

# АННОТАЦИЯ

## РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

#### **!!! Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО 23.02.01 **Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)** и предназначена для освоения общих компетенций в рамках данной специальности.

На учебных занятиях осуществляется индивидуальный, дифференцированный подход в соответствии с установленной медицинской организацией группой здоровья каждого студента. Для обеспечения дисциплины разработаны учебно-методические материалы по проведению практических работ, в т.ч. учебно-методическое пособие для специальной группы студентов. Часть программы дисциплины «Физическая культура» осуществляется посредством Договора о сетевой реализации образовательных программ заключенного с Муниципальным бюджетным образовательным учреждением «Средней общеобразовательной школой № 80».

**Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** ОГСЭ 00.Общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

#### **Цели и задачи дисциплины:**

В результате освоения дисциплины студенты должны уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины студенты должны знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины студента обладать **общими компетенциями:**

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ  
Сертификат: 240B73B95976A0EC649D1B900942A42A03ACBB20  
Владелец: Жуков Вадим Геннадьевич, ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ КЕМЕРОВСКИЙ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ  
Действителен: с 21.01.2022 по 21.04.2023

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КУЗБАССА**  
Государственное профессиональное образовательное учреждение  
**«КЕМЕРОВСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»**

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «СОШ № 80»



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГПОУ КПТТ

В.Г. Жуков

2022 г.



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

23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)  
(базовая подготовка, основное общее образование)

2022

<b>ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ</b>	
Сертификат:	240B73B95918A0EC649D1B900942A42A03ACBB20
Владелец:	Жуков Вадим Геннадьевич, ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КЕМЕРОВСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ
Действителен:	с 21.01.2022 по 21.04.2023

Рассмотрена на заседании методического  
Совета ГПОУ «Кемеровский  
профессионально-технический техникум»  
Протокол № 10 от «20» 05 2022 г.

Программа учебной дисциплины **ОГСЭ.04 Физическая культура** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 23.02.01 **Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)**

**Организация-разработчик:**

Государственное профессиональное образовательное учреждение  
«Кемеровский профессионально-технический техникум».

**Автор-составитель:**

**Горнева Елена Ивановна**, преподаватель ГПОУ «Кемеровский  
профессионально-технический техникум».

<b>ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ</b>	
Сертификат:	240B73B95918A0EC649D1B900942A42A03ACBB20
Владелец:	Жуков Вадим Геннадьевич, ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КЕМЕРОВСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ
Действителен:	с 21.01.2022 по 21.04.2023

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ  
Сертификат: 240B73B95918A0EC649D1B900942A42A03ACBB20  
Владелец: Жуков Вадим Геннадьевич, ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ КЕМЕРОВСКИЙ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕЖИЙ  
Действителен: с 21.01.2022 по 21.04.2023

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам).

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: ОГСЭ 00.Общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

## 1.3. Цели и задачи дисциплины:

В результате освоения дисциплины студенты должны **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины студенты должны **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины студент должен обладать **общими компетенциями:**

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

## 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальная учебная нагрузка студента – **336** часов, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка студента – **168** часов;

самостоятельная работа студента – **168** часов.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ	
Сертификат:	240B73B95918A0EC649D1B900942A42A03ACBB20
Владелец:	Жуков Вадим Геннадьевич, ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КЕМЕРОВСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ
Действителен: с 21.01.2022 по 21.04.2023	

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>336</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе:	
практические занятия	162
<b>Самостоятельная работа студентов (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе:	
- выполнение заданий в системе ДОТ «moodle»	68
- подготовка презентаций по заданным темам (групповой и индивидуальный проект)	100
Промежуточная аттестация в форме <i>зачёта</i>	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ  
Сертификат: 240V73B95918A0EC649D1B900942A42A03ACBB20  
Владелец: Жуков Вадим Геннадьевич, ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ КЕМЕРОВСКИЙ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕЖИЙ  
Действителен: с 21.01.2022 по 21.04.2023

