

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
Улан-Удэнский колледж железнодорожного транспорта
Улан-Удэнского института железнодорожного транспорта –
филиала Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Иркутский государственный университет путей сообщения»
(УУКЖТ УУИЖТ ИрГУПС)

РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте

(по видам)

*Базовая подготовка
среднего профессионального образования*

*Очная форма обучения на базе
основного общего образования / среднего общего образования*

Заочная форма обучения на базе среднего общего образования

УЛАН-УДЭ 2018

Рабочая учебная программа дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 22 апреля 2014 г. № 376 (базовая подготовка)

РАССМОТРЕНО

ЦМК Физического воспитания
основ безопасности жизнедеятельности
и основ военной подготовки

протокол №__ от «19» 06 2018г.

Председатель ЦМК

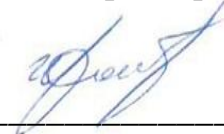


(подпись)

А.В.Большаков
(И.О.Ф)

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора колледжа по УР



О.Н.Иванова

(подпись)

(И.О.Ф)

«19» 06 2018г.

Зав. заочным отделением



А.В. Шелканова
(И.О.Ф.)

(подпись)

(И.О.Ф.)

«19» 06 2018г

Разработчик:

Федотова Е.П. преподаватель физической культуры УУКЖТ УУИЖТ

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	12
5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ УЧЕБНУЮ ПРОГРАММУ ДИСЦИПЛИНЫ	13

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

1.1. Область применения рабочей учебной программы

Рабочая учебная программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности: 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) укрупненной группы 23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта.

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

входит в общий гуманитарный и социально – экономический учебный цикл профессиональной подготовки.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

- основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен иметь практический опыт:

использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Формируемые общие компетенции, включающие в себя способность:

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 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.4. Количество часов на освоение рабочей учебной программы дисциплины:

Очная форма обучения на базе основного общего образования / среднего общего образования:

максимальная учебная нагрузка обучающегося 336 часов, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 168 часов;

самостоятельная работа обучающегося 168 часов.

Заочная форма обучения на базе среднего общего образования:

максимальная учебная нагрузка обучающегося 336 часов, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 2 часа;

самостоятельная работа обучающегося 334 часа

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения на базе основного общего образования / среднего общего образования

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
практические занятия	168
Самостоятельная работа обучающегося (в том числе индивидуальный проект)(всего)	168
в том числе:	
еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта выполнение индивидуальных проектов	168
Промежуточная аттестация в форме: <i>дифференцированного зачета - 4,6,8 семестр / 2,4,6 семестр зачета - 3,5,7 семестр / 1,3,5 семестр</i>	

Заочная форма обучения на базе среднего общего образования

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	334
в том числе:	
выполнение индивидуальной контрольной работы	200
проработка учебной литературы	134
Промежуточная аттестация в форме: <i>зачета - 1 курс</i>	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

Очная форма обучения на базе основного общего образования / среднего общего образования

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся (уровень освоения)	Объем часов	Компетенции
1	2	3	4
3 Семестр, 2 курс / 1 семестр, 1 курс			
Раздел 1. Легкая атлетика		40	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	Практические занятия.	10	
	Практическое занятия 1 Специально- беговые упражнения. (2 уровень)	2	<i>OK 2,3,6</i>
	Практическое занятия 2 Ускорение на отрезках (2 уровень)	2	<i>OK 2,3,6</i>
	Практическое занятия 3 Ускорение на отрезках 4x30м (2 уровень)	2	<i>OK 2,3,6</i>
	Практическое занятия 4. Специально беговые упражнения. (2 уровень)	2	<i>OK 2,3,6</i>
	Практическое занятия 5 Обучение техники низкого старта. (2 уровень)	2	<i>OK 2,3,6</i>
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	10	
Тема 1.2. Бег на средние дистанции	Практические занятия.	8	
	Практическое занятие 6 Специально-беговые упражнения (2 уровень)	2	<i>OK 2,3,6</i>
	Практическое занятие 7 Переменный бег на 200м, 300м. (2 уровень)	2	<i>OK 2,3,6</i>
	Практическое занятие 8 Равномерный бег по дистанции. (2 уровень)	2	<i>OK 2,3,6</i>
	Практическое занятие 9 Техника бега по дистанции. (2 уровень)	2	<i>OK 2,3,6</i>
	Самостоятельная работа обучающихся : Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	8	
Тема 1.3. Контрольные тесты динамики физического развития студентов	Практическое занятие.	2	
	Практическое занятие 10 Контрольные тесты динамики физического развития студентов: 1. челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивания на перекладине: 2. юноши - высокая, девушки – низкая, бег юноши 1000м, девушки 500м (2 уровень)		<i>OK 2,3,6</i>
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	2	
Раздел 2. Волейбол		24	
Тема 2.1 Техника игры в волейбол	Практические занятия.	12	
	Практическое занятие 11 Обучение техники игры в волейбол. (2 уровень)	2	<i>OK 2,3,6</i>
	Практическое занятие 12 Обучение техники игры в волейбол. Передачи мяча. (2 уровень)	2	<i>OK 2,3,6</i>
	Практическое занятие 13 Обучение техники игры в волейбол. Передача мяча у стены. (2 уровень)	2	<i>OK 2,3,6</i>
	Практическое занятие 14 Обучение техники игры в волейбол. Учебная игра. Правила игры в волейбол. (2 уровень)	2	<i>OK 2,3,6</i>
	Практическое занятие 15 Обучение техники игры в волейбол. Учебная игра (2 уровень)	2	<i>OK 2,3,6</i>
	Практическое занятие 16 Обучение техники игры в волейбол. Учебная игра (2 уровень)	2	<i>OK 2,3,6</i>
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	12	

