

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Епархин Олег Модестович
Должность: директор Ярославского филиала ПГУПС
Дата подписания: 11.07.2023 09:19:10
Уникальный программный ключ:
02c0e3529c2d8e46b4c35c37058e2c51356096da

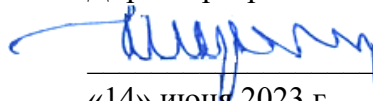
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

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

«14» июня 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

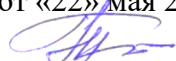
для специальности

08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство

Квалификация – **Техник**

Форма обучения – **очная**

Ярославль
2023

Рассмотрено на заседании ЦК
дисциплин естественно-научного цикла
и физической культуры
протокол № 10 от «22» мая 2023 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 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 13 августа 2014 г. № 1002.

Разработчик программы: филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I» в г. Ярославле (Ярославский филиал ПГУПС)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла ОПОП-П в соответствии с ФГОС СПО по специальности 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Код умений	Умения	Код знаний	Знания
ОК 04	Уо 04.01	организовывать работу коллектива и команды	Зо 04.01	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности
ОК 08	Уо 08.01	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Зо 08.01	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
	Уо 08.02	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Зо 08.02	основы здорового образа жизни
	Уо 08.03	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Зо 08.03	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности
			Зо 08.04	средства профилактики перенапряжения
Дисциплинарные результаты	Уд 1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Зд 1	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
			Зд 2	основы здорового образа жизни

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	201
в т.ч. в форме практической подготовки	-
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	130
Самостоятельная работа	67
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	-

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Код ПК, ОК	Код Н/У/З
1	2	3	4	5
Раздел 1. Основы физической культуры		2		
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социо-культурное развитие личности	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08	Уо 04.01 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 04.01 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04 Уд 1 Зд 1, Зд 2
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	1		
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	1		
Раздел 2. Легкая атлетика		50		
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	16	ОК 04 ОК 08	Уо 04.01 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 04.01 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04 Уд 1 Зд 1, Зд 2
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта Методика обучения технике бега на спринтерские дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.			
	2. Техника прыжка в длину с места			
	В том числе практических занятий	10		
	Практическое занятие № 1. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м	2		
	Практическое занятие № 2. Совершенствование техники бега на дистанции 200 м.	2		
	Практическое занятие № 3. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м.	2		
	Практическое занятие № 4. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м.	2		
	Практическое занятие № 5. Совершенствование техники прыжка в длину с места	2		
	Самостоятельная работа обучающихся	6		

	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег на 100/200/300/500 м	6		
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	18	ОК 04 ОК 08	Уо 04.01 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 04.01 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04 Уд 1 Зд 1, Зд 2
	Методика обучения технике бега на длинные дистанции. Бег по дистанции, финиширование, бег по прямой и вираже. Методика обучения технике старта.			
	В том числе практических занятий	10		
	Практическое занятие № 6. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования	2		
	Практическое занятие № 7. Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)	2		
	Практическое занятие № 8. Техника бега на дистанции 2000 м	2		
	Практическое занятие № 9. Техника бега на дистанции 3000 м	2		
	Практическое занятие № 10. Техника бега на дистанции 5000 м	2		
	Самостоятельная работа обучающихся	8		
	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега), бега на длинные дистанции, равномерного бега на длинные дистанции	8		
Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Содержание учебного материала	16	ОК 04 ОК 08	Уо 04.01 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 04.01 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04 Уд 1 Зд 1, Зд 2
	Методика обучения технике бега на средние дистанции. Методика обучения технике метания снарядов			
	В том числе практических занятий	10		
	Практическое занятие № 11. Обучение технике бега на средние дистанции	2		
	Практическое занятие № 12. Совершенствование техники передвижения по дистанции 500 м/1000 м	2		
	Практическое занятие № 13. Выполнение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2		
	Практическое занятие № 14. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега	2		
	Практическое занятие № 15. Техника метания гранаты	2		
	Самостоятельная работа обучающихся	6		

