Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Мариненков И.Е.
Должность: зам.директора по УПР
Дата подписания: 28.07.2023 07:18:22
Уникальный программный ключ:
e3c36e79ebb3c1c290e8708946b59be28a5a126

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«Петербургский государственный университет путей сообщения
Императора Александра I»
(ФГБОУ ВО ПГУПС)**

Брянский филиал ПГУПС

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УПР
_____ И.Е. Мариненков
«25» мая 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**для специальности
23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог**

Квалификация: техник
Вид подготовки: базовая
Форма обучения: очная
Нормативные сроки обучения: 3 года 10 месяцев
Начало подготовки: 2023 год

Брянск
2023

Рабочая программа по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионально образования по специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 22 апреля 2014 г. № 388.

Организация-разработчик: Брянский филиал ПГУПС

Одобрено на заседании цикловой комиссии гуманитарных и социально-экономических дисциплин
Протокол №5 от «22»__05___2023 г.
Председатель цикловой комиссии _____ Романенко К.В.

Рекомендовано на заседании Методического совета
Протокол №8 от «24» __05___2023 г.
Председатель – зам. директора по УПР_____ Мариненков И.Е.

Рекомендовано к утверждению Педагогическим советом
Протокол №8 от «25» __05__2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 4

1.1. Область применения рабочей программы 4

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы 4

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины 4

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины: 4

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ 6

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы 6

2.2. Тематический план и содержание дисциплины Физическая культура 7

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 15

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению ..... **Ошибка! Закладка не определена.**

3.2. Информационное обеспечение обучения ..... **Ошибка! Закладка не определена.**

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ 17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) СПО 23.02.06. Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог.

специализация электроподвижной состав в части освоения

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки специалистов и рабочих кадров) и профессиональной подготовке по рабочим профессиям, а также для оказания дополнительных образовательных услуг по дисциплине с целью углубления теоретических знаний и практических умений.

Рабочая программа учебной дисциплины является единой для всех форм обучения.

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному цикла.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

У1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

З1	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
З2	основы здорового образа жизни.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих 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

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающихся 336 часов, в том числе:

-обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся 168 часов,

-внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся 168 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**336**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**168**
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	168
Внеаудиторная самостоятельная работа обучающегося (всего) в том числе: Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	**168**
Промежуточная аттестация в 3,4,5,6,7,8 семестрах проводится в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		**2**	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	**Содержание учебного материала:** **Физическая культура и спорт.** Физическая культура личности: основы законодательства РФ о физической культуре и спорте; деятельная сущность физической культуры и спорта; физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования; ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту **Основы здорового образа жизни.** Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации. Физическое самовоспитание и самосовершенствование при здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	**2**	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся: Написания сообщения на одну из тем (по выбору): 1. Физическая культура и личность 2. Ценностные ориентиры здорового образа жизни 3. Повышение физической и умственной работоспособности средствами физической культуры 4. Как заменить вредные привычки (курение, употребление спиртных напитков и наркотиков) занятиями физическими упражнениями 5. Международное спортивное студенческое движение 6. История возрождения современного олимпийского движения и его роль в мировой культуре 7. Выдающиеся советские и российский участники Олимпийских игр (на примере	2	

	одного спортсмена)		
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		**334**	
Тема 2.1. Легкая атлетика		**60**	
	Содержание учебного материала: **Бег.** Бег на короткие дистанции (100м, 200м, 400 м). Техника бега – низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна (бег с ускорением, бег с ходу, с высокого и низкого стартов). Переменный бег, повторный бег. Эстафетный бег, передача и прием эстафетной палочки. Бег на средние дистанции, на длинные дистанции: 500м, 1000м, 2000м, 3000м, кросс. Техника бега – старт, стартовое ускорение. Бег на различных участках дистанции, бег пересеченной местности, финиширование. Бег на время: юноши – 100м, 1000м, 3000м; девушки – 100м, 500м, 2000м. **Прыжки.** Прыжки в длину с разбега. Специальные упражнения прыгуна в длину: разбег, толчок, полет и приземление. Подготовительные упражнения, применительно к избранному способа прыжка. Совершенствование техники прыжка способом «согнув ноги». Ознакомление с техникой прыжка способом «прогнувшись». Ознакомление с тройным прыжком с места и разбега. Прыжки в высоту с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Специальные упражнения прыгуна в высоту. Совершенствование техники прыжка способом «перешагивания» **Метание.** Метание гранаты: техника – держание гранаты, разбег, скоростные шаги, финальное усилие, траектория полета. Специальные упражнения для обучения метанию гранаты с места, с 3-5 шагов разбега, с полного разбега. Метание гранаты на результат		
	Практические занятия: 1. Отработка техники бега на короткие дистанции (100м, 200м, 400м). 2. Отработка техники эстафетного бега, передача и прием эстафетной палочки. 3. Отработка техники бега на середине и длинные дистанции: 500м, 1000м, 2000м, 3000м, кросс 4. Отработка техники бега на различных участках дистанции, бег по пересеченной	33 1 с. – 12 2 с. – 11 3 с. –10	3