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа студентов	аудит. учебная нагрузка	Уровень освоения
<b>2-й курс 3-й семестр (теоретические занятия – 2 часа, практические занятия – 32 часа, самостоятельная работа – 34 часа)</b>			
<b>Введение</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2
	1. Основы здорового образа жизни. Первичный инструктаж по технике безопасности	2	
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>	<b>Практические занятия</b>		
	1. Низкий и высокий старт	2	
	2. Бег на короткие дистанции.	2	
	3. Бег на средние дистанции	2	
	4. Равномерный бег на дистанцию 1000 метров	2	
	5. Проявление выносливости на дистанции 3000 м	2	
	6. Кроссовая подготовка.	2	
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>	<b>Практические занятия</b>		
	1. Комплекс упражнений вводной гимнастики	2	
	2. Висы и упоры	2	
<b>Раздел 3 Атлетическая гимнастика</b>	<b>Практические занятия</b>		2
	1. Упражнения для развития основных мышечных групп		
	2. Комплекс упражнений с отягощениями		2
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	Подготовить презентацию на тему: «Круговая тренировка» (групповой проект)		15
	Подготовить презентацию на тему: «Методика развития силовых способностей» (групповой проект)		15
	Подготовить презентацию на тему: «Правила спортивных игр» (групповой проект)		15
	Подготовить презентацию на тему: «Здоровье сберегающие технологии» (групповой проект)		15
	Подготовить презентацию на тему: «Спортивное питание» (групповой проект)		10
<b>Раздел 5 Спортивные игры</b>	<b>Практические занятия</b>		
	1. Волейбол. Виды передач мяча		
	2. Виды верхних подач мяча		
	3. Виды нижних подач мяча		
	4. Виды приёмов мяча		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 240B73B95918A0EC649D1B900942A42A03ACBB20  
 Владелец: Жуков Вадим Геннадьевич, ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
 ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
 УЧРЕЖДЕНИЕ «КЕМЕРОВСКИЙ  
 ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕЖИЙ»  
 Действителен с 21.01.2022 по 21.04.2023

	5. Нападающий удар	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	Выполнение заданий в системе «moodle» (ОК-2, ОК-3).	34	
Зачёт	<b>Практическое занятие</b>	2	
<b>2-й курс 4-й семестр (практические занятия –34 часа, самостоятельная работа – 34 часа)</b>			
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>	<b>Практические занятия</b>		
	1. Техника передачи эстафетной палочки.	2	
	2. Метание учебной гранаты.	2	
	3. Спортивная ходьба	2	
<b>Раздел 4 Лыжная подготовка</b>	<b>Практические занятия</b>		
	1. Подготовка оборудования инвентаря для лыжной подготовки.	2	
	2. Одновременный бесшажный, одношажный ход	2	
	3. Попеременный двухшажный, четырёхшажный ход	2	
	4. Сдача контрольных нормативов	4	
<b>Раздел 5 Спортивные игры</b>	<b>Практические занятия</b>		
	1. Волейбол.Блокирование	2	
	2. Тактика нападения	2	
	3. Тактика защиты	2	
	4. Техника игры	2	
	5. Совершенствование командных действий в защите	2	
	6. Совершенствование командных действий в нападении	2	
	7. Совершенствование игровых действий	2	
	8. Сдача контрольных нормативов	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>		
Выполнение заданий в системе «moodle» (ОК-2, ОК-3).	34		
Зачёт	<b>Практическое занятие</b>	2	
<b>3-й курс 5-й семестр (теоретические занятия – 2 часа, практические занятия – 24 часов, самостоятельная работа – 26 часов)</b>			
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>	<b>Практические занятия</b>		
	1. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний		
	2. Комплексы упражнений производственной гимнастики		
	3. Общеразвивающие упражнения с предметами		
	4. Вольные упражнения		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 240B73B95910A0EC649D1B900942A42A03ACBB20  
Владелец: Жуков Вадим Геннадьевич, ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «КЕМЕРОВСКИЙ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕЖИЙ»  
Действителен с 21.01.2022 по 21.04.2023



