,6
Тема 4.15. Игры на лыжах.	Практическое занятие № 48. Подвижные игры на лыжах.	2	ОК 4, 8;
	Практическое занятие № 49. Подвижные игры на лыжах.	2	ЛР 5,6
Раздел 5. Спортивные игры		64	
Тема 5.1. Правили игры в баскетбол. Учебная игра.	Практическое занятие № 50. Т.Б. на занятиях по спортивным играм. Учебная игра.	2	ОК 4, 8;
	Практическое занятие № 51. Правила игры в баскетбол. Учебная игра.	2	ЛР 5,6
Тема 5.2. Техника перемещения.	Практическое занятие № 52. Баскетбол. Техника перемещения.	2	ОК 4, 8;
			ЛР 5,6
Тема 5.3. Передачи мяча.	Практическое занятие № 53. Передачи мяча на месте.	2	ОК 4, 8;
	Практическое занятие № 54. Передачи мяча в движении.	2	ЛР 5,6
Тема 5.4. Ведение мяча.	Практическое занятие № 55. Введение мяча на месте.	2	ОК 4, 8;
	Практическое занятие № 56. Введение мяча в движении.	2	ЛР 5,6
Тема 5.5.	Практическое занятие № 57. Броски в кольцо со штрафной линии,	2	ОК 4, 8;

Броски в кольцо.	Практическое занятие № 58. Броски в кольцо с 3-х очковой зоны.	2	ЛР 5,6
Тема 5.6. Техника защиты.	Практическое занятие № 59. Техника защиты.	2	ОК 4, 8; ЛР 5,6
Тема 5.7. Учебная игра.	Практическое занятие № 60. Учебная игра.	2	ОК 4, 8;
	Практическое занятие № 61. Учебная игра.	2	ЛР 5,6
Тема 5.8. Игра в регби.	Практическое занятие № 62. Игра в регби по упрощённым правилам.	2	ОК 4, 8;
	Практическое занятие № 63. Игра в регби по упрощённым правилам.	2	ЛР 5,6
Тема 5.9. Правила игры в волейбол. Учебная игра.	Практическое занятие № 64. Волейбол. Учебная игра.	2	ОК 4, 8;
	Практическое занятие № 65. Правила игры в волейбол. Учебная игра.	2	ЛР 5,6
Тема 5.10. Техника перемещения.	Практическое занятие № 66. Техника перемещения.	2	ОК 4, 8; ЛР 5,6
Тема 5.11. Нижние подачи.	Практическое занятие № 67. Нижняя прямая и боковая подача	2	ОК 4, 8; ЛР 5,6
Тема 5.12. Верхние подачи.	Практическое занятие № 68. Верхняя прямая и боковая подача	2	ОК 4, 8; ЛР 5,6
Тема 5.13. Передачи мяча	Практическое занятие № 69. Передачи мяча на месте и в движении.	2	ОК 4, 8; ЛР 5,6
Тема 5.14. Нападающие удары.	Практическое занятие № 70. Нападающие удары.	2	ОК 4, 8; ЛР 5,6
Тема 5.15. Приемы мяча.	Практическое занятие № 71. Верхний прием мяча.	2	ОК 4, 8;
	Практическое занятие № 72. Нижние прием мяча.	2	ЛР 5,6
Тема 5.16.	Практическое занятие № 73. Блок одиночный.	2	ОК 4, 8;