	местности финиширование 5. Сдача контрольных нормативов: бег на время: юноши – 100м, 1000м, 3000м; девушки – 100м, 500м, 2000м. 6. Выполнение специальных упражнений прыгуна в длину: разбег, толчок, полет и приземление 7. Совершенствование техники прыжка способом «согнув ноги» 8. Выполнение специальных упражнений прыгуна в высоту 9. Выполнение специальных упражнений для обучения метанию гранаты 10. Отработка техники метания гранаты 11. Сдача контрольных нормативов: метание гранаты на результат		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся: Индивидуальные занятия в спортивных секциях Выполнение комплексов упражнений и заданий, направленных на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО	27 1 с. – 10 2 с. – 8 3 с. – 9	
Тема 2.2. Атлетическая гимнастика		**60**	
	Содержание учебного материала: Силовые упражнения: подтягивание, отжимания из различных положений, развитие мышц брюшного прессе и мышц спины. Упражнение для развития силы с отягощением: гантели разного веса, гири разного веса, штанга, набивные мячи. Комплекс упражнений на тренажерах		
	Практические занятия: 1. Выполнение силовых упражнений для развития мышц плечевого пояса 2. Выполнение силовых упражнений для развития мышц брюшного пресса 3. Выполнение упражнений для развития силы с отягощением: гантели разного веса 4. Выполнение упражнений для развития силы с отягощением: гири разного веса 5. Выполнение упражнений для развития силы с отягощением: штанга 6. Выполнение упражнений для развития 7. Выполнение комплексных упражнений на тренажерах 8. Сдача контрольных нормативов	30 1 с. – 4 2 с. – 6 3 с. – 6 4 с. – 6 5 с. – 4 6 с – 4	3
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся: 1. Самостоятельное выполнение упражнений: 1.1. Для интенсивного развития силы и веса тела – наибольшее количество	30 1 с. – 4	

	повторений (5 – 6 раз) с относительно большими отягощениями; 1.2. Для общего развития мускулатуры среднее количество повторений (8-10 раз) с умеренными отягощениями; 1.3. Для удаления жировых отложений, выработки рельефа и повышения мышечной выносливости – большее количество повторений (15 и более) с относительно небольшими отягощениями 2. Индивидуальные занятия в спортивных секциях	2 с. – 6 3 с. – 6 4 с. – 6 5 с. – 4 6 с –4	
Тема 2.3. Баскетбол		**48**	
	Содержание учебного материала: Техника игры. Перемещения, бег обычным и приставным шагом с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты. Владение мячом: ловля-передача мяча на месте и в движении, ведение на месте и в движении, броски по кольцу. Техника игры в защите: защитная стойка, перемещения, передвижения обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижения спиной вперед Техника владения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоках от щита или кольца, перехваты, вырывание и выбивание мяча. Способы противодействия броскам в кольцо. Техника игры в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух и трех игроков без противника и с противником, варианты тактических схем в нападении. Нападение постепенное, быстрое в отрыв. Нападение через центрового игрока. Тактика игры в защите: действия в защите против игрока с мячом, без мяча, взаимодействие двух, трех и более игроков в защите, командные действия, варианты тактических систем в защите. Личная защита, смешанная защита, зонная защита		
	Практические занятия: 9. Выполнение перемещений, бега обычным и приставным шагом с изменением направления и скорости, стартов, прыжков, остановок, поворотов. 10. Выполнение ловли-передачи мяча на месте и в движении, ведение на месте и в движении, броски по кольцу. 11. Выполнение бросков в кольцо со штрафной линии 12. Отработка техники игры в защите 13. Выполнение бросков в кольцо с точек трапеции 14. Отработка техники игры в нападении	25 1 с. – 6 2 с. – 2 3 с. – 6 4 с. – 6 5 с. – 2 6 с. - 3	3