	Ходьба и бег по пересеченной местности. Метание гранаты весом 500г (девушки) и 700 г (юноши)	6		
Раздел 3. Баскетбол				
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала	10	ОК 04 ОК 08	Уо 04.01 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 04.01 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04 Уд 1 Зд 1, Зд 2
	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места			
	В том числе, практических занятий	6		
	Практическое занятие № 16. Овладение техникой выполнения ведения и передачи мяча	2		
	Практическое занятие № 17. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	2		
	Практическое занятие № 18. Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, техники бросков после ведения, броска в кольцо с места	2		
	Самостоятельная работа обучающихся	4		
Освоение основных игровых элементов. Знание правил игры. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.				
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении	Содержание учебного материала	14	ОК 04 ОК 08	Уо 04.01 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 04.01 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04 Уд 1 Зд 1, Зд 2
	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».			
	В том числе практических занятий	8		
	Практическое занятие № 19. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2		
	Практическое занятие № 20. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2		
	Практическое занятие № 21. Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, техники бросков после ведения, тактических действий в нападении в игре	2		
	Практическое занятие № 22. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок»	2		
Самостоятельная работа обучающихся	6			

	Освоение основных игровых элементов. Знание правил игры. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.	6		
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Содержание учебного материала	14	ОК 04 ОК 08	Уо 04.01 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 04.01 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04 Уд 1 Зд 1, Зд 2
	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре			
	В том числе практических занятий	8		
	Практическое занятие № 23. Совершенствование техники выполнения штрафного броска	2		
	Практическое занятие № 24. Совершенствование техники ведение, ловля и передача мяча в колонне	2		
	Практическое занятие № 25. Совершенствование техники ведение, ловля и передача мяча в кругу	2		
	Практическое занятие № 26. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2		
	Самостоятельная работа обучающихся	6		
Освоение основных игровых элементов. Знание правил игры. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.	6			
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала	14	ОК 04 ОК 08	Уо 04.01 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 04.01 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04 Уд 1 Зд 1, Зд 2
	Техника владения баскетбольным мячом			
	В том числе практических занятий	8		
	Практическое занятие № 27. Совершенствование тактических действий в позиционном нападении со сменой мест	2		
	Практическое занятие № 28. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок»	2		
	Практическое занятие № 29. Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцо	2		

	Практическое занятие № 30. Совершенствование технических элементов баскетбола	2		
	Самостоятельная работа обучающихся	6		
	Освоение основных игровых элементов. Знание правил игры. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения	6		
Раздел 4. Волейбол				
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала	22	ОК 04 ОК 08	Уо 04.01 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 04.01 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04 Уд 1 Зд 1, Зд 2
	Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками			
	В том числе практических занятий	16		
	Практическое занятие № 31. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке	2		
	Практическое занятие № 32. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая	2		
	Практическое занятие № 33. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары.	2		
	Практическое занятие № 34. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары.	2		
	Практическое занятие № 35. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.	2		
	Практическое занятие № 36. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения	2		
	Практическое занятие № 37. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча	2		
	Практическое занятие № 38. Отработка тактики игры: групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	2		
	Самостоятельная работа обучающихся	6		
	Освоение основных игровых элементов. Знание правил игры. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в	6		

	пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.			
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08	Уо 04.01 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 04.01 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04 Уд 1 Зд 1, Зд 2
	Техника нижней подачи и приёма после неё			
	В том числе практических занятий	4		
	Практическое занятие № 39. Обучение технике верхней и нижней подачи через сетку, по зонам	2		
	Практическое занятие № 40. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	2		
	Самостоятельная работа обучающихся	2		
	Освоение основных игровых элементов. Знание правил игры. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.	2		
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08	Уо 04.01 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 04.01 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04 Уд 1 Зд 1, Зд 2
	Техника прямого нападающего удара			
	В том числе практических занятий	4		
	Практическое занятие № 41. Обучение технике нападающего удара из 4 и 2 номера с самонабрасывания и с передачи партнера.	2		
	Практическое занятие № 42. Отработка техники прямого нападающего удара	2		
	Самостоятельная работа обучающихся	2		
	Освоение основных игровых элементов. Знание правил игры. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.	2		
Тема 4.4. Совершенство вание техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала	10	ОК 04 ОК 08	Уо 04.01 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 04.01 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03
	1. Техника прямого нападающего удара			
	В том числе практических занятий	6		
	Практическое занятие № 43. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	2		
	Практическое занятие № 44. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке	2		

