

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Епархин Олег Олегович
Должность: директор Ярославского филиала ПГУПС
Дата подписания: 05.09.2022 14:54:41
Уникальный идентификатор:
02c0e3529c2d8e46b4c35c37058e2c51356096da

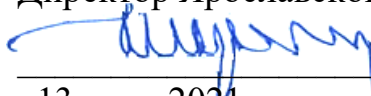
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«Петербургский государственный университет путей сообщения
Императора Александра I»
(ФГБОУ ВО ПГУПС)
Ярославский филиал ПГУПС**

УТВЕРЖДАЮ

Директор Ярославского филиала ПГУПС



О.М. Епархин

«13» мая 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Квалификация – **Операционный логист**
вид подготовки - базовая

Форма обучения - очная

Ярославль
2021

Рассмотрено на заседании ЦК
гуманитарных, естественнонаучных,
социально-экономических
дисциплин и физической культуры
протокол № 8 от «29» апреля 2021 г.
Председатель _____ /Смирнов Я.А./

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике (базовая подготовка), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 834 от 28.07.2014 г.

Разработчик программы:

Тиханова Е.И., преподаватель Ярославского филиала ПГУПС

Рецензент:

Логинов А.В., преподаватель Ярославского филиала ПГУПС

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике (базовая подготовка).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина относится к Общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

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

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

знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни

В результате освоения учебной дисциплины происходит поэтапное формирование элементов общих и профессиональных компетенций:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес

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 8 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 236 часов, в том числе:

обязательная часть - 236 часов;

вариативная часть – 00 часов.

Максимальной учебной нагрузки обучающегося – 236 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 118 часов;

самостоятельной работы обучающегося – 118 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	236
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
теоретическое обучение	8
практические занятия (если предусмотрено)	110
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	118
в том числе:	
– Вопросы для собеседования	8
– Написание рефератов	32
– Выполнение физических упражнений согласно темам Рабочей программы	78
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
1 семестр (Лекции-2ч, Практические-32ч, Самостоятельная работа-34ч)		68	
Лекция: Физическая культура как учебная дисциплина.		2	2
Раздел 1. Легкая атлетика. Тема 1.1. Бег на спринтерские дистанции	Содержание учебного материала		
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Правила техники безопасности на занятиях физической культурой. Методика обучения технике бега на спринтерские дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.		
	Практические занятия	6	
	1 Низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	2	
	2 Бег на 100 м, 200 м	2	
	3 Переменный бег на дистанции 200 м	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м	8	
Раздел 1. Легкая атлетика. Тема 1.2. Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала Марш-бросок 5км, методика обучения бега с различной амплитудой движения,		2
	Практические занятия:	4	
	4 Обучение технике бега на средние дистанции.	2	
	5 Совершенствование техники передвижения по дистанции.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Ходьба и бег по пересеченной местности. Знание подготовки и проведения туристского похода. Ориентирование на местности.	4	
Раздел 2. Спортивные игры Тема 2.1. Баскетбол	Содержание учебного материала		2
	Методика обучения броска мяча с места, двушажной технике и броску в кольцо, методика обучения ведения мяча, передачи мяча. Методика обучения тактики		

	игры в защите и нападении Разъяснение правил игры, практика судейства.		
	Практические занятия	12	
	6Техника броска мяча двумя руками от груди.	2	
	7-8Обучение технике 2х шагов и броска в кольцо.	4	
	9 Обучение технике ведения мяча правой и левой рукой.	2	
	10Обучение технике передачи мяча одной, двумя руками от груди, от плеча, с отскоком от пола, в парах, тройках...	2	
	11Штрафные броски	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	12	
	Освоение основных игровых элементов. Знание правил игры. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.		
Раздел 3. ОФП. Гимнастика Тема 3.2. Гимнастика	Содержание учебного материала		2
	Методика обучения технике выполнения различных элементов на гимнастических снарядах; методика обучения технике акробатических элементов.		
	Практические занятия:	10	
	12-13Обучение технике выполнения элементов на гимнастических снарядах.	4	
	14-15Обучение технике выполнения акробатических элементов.	4	
	16 Обучение упражнениям, развивающие гибкость.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение висов и упоров, упражнений на перекладине, у гимнастической стенки. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений	10	
2 семестр (Лекции-2ч, Практические-36ч, Самостоятельная работа-38ч)		76	
Лекция: Простейшие методики самооценки работоспособности и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.		2	2
Раздел 4. Лыжная подготовка Тема 4.1 Техника ходов в лыжном	Содержание учебного материала		

