

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Епархин Олег Модестович
Должность: директор Ярославского филиала ПГУПС
Дата подписания:
Уникальный программный ключ:
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
«19» мая 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

Квалификация – **Техник**
вид подготовки - базовая

Форма обучения - очная

Ярославль
2022

Рассмотрено на заседании ЦК
дисциплин естественно-научного цикла
и физической культуры
протокол № 10 от «12» мая 2022 г.
Председатель _____ /Тиханова Е.И./

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам), утвержденного Министерством образования и науки Российской Федерации № 376 от 22.04.2014 г.

Разработчик программы:

Тиханова Е.И., преподаватель Ярославского филиала ПГУПС

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	25

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 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) (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 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 рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 336 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 168 часов;
- самостоятельной работы обучающегося - 168 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)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
теоретическое обучение	12
практические занятия	156
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
в том числе:	
Промежуточная аттестация 3-8 семестрах в форме дифференцированного зачёта	

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(3) семестр (Лекции-2ч, Практические-30ч, Самостоятельная работа-32ч)		64	
Лекция: Физическая культура как учебная дисциплина.		2	2
Раздел 1. Легкая атлетика. Тема 1.1. Бег на спринтерские дистанции	Содержание учебного материала		2
	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:	8	
	12Обучение технике выполнения элементов на гимнастических снарядах.	2	
	13-14Обучение технике выполнения акробатических элементов.	4	
	15 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	8	
2(4) 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 спорте	Содержание учебного материала Разъяснение правил техники безопасности, подборка инвентаря, правила соревнований методика обучения технике попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода, конькового хода,		2
	Практические занятия:	12	
	17-18 Обучение технике попеременного двухшажного хода	2	
	19 Обучение технике одновременного одношажного хода.	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.	14	
Раздел 4. Лыжная подготовка Тема 4.2 Горнолыжная техника	Содержание учебного материала		2
	Методика обучения строевым приемам с лыжами и на лыжах, технике спусков внизкой, средней и высокой стойках, подъемов.		
	Практические занятия:	4	
	24 Обучение технике спуска с горы в средней и низкой стойке, торможению «плугом».	2	
	25 Обучение технике подъемов в гору разными способами.	2	
	самостоятельная работа обучающихся: Освоение элементов горнолыжной техники.	4	
Раздел 2. Спортивные игры Тема 2.2 Волейбол	Содержание учебного материала		2
	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	12	2
	Обучение технике передачи мяча 2мя руками сверху и снизу в парах, в тройках, через сетку.	4	
	Обучение технике верхней и нижней подачи через сетку, по зонам	4	
	Обучение технике нападающего удара из 4 и 2 номера с самонабрасывания и с передачи партнера.	4	
	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 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: Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега), бега на длинные дистанции, равномерного бега на дистанции 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).	4	
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		
Дифференцированный зачет			
3(5) семестр (Лекции-2ч, Практические-32ч, Самостоятельная работа-34ч)		68	
Лекция: Физические качества		2	2
Раздел 1. Легкая атлетика. Тема 1.3. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала		2
	Методика обучения технике бега на средние дистанции. Бег по дистанции, финиширование, бег по прямой и виражу. Методика обучения технике старта.		
	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		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	
	Совершенствование тактических действий в позиционном нападении со сменой мест.	2	
	Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, техники бросков после ведения, тактических действий в нападении в игре баскетбол. Учебная игра.	4	
	Тактика нападения быстрым прорывом. Совершенствование ранее изученных технических и тактических приемов игры в баскетбол.	2	
	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		2
	Основы здорового образа жизни, методика обучения прыжкам на скакалке, методика обучения занятий на тренажерах, силовым упражнениям.		
	Практические занятия:	12	
	44 Обучение технике упражнений на тренажерах.	4	
	45-47 Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.	6	
	48 Обучение технике прыжков на скакалке.	2	
Самостоятельная работа обучающихся	12		

	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(6) семестр (Лекции-2ч, Практические-20ч, Самостоятельная работа-22ч)		44	
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:	8	
	49 Равномерное передвижение на лыжах 5 км.	4	
	50 Обучение технике конькового хода.	4	
	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.	8	
Раздел 2. Спортивные игры. Тема 2.2. Волейбол	Содержание учебного материала		2
	Методика обучения нападающего удара, блокирования, разъяснение правил игры, практика судейства		
	Практические занятия:	12	
	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.	14	
Дифференцированный зачет			
5(7) семестр (Лекции-2ч, Практические-16ч, Самостоятельная работа-18ч)		36	
Лекция: Законодательство РФ о физической культуре и спорте. Адаптивная физическая культура.		2	2
Раздел 5. Атлетиче-	Содержание учебного материала		