	Практическое занятие № 45. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	2		3о 08.04 Уд 1 Зд 1, Зд 2
	Самостоятельная работа обучающихся	4		
	Освоение основных игровых элементов. Знание правил игры. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.	4		
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика		15		
Тема 5.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала	15	ОК 04 ОК 08	Уо 04.01 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 3о 04.01 3о 08.01 3о 08.02 3о 08.03 3о 08.04 Уд 1 Зд 1, Зд 2
	Основы здорового образа жизни, методика обучения прыжкам на скакалке, методика обучения занятий на тренажерах, силовым упражнениям			
	В том числе практических занятий	10		
	Практическое занятие № 46. Обучение технике упражнений на тренажерах	2		
	Практическое занятие № 47. Обучение технике упражнений на тренажерах	2		
	Практическое занятие № 48. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	2		
	Практическое занятие № 49. Круговая тренировка на 5 - 6 станций	2		
	Практическое занятие № 50. Обучение упражнениям, развивающим гибкость	2		
	Самостоятельная работа обучающихся	5		
	Выполнение висов и упоров, упражнений на перекладине, у гимнастической стенки. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений	5		
Раздел 6. Лыжная подготовка				
Тема 6.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	38	ОК 04 ОК 08	Уо 04.01 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 3о 04.01 3о 08.01 3о 08.02 3о 08.03
	Разъяснение правил техники безопасности, подборка инвентаря, правила соревнований методика обучения технике попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода, конькового хода	2		
	В том числе практических занятий	30		
	Практическое занятие № 51. Обучение технике попеременного двухшажного хода	2		

Практическое занятие № 52. Обучение технике одновременного одношажного хода	2	3о 08.04 Уд 1 Зд 1, Зд 2
Практическое занятие № 53. Полуконьковый и коньковый ход	2	
Практическое занятие № 54. Полуконьковый и коньковый ход	2	
Практическое занятие № 55. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы	2	
Практическое занятие № 56. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы	2	
Практическое занятие № 57. Передвижение по пересечённой местности	2	
Практическое занятие № 58. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте	2	
Практическое занятие № 59. Прыжки на лыжах с малого трамплина	2	
Практическое занятие № 60. Обучение технике спуска с горы в средней и низкой стойке, торможению «плугом».	2	
Практическое занятие № 61. Обучение технике подъемов в гору разными способами	2	
Практическое занятие № 62. Равномерное передвижение на лыжах 3 км.	2	
Практическое занятие № 63. Равномерное передвижение на лыжах 5 км.	2	
Практическое занятие № 64. Равномерное передвижение на лыжах 3 км.	2	
Практическое занятие № 65. Равномерное передвижение на лыжах 5 км.	2	
Самостоятельная работа обучающихся	6	
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 5км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях Знание техники безопасности	6	
Промежуточная аттестация	дифференцированный зачет	
Всего:	201	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

спортивный зал, оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по специальности 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации укомплектован печатными и (или) электронными изданиями, рекомендованными для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813> (дата обращения: 20.02.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Коновалов, В. Л. Баскетбол : учебное пособие для спо / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 84 с. — ISBN 978-5-8114-9723-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/207539> (дата обращения: 05.10.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-507-44156-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/209126> (дата обращения: 05.10.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Тихонова, И. В. Лыжный спорт. Методика обучения основам горнолыжной техники : учебное пособие для спо / И. В. Тихонова, В. И. Величко. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 38 с. — ISBN 978-5-8114-9993-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/202178> (дата обращения: 05.10.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.2.2. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286> (дата обращения: 30.01.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Зд1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Зд2 основы здорового образа жизни.</p>	<p>- обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - обучающийся понимает принципы, понятия и правила здорового образа жизни; - обучающийся формулирует правила игры по всем видам, включенным в рабочую программу; - обучающийся формулирует положения по технике безопасности при занятиях спортом</p>	<p>- выполнение контрольных нормативов по темам; - дифференцированный зачет</p>
<p>Уд1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>- обучающийся владеет техникой двигательных действий, технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания; - обучающийся осуществляет правильный выбор и применение необходимых видов физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения различных целей</p>	<p>- наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях; - оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игр на практических занятиях; - дифференцированный зачет</p>