спорте			
	Разъяснение правил техники безопасности, подборка инвентаря, правила соревнований методика обучения технике попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода, конькового хода,		
	Практические занятия:	14	
	17-18 Обучение технике попеременного двухшажного хода	4	
	19 Обучение технике одновременного одношажного хода.	2	2
	20 Обучение технике перехода с хода на ход.	2	
	21 Равномерное передвижение на лыжах 3 км.	2	
	22 Равномерное передвижение на лыжах 5 км.	2	
	23 Обучение технике конькового хода.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Преодоление лыжных подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в тактике лыжных гонок: распределение силы, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях Знание техники безопасности.	16	
Раздел 4. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		
Тема 4.2 Горнолыжная техника	Методика обучения строевым приемам с лыжами и на лыжах, технике спусков внизкой, средней и высокой стойках, подъемов.		
	Практические занятия:	6	
	24 Обучение технике спуска с горы в средней и низкой стойке.	2	
	25 Обучение технике подъемов в гору разными способами.	2	
	26 Обучение торможению «плугом».	2	
	самостоятельная работа обучающихся: Освоение элементов горнолыжной техники.	6	
Раздел 2. Спортивные игры	Содержание учебного материала		2
Тема 2.2 Волейбол	Методика обучения передаче мяча двумя руками сверху и снизу, методика обучения подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача, методика обучения		

	нападающего удара, блокирования, разъяснение правил игры, практика судейства		
	Практические занятия	6	2
	27Обучение технике передачи мяча 2мя руками сверху и снизу в парах, в тройках, через сетку.	2	
	28Обучение технике верхней и нижней подачи через сетку, по зонам	2	
	29Обучение технике нападающего удара из 4 и 2 номера с самонабрасывания и с передачи партнера.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	Освоение основных игровых элементов. Знание правил игры. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.		
Раздел 1. Легкая атлетика Тема 1.3 Бег по пересеченной местности	Содержание учебного материала		2
	Методика обучения технике бега по пересечённой местности. Спуски и подъемы, бег по дистанции в зависимости от условий трассы, финиширование		
	Практические занятия:	4	
	30 Бег 1000 м	2	
	31 Бег 2000 м	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	4	
Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега), бега на длинные дистанции, равномерного бега на дистанции 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).			
Раздел 1. Легкая атлетика Тема 1.4. Метание гранаты	Содержание учебного материала		2
	Методика обучения технике метания гранаты с разбега		
	Практические занятия:	4	
	32-33 Метание гранаты с разбега в коридор	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
Метание гранаты весом 500г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов			
54 Дифференцированный зачет		2	
3 семестр (Лекции-2ч, Практические-30ч, Самостоятельная работа-32ч)		64	

Лекция: Физические качества		2	2
Раздел 1. Легкая атлетика. Тема 1.3. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала Методика обучения технике бега на средние дистанции. Бег по дистанции, финиширование, бег по прямой и виражу. Методика обучения технике старта.		2
	Практические занятия:	8	
	34 Бег на 500 м	2	
	35 Бег на 1000 м	2	
	36-37 Бег на 2000 и 3000 м	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 500 м		
Раздел 2. Спортивные игры Тема 2.1. Баскетбол	Содержание учебного материала		
	Методика обучения броска мяча с места, двушажной технике и броску в кольцо, методика обучения ведения мяча, передачи мяча. Методика обучения тактики игры в защите и нападении Разъяснение правил игры, практика судейства.		
	Практические занятия:	12	
	38 Совершенствование тактических действий в позиционном нападении со сменой мест.	2	
	39-40 Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, техники бросков после ведения, тактических действий в нападении в игре баскетбол. Учебная игра.	4	
	41 Тактика нападения быстрым прорывом. Совершенствование ранее изученных технических и тактических приемов игры в баскетбол.	2	
	42-43 Совершенствование изученных приемов в учебной игре. Совершенствование тактики нападения быстрым прорывом в игре. Техника штрафного броска.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	14	
Освоение основных игровых элементов. Знание правил игры. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных,			

