



ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО МОРСКОГО И РЕЧНОГО ТРАНСПОРТА

ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»

**АРКТИЧЕСКИЙ МОРСКОЙ ИНСТИТУТ ИМЕНИ В.И. ВОРОНИНА**

– филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования  
«Государственный университет морского и речного флота имени адмирала С.О. Макарова»

УТВЕРЖДАЮ

Директор АМИ им. В. И. Воронина –  
филиал ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени  
адмирала С. О. Макарова»

Р.А. Пицаев



«23»

мая 2022 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**БУП.05 Физическая культура**

**ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА**

по специальности

**26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок**

квалификация

**техник-судомеханик**

г. Архангельск

2022

ОДОБРЕНА  
на заседании цикловой комиссии  
общеобразовательных дисциплин

Протокол от 16.05.2022 № 8

Руководитель  А.Г.Чистякова

СОГЛАСОВАНА  
Заместитель директора по учебно-  
методической работе

 Л.Б. Чиркова

«20» мая 2022 г.

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 года № 413 (с изменениями и дополнениями) и среднего профессионального образования по специальности 26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 26 ноября 2020 года № 674.

РАЗРАБОТЧИК:

Соболев Сергей Викторович, кандидат биологических наук

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина БУП.05 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок.

### 1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций: ОК 3, ОК 4, ОК 8.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются личностные, метапредметные и предметные результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового уровня изучения (ПРБ):

Коды результатов	Планируемые результаты освоения дисциплины включают
ЛР 02	Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности
ЛР 03	Готовность к служению Отечеству, его защите
ЛР 05	Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности
ЛР 06	Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям
ЛР 07	Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
ЛР 08	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей
ЛР 09	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
ЛР 10	Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений
ЛР 11	Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
ЛР 12	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь

ЛР 13	Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем
МР 01	Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях
МР 02	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
МР 03	Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания
МР 04	Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников
МР 05	Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности
МР 07	Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
МР 09	Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения
ПРб 01	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
ПРб 02	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ПРб 03	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
ПРб 04	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПРб 05	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

Планируемые результаты освоения дисциплины включают общие компетенции (ОК)

<b>ФГОС СПО</b>	
ОК 03.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях
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.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебного предмета</b>	117
в том числе:	
практические занятия	113
индивидуальное проектирование	4
<b>Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет</b>	

## 2.2 Тематический план и содержание учебного предмета БУП.05 Физическая культура

Наименование тем/разделов	Содержание учебного материала	Объем в часах	Коды общих компетенций (указанных в разделе 1.2) и личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы
<b>1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>11</b>	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05 ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 02, МР 03, МР 07 ОК 3, ОК 4, ОК 8
	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Правила соревнований.	3	
	Высокий и низкий старт. Стартовый разгон, финиширование. Бег на короткие и средние и дистанции.	2	
	Совершенствование техники бега. Бег по прямой с различной скоростью.	2	
	Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)	2	
	Эстафетный бег 4 100 м. Приём и передача эстафетной палочки. Челночный бег. Зачет.	2	
<b>2. Гимнастика</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05 ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 02, МР 07 ОК 3, ОК 4, ОК 8
	Общеразвивающие упражнения, в паре с партнером, на перекладине.	2	
	Упражнения с гантелями, гириями, на пресс (ю) Упражнения с мячом, обручем (д)	2	
	Упражнения в напряжении и расслаблении, для коррекции нарушений осанки. Подтягивание.	2	
<b>3. Спортивные игры.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>26</b>	
	<b>3.1 Мини-футбол</b> Правила игры. ТБ на занятиях по мини-футболу Освоение индивидуальных, групповых и командных действий. УТИ. Тактика игры (действия в защите, нападение, владение мячом). УТИ Совершенствование технико-тактических приёмов. УТИ	8	
<b>3.2 Баскетбол</b> Правила игры. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину. УТИ. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), УТИ.	8		

Наименование тем/разделов	Содержание учебного материала	Объем в часах	Коды общих компетенций (указанных в разделе 1.2) и личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы
	Прием техники защиты: перехват, приемы, против броска, накрывание. УТИ Техника и тактика нападения: перемещения, комбинационное нападение, Быстрый прорыв УТИ.		MP 01, MP 02, MP 03, MP 07 OK 3, OK 4, OK 8
	<b>3.3 Волейбол</b> Исходное положение (стойки), перемещения, передачи, подача, нападающий удар, Правила игры. Расстановка. УТИ. Прием мяча снизу двумя руками. УТИ. Совершенствование техники приёма мяча, действия в защите и нападении. УТИ.	6	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05 ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12 MP 01, MP 02, MP 03, MP 07 OK 3, OK 4, OK 8
	<b>3.4 Настольный теннис</b> Техника игры: исходные положения (стойки), способы передвижений и держания ракетки, подачи. УТИ Приемы защиты и нападения, перемещения. УТИ.	4	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05 ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12 MP 01, MP 02, MP 03, MP 07 OK 3, OK 4, OK 8
<b>4. Плавание</b>	<b>Практические занятия</b> Техника безопасности в плавании. Специальные упражнения на суше. Способы плавания. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Отрезки 25—100 м по 2—6 раз. Упражнения по совершенствованию техники движений, плавание в полной координации. Развитие выносливости в плавании. Дистанция 300 – 500 м.	8	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05 ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12 MP 01, MP 02, MP 03, MP 07 OK 3, OK 4, OK 8
<b>2 семестр</b>			
<b>5. Лыжная подготовка.</b>	<b>Практические занятия</b> Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	12 2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05 ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10,