<b>Раздел 3 Атлетическая гимнастика</b>	<b>Практические занятия</b>			
				2
	1.	Работа на тренажёрах		
	2.	Развитие абсолютной силы		2
	3.	Развитие относительной силы		2
	<b>Самостоятельная работа</b>			
	Подготовить презентацию на тему: «Круговая тренировка» (групповой проект)			15
	Подготовить презентацию на тему: «Методика развития силовых способностей» (групповой проект)			15
	Подготовить презентацию на тему: «Правила спортивных игр» (групповой проект)			15
	Подготовить презентацию на тему: «Здоровье сберегающие технологии» (групповой проект)			15
Подготовить презентацию на тему: «Спортивное питание» (групповой проект)		10		
<b>Раздел 5 Спортивные игры</b>	<b>Практические занятия</b>			
				2
	1.	Мини-футбол. Ведение мяча		
	2.	Передачи и остановка мяча		2
	3.	Удары и отбор мяча		2
	4.	Тактика защиты .Тактика нападения		2
<b>Самостоятельная работа</b>				
Выполнение заданий в системе «moodle» (ОК-2, ОК-3).		26		
Зачёт	<b>Практическое занятие</b>		2	
<b>3-й курс 6-й семестр (практические занятия –40 часов, самостоятельная работа – 40 часов)</b>				
<b>Раздел 4 Лыжная подготовка</b>	<b>Практические занятия</b>			
				2
	1.	Преодоление спусков		
	2.	Преодоление подъёмов		2
	3.	Прохождение дистанции 3 км. вольным стилем.		2
4.	Сдача контрольных нормативов	4		
<b>Раздел 5 Спортивные игры</b>	<b>Практические занятия</b>			
				2
	1.	Мини-футбол. Техника игры		
	2.	Совершенствование игровых действий, командных действий в защите		2
	3.	Совершенствование командных действий в нападении		2
	4.	Баскетбол. Ведение		2
	5.	Виды передач		2
	6.	Штрафной бросок		2
	7.	Броски мяча со средней дистанции		
	8.	Тактика нападения		
9.	Тактика защиты			
10.	Техника игры			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ  
Сертификат: 240B73B95918A0EC649D1B900942A42A03ACBB20  
Владелец: Жуков Вадим Геннадьевич, ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КЕМЕРОВСКИЙ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕЖИЙ  
Действителен: с 21.01.2022 по 21.04.2023

	11.	Совершенствование игровых действий	2	
	12.	Совершенствование командных действий в защите	2	
	13.	Совершенствование командных действий в нападении	2	
	14.	Сдача контрольных нормативов	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>			
	Выполнение заданий в системе «moodle» (ОК-2, ОК-3).		40	
Зачёт	<b>Практическое занятие</b>		2	
<b>4-й курс 7-й семестр (теоретические занятия – 2 часа, практические занятия – 14 часов, самостоятельная работа – 16 часов)</b>				
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1.	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	2	
	<b>Практические занятия</b>		2	
	2.	Акробатические элементы		
	3.	Утренняя гигиеническая гимнастика	2	
	4.	Дыхательная гимнастика	2	
<b>Раздел 3 Атлетическая гимнастика</b>	<b>Практические занятия</b>		2	
	1.	Развитие скоростно – силовой выносливости		
	2.	Комплекс специальных упражнений	4	
	<b>Самостоятельная работа</b>		4	
	Подготовить презентацию на тему: «Круговая тренировка» (групповой проект)			
	Подготовить презентацию на тему: «Методика развития силовых способностей» (групповой проект)		2	
	Подготовить презентацию на тему: «Правила спортивных игр» (групповой проект)		2	
	Подготовить презентацию на тему: «Здоровье сберегающие технологии» (групповой проект)		2	
	Подготовить презентацию на тему: «Спортивное питание» (групповой проект)		2	
	Выполнение заданий в системе «moodle» (ОК-2, ОК-3).		4	
Зачёт	<b>Практическое занятие</b>		2	
<b>4-й курс 8-й семестр (практические занятия – 18 часов, самостоятельная работа – 18 часов)</b>				
<b>Раздел 5 Спортивные игры</b>	1.	Ручной мяч. Передачи и броски	2	
	2.	Тактика игры в защите	2	
	3.	Тактика игры в нападении		
	4.	Совершенствование игровых действий		
	5.	Совершенствование командных действий в защите		
	6.	Совершенствование командных действий в нападении		
	7.	Сдача контрольных нормативов		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ  
Сертификат: 240B73B95916A0EG645B1B900942A42A03ACBB20  
Владелец: Жуков Вадим Геннадьевич, ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ КЕМЕРОВСКИЙ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕЖИЙ  
Действителен: с 21.01.2022 по 21.04.2023

	<b>Самостоятельная работа</b>		
	Выполнение заданий в системе «moodle» (ОК-2, ОК-3).	18	
Зачёт	<b>Практическое занятие</b>	2	
	<b>Всего:</b>	<b>336</b>	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 240B73B95918A0EC649D1B900942A42A03ACBB20  
Владелец: Жуков Вадим Геннадьевич, ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ КЕМЕРОВСКИЙ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕЖИЙ  
Действителен: с 21.01.2022 по 21.04.2023

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины обеспечена наличием спортивного, тренажерного зала, лыжной базы, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, места для стрельбы.