	временных и силовых параметров движения.		
Раздел 3 ОФП. Гимнастика Тема 3.1 Основы здорового образа жизни. ОФП.	Содержание учебного материала		
	Основы здорового образа жизни, методика обучения прыжкам на скакалке, методика обучения занятиям на тренажерах, силовым упражнениям.		
	Практические занятия:	10	
	44 Обучение технике упражнений на тренажерах.	2	
	45-47 Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.	6	
	48 Обучение технике прыжков на скакалке.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
Освоение техники обще-развивающих упражнений, упражнений с партнером, упражнений с гантелями; выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки).			
4 семестр (Лекции-2ч, Практические-12ч, Самостоятельная работа-14ч)		28	
Лекция: Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.		2	2
Раздел 4. Лыжная подготовка Тема 4.1. Техника ходов в лыжном спорте	Содержание учебного материала		2
	Разъяснение правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5км (юноши).		
	Практические занятия:	4	
	49 Равномерное передвижение на лыжах 5 км.	2	
	50 Обучение технике конькового хода.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях Знание техники безопасности.	6	

Раздел 2. Спортивные игры. Тема 2.2. Волейбол	Содержание учебного материала		2
	Методика обучения нападающего удара, блокирования, разъяснение правил игры, практика судейства		
	Практические занятия:	6	
	51-52 Обучение техники блокирования мяча 2мя руками	4	
	53 Учебно-тренировочная игра	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование восприятия, внимания, памяти, согласованность групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.	8	
55 Дифференцированный зачет		2	
Всего		236	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир.

Оборудование спортивного зала: снаряды, гимнастические стенки, футбольные ворота, теннисные столы, баскетбольные щиты, волейбольная сетка, боксёрский ринг (площадь-36 кв.м, длина-6м, ширина-6м), боксёрские груши.

Оборудование по видам спорта:

Гимнастика: конь гимнастический, козёл гимнастический, перекладина универсальная, скамья гимнастическая, стенка гимнастическая, канат для перетягивания, мост гимнастический подкидной, брусья гимнастические параллельные, брусья гимнастические разновысокие, бревно гимнастическое напольное постоянной высоты, мат гимнастический.

Легкая атлетика: барьер легкоатлетический, брусок для отталкивания, граната спортивная для метания, диск легкоатлетический, дорожка для разбега, зона приземления для прыжков, линейка для прыжков в длину, мяч малый для метания, планка для прыжков в высоту, стартовая колодка легкоатлетическая (пара), стойка для прыжков в высоту (пара), экран защитный (в комплекте с сетками и грузами), эстафетная палочка, секундомер, покрытие (дорожка).

Спортивные игры: перекидное табло, сетка баскетбольная, кольцо для баскетбола, мячи баскетбольные SPALDING (размер 7), спортивный лук, щит баскетбольный, сетка волейбольная, стойка волейбольная универсальная (пара), мячи футбольные TORRES (размер 5), мячи футбольные TORRES (размер 4, вес 320 гр), насос универсальный, антенны с карманом для сетки (пара), вышка судейская универсальная, мячи волейбольные, сетка волейбольная, стойка волейбольная универсальная (пара), ракетки для бадминтона, сетка для бадминтона, стойки для крепления бадминтонной сетки, воланы, дротики, мишени для дартса, мячи для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, сетка, стол теннисный, набор для игры в шахматы.

Атлетическая гимнастика: эспандеры, мячи набивные (медицинболы) (вес 1 кг), беговая дорожка House Fit, беговая дорожка Tor neo, велотренажёр Samba B-212, эллипсоид Tor neo, боксёрская груша, эспандеры, комплект дисков обрешиненных (0,5кг, 1кг, 2,5кг, 3кг, 5кг), гири спортивные 16кг, гантели, блины, тренажёр для мышц живота и спины, тренажёр комплексный силовой центр Weider-9400, тренажёр профессиональный двойного назначения для тренировки мышц плеч и рук Body Solid, скамья многофункциональная Atemi, силовой комплекс Body Qraft, силовой тренажёр для приседаний Body Solid, многофункциональная станция Atemi,

наклонная скамья для пресса, стойка для гантелей, бодибары вес 8кг, 12кг, утяжелённые обручи для коррекции фигуры.