Наименование тем/разделов	Содержание учебного материала	Объем в часах	Коды общих компетенций (указанных в разделе 1.2) и личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы
	Повторение лыжных ходов. Дистанция 3 км.	2	ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 02, МР 03, МР 07 ОК 3, ОК 4, ОК 8
	Совершенствование техники передвижения на лыжах: классический и коньковый ход. Переход с одновременных на попеременный ход . Дистанция 4 км.	2	
	Совершенствование техники подъёмов и спусков с гор. Стойки: основная, высокая, низкая.	2	
	Совершенствование техники торможения и поворотов. Дистанция 5 км.	2	
	Развитие скоростных качеств лыжника. Дистанция 3-5 км.	2	
<b>6. Спортивные игры</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>28</b>	
	<b>Мини-футбол</b> Совершенствование технико-тактических приёмов. Удары по воротам. Судейство. УТИ. Совершенствование игровых навыков в м/ф. УТИ. Ведение мяча. Семиметровый удар. УТИ. Взаимодействие игроков в защите и нападении. УТИ. Тактика игры в защите и нападении. УТИ. Зачет.	8	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05 ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11 ЛР 12 МР 01, МР 02, МР 03, МР 07 ОК 3, ОК 4, ОК 8
	<b>Баскетбол</b> Совершенствование тактики игры в нападении. Совершенствование тактики игры в защите. УТИ. СПУ баскетболиста. Дриблинг. Броски после ведения. УТИ. Броски из-за 3-секундной зоны. Штрафной бросок.	8	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05 ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 02, МР 03, МР 07 ОК 3, ОК 4, ОК 8
	<b>Волейбол</b> Тактика защиты: индивидуальные, групповые и командные действия в защите. УТИ.	8	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05 ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12

Наименование тем/разделов	Содержание учебного материала	Объем в часах	Коды общих компетенций (указанных в разделе 1.2) и личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы
	<p>Освоение игровых элементов в защите и нападении. УТИ. СПУ волейболиста. Тактика нападения. УТИ. Поддачи сверху и снизу. УТИ.</p> <p><b>Настольный теннис</b> Совершенствование игровых навыков. Учебно-тренировочная игра 1-1, 2-2.</p>	4	<p>МР 01, МР 02, МР 03, МР 07 ОК 3, ОК 4, ОК 8</p> <p>ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05 ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 02, МР 03, МР 07 ОК 3, ОК 4, ОК 8</p>
<b>7. Виды спорта по выбору</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
	<p><b>Атлетическая гимнастика</b> Средства и методы для развития основных мышечных групп. Упражнения с гантелями, гириями, на тренажерах Силовая тренировка для развития силовых способностей на тренажерах. ОФП. Подтягивание.</p>	6	<p>ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05 ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 02, МР 03, МР 07 ОК 3, ОК 4, ОК 8</p>
	<p><b>Дыхательная гимнастика</b> Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики: Стрельниковой, Бутейко.</p>	4	<p>ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05 ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 02, МР 07 ОК 3, ОК 4, ОК 8</p>
<b>8. Гимнастика</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	<p>Висы и упоры, упражнения на гимнастической стенке, перекладине. Выполнение комплексов вводной и производственной гимнастики.</p>	4	<p>ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05 ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 02, МР 07 ОК 3, ОК 4, ОК 8</p>

Наименование тем/разделов	Содержание учебного материала	Объем в часах	Коды общих компетенций (указанных в разделе 1.2) и личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы
9. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	<b>Практические занятия</b>	8	
	Бег на короткие дистанции: 30 м, 60 м, 100 м . Прыжок в длину с места. Эстафетный бег. Зачет Бег на средние дистанции: 300м, 400м, 500м Кроссовая подготовка. 1-3 км.	8	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05 ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 02, МР 03, МР 07 ОК 3, ОК 4, ОК 8
<b>Тематика индивидуального проектирования:</b> Влияние занятий физическими упражнениями на развитие телосложения. Влияние современного олимпийского и физкультурно-массового движения на развитие культуры общества и человека. Влияние физических упражнений на мышцы Влияние физических упражнений на основные системы организма. Гиподинамия – болезнь конца 20 – начала 21 века. Двигательная активность и здоровье человека. Здоровый образ жизни Здоровье, здоровый образ жизни и профилактика избыточной массы тела. избыточного веса и роль физической культуры и спорта в его профилактике. Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укреплением здоровья и повышением физической подготовленности. История Олимпийских игр как международного спортивного движения Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата Личности в современном олимпийском движении. Место и роль физической культуры и спорта в реабилитации инвалидов. Общая физическая подготовка: цели и задачи		4	ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04 ЛР 02, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 09, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 13 МР 01, МР 02, МР 03, МР 04, МР 05, МР 07, МР 09 ОК 3, ОК 4, ОК 8