ская гимнастика	Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с экспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья.		
	Практические занятия:	8	2
	Разучивание и совершенствование комплексов упражнений на формирование гармоничного телосложения	8	
	Самостоятельная работа обучающихся	10	2
1.Комплекс упражнений в парах 2. Силовые упражнения с отягощением 3. Прыжки через скакалку 1- 3 минуты 4. Упражнения на растягивание Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий			
Раздел 2. Спортивные игры. Тема 2.3. Футбол	Содержание учебного материала		2
	Техника игры: стойки и перемещения игрока, удары по неподвижному и катящемуся мячу, остановки катящегося мяча, ведение мяча, выбивание и отбор мяча, игра вратаря. 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:	8	
	Стойки и перемещения игрока, удары по неподвижному и катящемуся мячу, остановки катящегося мяча,	2	
	ведение мяча, выбивание и отбор мяча, игра вратаря. Тактические действия в нападении и защите: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча,	2	
	групповые взаимодействия игроков без сопротивления и с сопротивлением, варианты тактических систем в нападении и защите	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	Индивидуальные занятия в спортивных секциях. Выполнение комплексов упражнений и заданий, направленных на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО		
6(8) семестр (Лекции-2ч, Практические-22ч, Самостоятельная работа-24ч)		48	
Лекция: Всероссийский Физкультурный Спортивный Комплекс ГТО			2
Раздел 5. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	26	2
	Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных		

	групп с экспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья.		
	Практические занятия:	12	
	Разучивание и совершенствование комплексов упражнений на формирование гармоничного телосложения с экспандерами, амортизаторами из резины, штангой.	12	
	Самостоятельная работа обучающихся	14	
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий на тренажерах и с отягощениями.		
Раздел 2. Спортивные игры. Тема 2.2. Волейбол	Содержание учебного материала	20	2
	Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения. согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.		
	Практические занятия:	10	
	Индивидуальный и групповой блок.	4	
	Совершенствование изученных приемов в учебной игре.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
	Индивидуальные занятия в спортивных секциях. Выполнение комплексов упражнений и заданий, направленных на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО		
	Дифференцированный зачет		
Всего		336	

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 должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: спортивный зал

Оборудование: оборудование по видам спорта:

Реализация дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий:

Оборудование:

- спортивное поле, спортивная площадка, трибуны кирпичные.

Реализация дисциплины требует наличия стрелкового тира в электронной модификации:

Оборудование:

- лазерный стрелковый тренажёр;

- боевая пружина.

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. — 493 с. 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. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 138 с. 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. «Техника безопасности на занятиях физической культуры » в форме групповой дискуссии;

Тема 2.2. Мастер-класс «Совершенствование индивидуальных качеств при игре в волейбол»;

Тема 2.10. Мастер-класс «Совершенствование личной и зонной защиты в баскетболе»;

Тема 2.11. «Силовая подготовка в тренажерном зале» в форме деловой игры (имитация, моделирующих профессиональную или иную деятельность путём игры, по заданным правилам);

Тема 3.5. Мастер-класс «Совершенствование техники лыжных ходов».

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:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	<p>Методы оценки результатов:</p> <p><i>Лёгкая атлетика.</i> Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, длинные дистанции; прыжков в длину и с места; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><i>Спортивные игры.</i> 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 студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><i>Атлетическая гимнастика (юноши)</i> Оценка техники выполнения упражнений на снарядах, комплексов с отягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия.</p> <p><i>Лыжная подготовка.</i> Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами 1 – 2 – 3 – 5 км, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов. Оценка техники бега по повороту, стартового разгона, торможения. Оценка техники пробегания дистанции 300-500 метров без учёта времени. Кроссовая подготовка. Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени. Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</p>

	<p>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</p> <p>На входе – начало учебного года, семестра;</p> <p>На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</p> <p>Для оценки военно-прикладной физической подготовки проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по огневой подготовке в виде соревнований по стрельбе.</p> <p>Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям. Дифференцированный зачёт.</p>
<p>Знания:</p> <p>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни.</p>	<p>Оценка получаемых знаний о роли физической культуры в формировании здорового образа жизни (собеседование, опрос).</p> <p>Оценка выполнения заданий внеаудиторной работы по дисциплине.</p> <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. Дифференцированный зачёт.</p>