Блок.	Практическое занятие № 74. Блок групповой.	2	ЛР 5,6
Тема 5.17. Учебная игра.	Практическое занятие № 75. Двусторонняя игра.	2	ОК 4, 8;
	Практическое занятие № 76. Двусторонняя игра	2	ЛР 5,6
Тема 5.18. Футбол. Техника ударов.	Практическое занятие № 77. Футбол. Техника удара по мячу.	2	ОК 4, 8; ЛР 5,6
Тема 5.19. Приемы мяча.	Практическое занятие № 78. Техника приема мяча.	2	ОК 4, 8; ЛР 5,6
Тема 5.20. Ведение мяча	Практическое занятие № 79. Техника ведения мяча.	2	ОК 4, 8; ЛР 5,6
Тема 5.21. Учебная игра.	Практическое занятие № 80. Двусторонняя игра.	2	ОК 4, 8;
	Практическое занятие № 81. Двусторонняя игра.	2	ЛР 5,6
Раздел 6. Плавание		18	
Тема 6.1. Стили плавания.	Практическое занятие № 82. Т.Б. на занятиях по плаванию. Стили плавания.	2	ОК 8; ЛР 5,6
Тема 6.2. Техника плавания «кроль на груди».	Практическое занятие № 83. Техника плавания способ «кроль на груди».	2	ОК 8; ЛР 5,6
Тема 6.3. Техника плавания « кроль на спине».	Практическое занятие № 84. Техника плавания способом « кроль на спине».	2	ОК 8; ЛР 5,6
Тема 6.4. Техника плавания «брасс».	Практическое занятие № 85. Техника плавания способом «брасс».	2	ОК 8; ЛР 5,6
Тема 6.5. Техника стартов.	Практическое занятие № 86. Техника стартов.	2	ОК 8; ЛР 5,6
Тема 6.6.	Практическое занятие № 87. Техника поворотов.	2	ОК 8;

Техника поворотов.			ЛР 5,6
Тема 6.7. Техника ныряния.	Практическое занятие № 88. Техника ныряния в длину и глубину.	2	ОК 8; ЛР 5,6
Тема 6.8. Подвижные игры в воде.	Практическое занятие № 89. Игры в воде.	2	ОК 4, 8; ЛР 5,6
	Практическое занятие № 90. Игры в воде.	2	
Раздел 7. Атлетическая подготовка		12	
Тема 7.1. Упражнения на перекладине.	Практическое занятие № 91. Выполнение силовых упражнений на перекладине.	2	ОК 8; ЛР 5,6
Тема 7.2. Упражнения на брусьях.	Практическое занятие № 92. Выполнение силовых упражнений на брусьях.	2	ОК 8; ЛР 5,6
Тема 7.3. Упражнения на гимнастической скамейке.	Практическое занятие № 93. Выполнение упражнений для мышц живота и прыжковых упражнений.	2	ОК 8; ЛР 5,6
Тема 7.4. Упражнения на гимнастической стенке.	Практическое занятие № 94. Выполнение упражнений для мышц живота и ног.	2	ОК 8; ЛР 5,6
Тема 7.5. Упражнения с гантелями.	Практическое занятие № 95. Выполнение силовых упражнений с гантелями.	2	ОК 8; ЛР 5,6
Тема 7.6. Упражнения с гириями.	Практическое занятие № 96. Выполнение силовых упражнений с гириями.	2	ОК 8; ЛР 5,6
Раздел 8. Легкая атлетика		44	
Тема 8.1. Спортивная ходьба.	Практическое занятие № 97. Т.Б. на занятиях по легкой атлетике. Спортивная ходьба с чередованием обычной ходьбой.	2	ОК 8; ЛР 5,6
Тема 8.2.	Практическое занятие № 98. Техника бега на короткие дистанции.	2	ОК 8;