Наименование тем/разделов	Содержание учебного материала	Объем в часах	Коды общих компетенций (указанных в разделе 1.2) и личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы
<b>Всего:</b>		<b>117</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

<b>Оснащенность специальных помещений</b>	
<b>Спортивный зал</b>	
<p>Мячи баскетбольные – 2 шт.; мячи футбольные – 1 шт.; мячи волейбольные – 2 шт.; скамья гимнастическая – 1 шт.; шведские стенки; баскетбольные щиты с кольцами; судейская вышка; ворота для игры в мини-футбол и ручной мяч; заградительные сетки; штанги; гантели; гири; гимнастическая перекладина; маты; волейбольная сетка; скакалки; флажки; свистки.</p> <p>Велотренажер – 2 шт.; тренажер для жима штанги в положении лежа – 2 шт.; тренажер для развития мышц голени – 1 шт.; тренажер для развития мышц груди – 1 шт.; тренажер для развития мышц рук – 1 шт.; тренажер для развития мышц рук и спины – 1 шт.; тренажер для развития плеча – 1 шт.; тренажер для развития спины и пресса – 1 шт.; тренажер-лежак для развития ног – 1 шт.; трос 6 м – 1 шт.</p>	
<b>Полоса препятствий</b>	
<p>Полоса препятствий, состоящая из двух металлических лабиринтов, двух заборов с наклонной доской, двух стенок с двумя проемами, 2 полуразрушенных мостов и лестниц, ограниченных металлическим забором из секций 2,5*15 м., длиной 105 м.;</p> <p>- спортгородок, состоящий из десяти турников (перекладин) входящих в один комплект, десяти наклонных досок, двух гимнастических брусьев, трех групповых скамей для пресса;</p> <p>- площадки для минифутбола размером 18*20 м., с покрытием из утрамбованного грунта;</p> <p>место для прыжков в длину - с покрытием из шлака, место для прыжков – песок строительный;</p> <p>беговая дорожка – 100 м; комплект лыжный – 9 шт.; лыжи – Fischer RCS – 3 шт.; палки лыжные</p>	

### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы учебной дисциплины

Наименование издания	Автор	Вид издания (учебник, учебное пособие, методические указания, практикум и т.п., ссылка на информационный ресурс)	Реквизиты издания/доступ к информационному ресурсу
<b>Основная литература</b>			
Физическая культура. 10-11 классы	Лях, В. И.	учебник для общеобразоват. организации й: базовый уровень / В. И. Лях. - 10-е изд., стер.	Москва : Просвещение, 2022. - 272 с.
<b>Дополнительная литература</b>			
Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы	Кузнецов, В.С., Колодницкий, Г.А.	учебник для СПО/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов.	Москва: КноРус, 2018. - 448 с. - Режим доступа: <a href="https://www.book.ru/book/929082/view2/1">https://www.book.ru/book/929082/view2/1</a>
Физическая культура	Решетников, Н.В., Кислицын, Ю.Л., Палтиевич, Р.Л.	учебник для СПО\ Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. - 17-е изд., стер.	М.: ИЦ «Академия», 2017. - 176 с.
Наука и жизнь		научно-популярный журнал	Режим доступа: <a href="https://dlib.eastview.co">https://dlib.eastview.co</a>

			m/browse/issues/8287/2017
<b>Интернет-ресурсы</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a></li> <li>2. <a href="http://www.openclass.ru/sub">http://www.openclass.ru/sub</a></li> <li>3. <a href="http://www.it-n.ru/communities.com">http://www.it-n.ru/communities.com</a></li> <li>4. <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a></li> <li>5. <a href="http://fizkulturavshcole.narod.ru/saiti_dlya_uchitelei_fizkulturi/">http://fizkulturavshcole.narod.ru/saiti_dlya_uchitelei_fizkulturi/</a></li> </ol>			

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

<b>Результаты обучения</b>	<b>Методы оценки</b>
ПРб 01	оценка результатов выполнения практической работы экспертное наблюдение выполнения практических работ
ПРб 02	оценка результатов выполнения практической работы экспертное наблюдение выполнения практических работ
ПРб 03	оценка результатов выполнения практической работы экспертное наблюдение выполнения практических работ
ПРб 04	экспертное наблюдение выполнения практических работ
ПРб 05	экспертное наблюдение выполнения технических приемов и двигательных действий базовых видов спорта, в том числе в игровой и соревновательной деятельности контрольное тестирование, контрольные упражнения