	15. Отработка вариантов тактических систем в защите 16. Отработка в двухсторонней игре различных схем нападения и защиты		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся: Индивидуальные занятия в спортивных секциях Выполнение комплексов упражнений и заданий, направленных на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО	23 1 с. – 6 2 с. – 2 3 с. – 4 4 с. – 6 5 с. – 3 6 с. - 2	
Тема 2.4. Волейбол		**50**	
	Содержание учебного материала: Техника игры. Стойка волейболиста: низкая, средняя, высокая. Перемещение приставными шагами вправо, влево, вперед, назад, выпады в различных направлениях. Владение мячом: прием и передача мяча сверху в различных направлениях на месте и в движении. Прием и передача снизу. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки, прием мяча снизу от сетки. Передача мяча назад, передача в прыжке, передача одной рукой снизу. Ознакомление с элементами техники в нападении: разбег, толчок, выпрыгивание, удар, толчок по мячу. Нападающий удар: прямой, боковой, по ходу полета мяча (из зон 4 и 2, а также со второй линии). Подачи: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая и боковая. Ознакомление с подачей в прыжке. Выбор места игроком для получения мяча.		
	Практические занятия: 17. Выполнение перемещений приставными шагами вправо, влево, вперед, назад, выпады в различных направлениях. 18. Отработка приема мяча снизу, сверху. 19. Отработка одиночного и группового блокирования, игра после блока, страховка блока 20. Отработка техники владения мячом 21. Выполнение элементов техники нападения 22. Выполнение подач 23. Отработка нападающего удара в парах 24. Отработка различных вариантов схем защиты, нападения в двухсторонней	24 1 с. – 6 2 с. – 2 3 с. – 6 4 с. – 6 5 с. – 2 6 с. - 2	3

	игре.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся: Индивидуальные занятия в спортивных секциях Выполнение комплексов упражнений и заданий, направленных на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО	26 1 с. – 6 2 с. – 2 3 с. – 7 4 с. – 7 5 с. – 2 6 с. – 2	
Тема 2.5. Футбол		**50**	
	Содержание учебного материала: 1. Техника игры: стойки и перемещения игрока, удары по неподвижному и катящемуся мячу, остановки катящегося мяча, ведение мяча, выбивание и отбор мяча, игра вратаря. **2.** Тактические действия в нападении и защите: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, групповые взаимодействия игроков без сопротивления и с сопротивлением, варианты тактических систем в нападении и защите		
	Практические занятия: 25. Выполнение перемещений игрока, ударов по неподвижному и катящемуся мячу, остановок катящегося мяча, ведение мяча, выбивания и отбора мяча. 26. Отработка ударов по мячу головой, в прыжке, без прыжка 27. Отработка тактического поведения в нападении и защите 28. Выполнение ударов по мячу ногой в ворота с одиннадцати метров. 29. Отработка передач мяча в квадрате 30. Отработка индивидуальных действий игрока: обводка, финты 31. Отработка командных действий: быстрый прорыв, позиционное нападение. 32. Совершенствование различных систем нападения и защиты	24 1 с. – 4 2 с. – 2 3 с. – 4 4 с. – 6 5 с. – 4 6 с. - 4	3
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся: Индивидуальные занятия в спортивных секциях Выполнение комплексов упражнений и заданий, направленных на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО	26 1 с. – 4 2 с. – 2 3 с. – 4 4 с. – 5 5 с. – 5 6 с. - 4	

Тема 2.6. Настольный теннис		**32**	
	Содержание учебного материала: Удары: подставки, удары без вращения мяча, толчок, откидка, срезка Способы держания ракетки: жесткий хват, мягкий хват. Вертикальная хватка или хватка «пером» Техника игры. Исходная (при подаче) стойка теннисиста, техника перемещений близко у стола в средней зоне. Перемещение игроков при сочетании ударов справа и слева. Техника игры с разными партнерами. Основные тактические варианты. Правила игры.		
	Практические занятия: 33. Отработка основных стоек теннисистов, тренировка ударов 34. Выполнение упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии 35. Выполнение ударов накатом справа и слева 36. Выполнение сочетания ударов, имитации ударов справа и слева 37. Имитация перемещений с выполнением ударов 38. Совершенствование перемещений игроков в сочетании с ударом справа, слева в игре из одной, двух, трех партий 39. Выполнение различных игровых приемов с разными партнерами в игре	16 2 с. – 2 3 с. – 2 5 с. – 4 6 с. – 8	3
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся: Индивидуальные занятия в спортивных секциях Выполнение комплексов упражнений и заданий, направленных на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО	16 2 с. – 2 3 с. – 2 5 с. – 5 6 с. – 6	
Тема 2.7. Лыжная подготовка		**34**	
	Содержание учебного материала: Специальные и подводящие упражнения: имитация отдельных поз и элементов техники: стойка, посадка, работа рук, ног, отталкивание ногой, перенос тела с ноги на ногу, одновременное скольжение, понятие «прокат» и «перекат»; имитация лыжных ходов и переходов с одного хода на другой, на месте и в движении Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Повороты на лыжах на месте: переступанием, махом, прыжком. Техника передвижения на лыжах: переменный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный ход. Переход с одновременных ходов к попеременным и обратно. Выбор способов		