Оборудование учебного кабинета: гимнастические маты, тренажеры, гири, гантели, скакалки, лыжное оборудование и инвентарь, персональный 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 для студентов образовательных учреждений сред. проф. образования / Ю. С. Филиппова. – Москва: ИНФРА-М, 2021. – 197 с. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1541976> (дата обращения: 19.05.2022). – Режим доступа: для зарегистрир. читателей ЭБС. – Текст: электронный.

##### Дополнительные источники:

1. Физиологические основы здоровья: учебное пособие для студентов образовательных учреждений сред. проф. образования / Н. П. Абаскалова, Р. И. Айзман, Е. Н. Боровец; отв. ред. Р. И. Айзман. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: ИНФРА-М, 2020. – 351 с. – URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/1044220> (дата обращения: 19.05.2022). – Режим доступа: для зарегистрир. читателей ЭБС. – Текст: электронный.

##### Периодические издания (отечественные журналы):

1. Новости автобизнеса: журнал для профессионалов / учредитель ООО «АвтоИнформ Медиа». - . - Москва: АвтоИнформ Медиа, 2019 - . - Ежемес. - Текст: непосредственный.
2. Профессиональное образование в современном мире: Professional education in the modern word: всероссийский научный журнал / учредитель Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Новосибирский государственный аграрный университет». – 2011 - . – Новосибирск: ФГУП «Издательство СО РАН», 2020 -. -Ежекварт. – Текст: непосредственный.
3. Управление проектами: информационно-аналитический журнал. – 2004 - . – Москва: ООО «Искусство управления проектами», 2020 - . - Ежемес. – Текст: непосредственный.

Документ подписан  
электронной подписью  
Сертификат: 240B73B95918A0EC649D1B900942A42A03ACBB20  
Владелец: Жуков Вадим Геннадьевич, ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ КЕМЕРОВСКИЙ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ  
11  
Действителен: с 21.01.2022 по 21.04.2023

## Интернет-ресурсы:

1. Все про физкультуру, здоровый образ жизни, спорт – о физкультуре.ру: сайт. – URL: <http://www.ofizkulture.ru> (дата обращения: 19.05.2022). – Текст: электронный.
2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам: сайт. – URL: <http://window.edu.ru/> (дата обращения: 19.05.2022). – Текст: электронный.
3. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов Министерства образования и науки: сайт. – URL: <http://eor.edu.ru> (дата обращения: 19.05.2022). – Текст: электронный.
4. ФизкультУРА: сайт. – URL: <http://www.fizkult-ura.ru> (дата обращения: 19.05.2022). – Текст: электронный.
5. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. РГУФК: сайт. – URL: <http://lib.sportedu.ru> (дата обращения: 19.05.2022). – Текст: электронный.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 240B73B95918A0EC649D1B900942A42A03ACBB20

Владелец: Жуков Вадим Геннадьевич, ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ КЕМЕРОВСКИЙ

12

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ  
Действителен: с 21.01.2022 по 21.04.2023

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Знания и умения:</b>	
Знание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Знание основ здорового образа жизни.	Оценка выполнения тестов для определения физического состояния
Умение использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка сдачи контрольных нормативов. Контроль за деятельностью студентов во время участия в культурно – массовых спортивных мероприятиях.
<b>Общие компетенции:</b>	
Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	Оценка деятельности студентов на зачетном занятии.
Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Оценка деятельности студентов на зачетном занятии.
Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Оценка деятельности студентов на зачетном занятии.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 240B73B95918A0EC649D1B900942A42A03ACBB20  
 Владелец: Жуков Вадим Геннадьевич, ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
 ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
 УЧРЕЖДЕНИЕ КЕМЕРОВСКИЙ **13**  
 ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ  
 Действителен: с 21.01.2022 по 21.04.2023