Лыжная подготовка: лыжи, лыжные палки, ботинки для лыж, станок для обработки и подготовки лыж, смазки для лыж (мази, парафины), инвентарь для мелкого ремонта лыж, инвентарь для обработки лыж, крепления для лыж.

Туризм: спальники, палатки, котлы.

Оборудование открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий: футбольное поле 45м x 18м, стандартные ворота, ограждение сеткой рабицей с одной стороны поля 3-х метровой высоты на металлических опорах; две волейбольные площадки 9м x 18м, металлические стойки для крепления в/б сеток; беговые дорожки 100 м и 60 м;

силовой городок (металлический), комплекс гимнастических стенок; комплекс перекладин; рукоходы; прыжковая яма для прыжков в длину с разбега, асфальтовая дорожка для разбега, место для приземления (яма); полоса препятствий.

Общая характеристика и оборудование стрелкового тира: тир в электронной модификации - лазерный стрелковый тренажёр ЛТ-110ПМ предназначен для получения первоначальных навыков в обращении с оружием и для развлекательной стрельбы; имитационная стрельба осуществляется посредством имитации выстрелов пучком лазерного излучения с последующим визуальным контролем или электронной индикацией попадания с использованием в составе интерактивного тира ИЛТ «Рубин», лазерного стрелкового комплекса ЛСК «Рубин», светоотражающей и электронной мишеней. В наличии боевая пружина, элементы питания типа ААА, руководство по эксплуатации на тренажеры серии ЛТ-110-ПМ, паспорт «МР-654К Пистолет пневматический газобаллонный».

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемой учебной литературы, информационных ресурсов сети Интернет.

Основная учебная литература:

1. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://urait.ru/bcode/448769>

2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://urait.ru/bcode/453245>

Дополнительная учебная литература:

1.Аллянов Ю.Н. Физическая культура : учебник для СПО/ Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. – 3-е изд., испр.- Москва: Издательство Юрайт, 2020.-493с. ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://urait.ru/bcode/448586>

2. Михайлов Н.Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебное пособие для СПО/ Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е.Б. Деревлева. – 2-е изд., испр. и доп.- Москва: Издательство Юрайт,2020.- 138с. ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://urait.ru/bcode/453874>

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 и профессиональных компетенций:

ТЕМА 1.1. БЕГ НА СПРИНТЕРСКИЕ ДИСТАНЦИИ в форме тренинга.

ТЕМА 1.3. БЕГ ПО ПЕРЕСЕЧЁННОЙ МЕСТНОСТИ в форме тренинга.

ТЕМА 1.5. ЭСТАФЕТНЫЙ БЕГ в форме тренинга.

ТЕМА 2.1. БАСКЕТБОЛ в форме тренинга.

ТЕМА 2.2. ВОЛЕЙБОЛ в форме тренинга.

ТЕМА 2.3 НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС в форме тренинга.

ТЕМА 3.1 ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. ОФП. в форме тренинга.

ТЕМА3.2 ГИМНАСТИКА в форме тренинга.

ТЕМА 4.1 ТЕХНИКА ХОДОВ в лыжном спорте в форме тренинга.

3.4. Использование средств вычислительной техники в процессе обучения

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

Практическое занятие №20 Тема 2.2 Волейбол. Обучение технике передачи мяча 2мя руками сверху и снизу в парах, в тройках, через сетку.

Практическое занятие №21 Тема 2.2 Волейбол. Обучение технике верхней и нижней подачи через сетку, по зонам.

Практическое занятие №26. Тема 2.3 Настольный теннис. Обучение технике набивания мяча ладонной и тыльной стороной ракетки.

Практическое занятие №27 -Тема 2.3 Настольный теннис. Обучение технике наката мяча и подрезки

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Оценка качества освоения учебной дисциплины включает текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию.

Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий в соответствии с фондом оценочных средств по учебной дисциплине.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
умение 1- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Практические занятия, Тестирование Дифференцированный зачет
Знания:	
знание 1- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Практические занятия, Тестирование Дифференцированный зачет
знание 2- основы здорового образа жизни	Практические занятия, Тестирование Дифференцированный зачет