	передвижения в зависимости от рельефа местности, условий скольжения Техника подъемов: скользящим шагом, «полуелочкой», ступающим шагом, «елочкой», «лесенкой» Техника спусков: основная стойка, высокая стойка, низкая стойка. Преодоление неровностей, препятствий Техника торможений: «плугом», «упором», боковым соскальзыванием», «упором на одну и две палки» Техника поворотов: переступанием, «упором», «плугом». Преодоление препятствий перелезанием, перешагиванием		
	Практические занятия: 40. Выполнение строевых приемов с лыжами и на лыжах 41. Выполнение имитации отдельных поз: стойка, посадка, работа рук, ног. 42. Отработка техники попеременных ходов 43. Отработка техники одновременных ходов 44. Отработка техники конькового хода 45. Выполнение на лыжах техники спусков 46. Выполнение на лыжах техники торможений 47. Выполнение на лыжах техники поворотов 48. Отработка преодолений неровностей, препятствий 49. Передвижение по трассе с применением различных ходов, поворотов, подъемов, спусков, торможений. 50. Сдача контрольных нормативов: гонки на время: юноши – 5 км, девушки – 3 км.	16 2 с. – 16	3
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся: Индивидуальные занятия в спортивных секциях Выполнение комплексов упражнений и заданий, направленных на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО	18 2 с. – 17	
	Всего	336	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- Мячи волейбольные, баскетбольные и футбольные, маты гимнастические, настольные теннисные столы, перекладина гимнастическая навесные, скамейки гимнастические, лыжи, баскетбольные щиты, щит баскет. (ферма скл.+щит пласт.+кольцо), стойки воллейбольые, стол для армреслинга, ворота минифутбольные, штанга, форма спортивная, табло баскетбольное, универсальное спортивное табло, шведская стенка, гири, палатки, винтовка пневматическая Air Arms S 410 Long, винтовка спортивная МР-532, револьвер сигнальный "Блеф" Наган-С, телевизор 21"Samsunq, видеокамера цифровая Sony DCR-SR47+ карта памяти, персональный компьютер (Монитор TFT 19 ACER V 193A), принтер лазерный HP LJ-M1120
- Тренажеры

Тренажер гребной ВР 2200, станция силовая "Danton", скамья силовая "Torneo", комплекс силовой "Мульти-система" с комплектом дисков, тренажер для пресса и спины.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

Беговая дорожка; футбольное поле; элементы полосы препятствий; хоккейный корт.

Спортивная площадка:

Синтетическое покрытие; волейбольная площадка (стойки, сетка), баскетбольные щиты (кольца, сетки); ворота футбольные; элементы полосы препятствий.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основная литература

Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. Электронный ресурс URL: https://urait.ru/bcode/469681

Дополнительная литература

Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. Электронный ресурс URL: https://urait.ru/bcode/471143

Физкультура и спорт» ежемесячный иллюстрированный журнал. Основан 15

мая 1922 года. fis1922.ru srrb.ru›заметки/literatura/vse-vypuski-zhurnalai…

3.3. Выполнение требований ФГОС в части использования активных и интерактивных форм обучения

В целях реализации компетентностного подхода рабочая программа предусматривает использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в целях формирования и развития общих компетенций:

3.4. Использование вычислительной техники в процессе обучения

Рабочая программа не предусматривает использование персональных компьютеров обучающимися в ходе проведения следующих практических занятий:

3.5. Реализация образовательной программы в форме практической подготовки

Образовательная деятельность в форме практической подготовки при реализации ОГСЭ.04 Физическая культура осуществляется при проведении практических занятий и иных видов учебной деятельности, предусматривающих демонстрацию практических навыков, выполнение, моделирование обучающимися определенных видов работ для решения практических задач, связанных с будущей профессиональной деятельностью в условиях, приближенных к реальным производственным; включает в себя отдельные лекции, которые предусматривают передачу обучающимся информацию, необходимую для последующего выполнения работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения		**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
освоенные умения, **усвоенные знания**	**Коды формируемых компетенций**	
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь: *использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;* должен знать: *о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.*	ОК 4, 6	Формы контроля обучения: - практические задания по работе с информацией, - домашние задания проблемного характера, - ведение календаря самонаблюдения, - зачет, - дифференцированный зачет. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. Методы оценки результатов: - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. Легкая атлетика: оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики. Спортивные игры: оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование); оценка технико – тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм; оценка выполнения студентами функций судьи; оценка

		самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Атлетическая гимнастика: оценка техники выполнения упражнений на тренажерах, комплексов упражнений с отягощением, с самоотягощениями; самостоятельное проведение фрагмента занятия. Лыжная подготовка: оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов. Оценку уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: на входе – начало учебного года, семестра; на выходе – в конце учебного года семестра, изучения темы программы