Бег на 60 и 100 м.			ЛР 5,6
Тема 8.3. Низкий старт.	Практическое занятие № 99. Низкий старт и стартовый разгон.	2	ОК 8; ЛР 5,6
Тема 8.4. Совершенствование низкого старта.	Практическое занятие № 100. Совершенствование низкого старта (100 м – зачет).	2	ОК 8; ЛР 5,6
Тема 8.5. Бег 200 и 400 м.	Практическое занятие № 101. Техника бега на средние дистанции.	2	ОК 8;
	Практическое занятие № 102. Техника бега на средние дистанции.	2	ЛР 5,6
Тема 8.6. Бег на 1500 и 2000 м.	Практическое занятие № 103. Техника бега на длинные дистанции.	2	ОК 8;
	Практическое занятие № 104. Техника бега на длинные дистанции.	2	ЛР 5,6
Тема 8.7. Бег 400 м.	Практическое занятие № 105. 400 м – зачет, кросс 1200 м.	2	ОК 8; ЛР 5,6
Тема 8.8. Челночный бег.	Практическое занятие № 106. Кросс 1000 м, челночный бег 5x10 м.	2	ОК 8; ЛР 5,6
Тема 8.9. Эстафетный бег.	Практическое занятие № 107. Эстафетный бег.	2	ОК 4, 8;
	Практическое занятие № 108. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	2	ЛР 5,6
Тема 8.10. Техника метания.	Практическое занятие № 109. Техника метания гранаты.	2	ОК 8; ЛР 5,6
Тема 8.11. Эстафетный бег 2x100м.	Практическое занятие № 110. Эстафетный бег 2x100м. Кросс 1200 м,.	2	ОК 4, 8; ЛР 5,6
Тема 8.12. Бег 800м.	Практическое занятие № 111. 800 м - зачет, кросс 1600 м.	2	ОК 8; ЛР 5,6
Тема 8.13. Эстафетный бег 4x100	Практическое занятие № 112. Эстафетный бег 4x100 м. Кросс 1600 м,	2	ОК 4, 8;

м.			ЛР 5,6
Тема 8.14. Техника прыжка в длину.	Практическое занятие № 113. Техника прыжка в длину с места.	2	ОК 8; ЛР 5,6
Тема 8.15. Совершенствование техники прыжка в длину.	Практическое занятие № 114. Совершенствование техники прыжка в длину с места (зачет).	2	ОК 8; ЛР 5,6
Тема 8.16. Техника прыжка в высоту.	Практическое занятие № 115. Техника прыжка в высоту.	2	ОК 8; ЛР 5,6
Тема 8.17. Кросс.	Практическое занятие № 116. Кросс 2000 м – зачет.	2	ОК 8; ЛР 5,6
Тема 8.18. Спортивная ходьба.	Практическое занятие № 117. Спортивная ходьба чередование с легким бегом.	2	ОК 8;
	Практическое занятие № 118. Спортивная ходьба чередование с ходьбой.	2	ЛР 5,6
Всего		242	



3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортзала.

Оборудование: волейбольные, баскетбольные и футбольные мячи; волейбольная сетка; баскетбольные щиты; футбольные ворота; лыжи, лыжные палки и лыжные ботинки; тренажеры; гимнастические маты; столы для настольного тенниса и т.д.

Технические средства обучения: компьютер.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Москва: ИНФРА-М, 2023. – 197 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-16-015948-5. – Текст: электронный. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1905554>

Дополнительные источники:

1. Лифанов, А.Д. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента: учебно-методическое пособие / А. Д. Лифанов, Г. Д. Гейко, А. Г. Хайруллин. - Казань: КНИТУ, 2019. - 152 с. - ISBN 978-5-7882-2606-4. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1898493>

2. Физическая культура и спорт. Лыжный спорт и спортивное ориентирование: учебное пособие / С. В. Худик, В. С. Близнаевская, А. Ю. Близнаевский [и др.]. - Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2020. - 150 с. - ISBN 978-5-7638-4190-9. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1818789>

3. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527>

4. Шеенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев. - Москва: Директ-Медиа, 2020. - 80 с. - ISBN 978-5-4499-1472-9. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1987533>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Результаты обучения (общие компетенции, профессиональ ные компетенции)	Результаты обучения (личностные результаты)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения, знания	ОК, ПК	ЛР	
У 1-5 З 1-3	ОК 8;	ЛР 5, ЛР 6	Оценка деятельности в результате выполнения практических работ 1-9,11-13,15-40, 68-74, 77-92, 94,96-100
У 1-5 З 1-3	ОК 4, ОК 8	ЛР 5, ЛР 6	Оценка деятельности в результате выполнения практических работ 10, 14, 41-67, 75-76, 93,95