	Итого за 3 семестр /1 семестр В том числе: практические занятия самостоятельная работа	64 32 32	
	4 Семестр, 2курс / 2 семестр, 1 курс		
Раздел 3. Плавание		24	
Тема 3.1. Плавание	Практические занятия Практическое занятие 17 Совершенствование техники плавания кроль на груди (2 уровень) Практическое занятие 18 Совершенствование техники плавания кроль на груди (2 уровень) Практическое занятие 19 Совершенствование техники плавания кроль на груди (2 уровень) Практическое занятие 20 Совершенствование техники плавания кроль на груди (2 уровень) Практическое занятие 21 Плавание на 50м на результат (2 уровень) Практическое занятие 22 Плавание без учета времени (2 уровень)	12 2 2 2 2 2 2	<i>OK 2,3,6</i> <i>OK 2,3,6</i> <i>OK 2,3,6</i> <i>OK 2,3,6</i> <i>OK 2,3,6</i> <i>OK 2,3,6</i>
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	12	
Раздел 4. ОФП		24	
Тема 4.1. Развитие физических качеств методом круговой тренировки	Практические занятия Практическое занятие 23 Развитие физических качеств (2 уровень) Практическое занятие 24 Развитие физических качеств (2 уровень) Практическое занятие 25 Развитие физических качеств (2 уровень) Практическое занятие 26 Развитие физических качеств (2 уровень) Практическое занятие 27 Развитие физических качеств (2 уровень) Практическое занятие 28 Развитие физических качеств (2 уровень)	12 2 2 2 2 2 2	<i>OK 2,3,6</i> <i>OK 2,3,6</i> <i>OK 2,3,6</i> <i>OK 2,3,6</i> <i>OK 2,3,6</i> <i>OK 2,3,6</i>
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	12	
Раздел 5 Легкая атлетика		36	
Тема 5.1. Бег на короткие дистанции	Практические занятия. Практическое занятие 29 Низкий старт (2 уровень) Практическое занятие 30 Совершенствование низкого старта (2 уровень) Практическое занятие 31 Ускорения на отрезках (2 уровень) Практическое занятие 32 Бег 60м, 210м (2 уровень)	8 2 2 2 2	<i>OK 2,3,6</i> <i>OK 2,3,6</i> <i>OK 2,3,6</i> <i>OK 2,3,6</i>
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	8	
Тема 5.2 Бег на средние дистанции	Практические занятия. Практическое занятие 33 Высокий старт (2 уровень) Практическое занятие 34 Переменный бег на 200 – 300м. Техника бега по дистанции (2 уровень) Практическое занятие 35 Равномерный бег по дистанции (2 уровень)	8 2 2 2	<i>OK 2,3,6</i> <i>OK 2,3,6</i> <i>OK 2,3,6</i>

	Практическое занятие 36 Бег юноши 3000м, девушки 2000м (2 уровень)	2	<i>OK 2,3,6</i>
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	8	
Тема 5.3 Контрольные тесты динамики физического развития студентов	Практическое занятие Практическое занятие 37 Контрольные тесты динамики физического развития студентов: челночный бег 3x10м, прыжок в длину места, подтягивания на перекладине: 2. юноши - высокая, девушки – низкая. Бег юноши 1000м, девушки 500м (2 уровень)	2 2	<i>OK 2,3,6</i>
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	2	
	Итого за 4 семестр / 2 семестр	84	
	В том числе:		
	практические занятия	42	
	самостоятельная работа	42	
	5 Семестр, 3 курс / 3 семестр, 2 курс		
Раздел 6. Легкая атлетика		32	
Тема 6.1. Бег на короткие дистанции	Практические занятия.	8	
	Практическое занятие 38 Специально- беговые упражнения. (2 уровень)	2	<i>OK 2,3,6</i>
	Практическое занятие 39 Техника низкого старта (2 уровень)	2	<i>OK 2,3,6</i>
	Практическое занятие 40 Техника бега по дистанции (2 уровень)	2	<i>OK 2,3,6</i>
	Практическое занятие 41 Бег 60м, 210м (2 уровень)	2	<i>OK 2,3,6</i>
	Самостоятельная работа обучающихся: : Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	8	
Тема 6.2. Бег на средние дистанции	Практические занятия.	6	
	Практическое занятие 42 Бег с высокого старта	2	<i>OK 2,3,6</i>
	Практическое занятие 43 Переменный бег на 200 – 300м.,	2	<i>OK 2,3,6</i>
	Практическое занятие 44 Бег юноши 3000м, девушки 2000м.	2	<i>OK 2,3,6</i>
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	6	
Тема 6.3. Контрольные тесты динамики физического развития студентов	Практические занятия	2	
	Практическое занятие 45 Контрольные тесты динамики физического развития студентов: 1. челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивания на перекладине: 2. юноши - высокая, девушки – низкая, бег юноши 1000м, девушки 500м (2 уровень)	2	<i>OK 2,3,6</i>
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	2	
Раздел 7. О.Ф.П		20	

Тема 7.1. Развитие физических качеств методом круговой тренировки	Практические занятия. Практическое занятие 46 Развитие физических качеств (2 уровень) Практическое занятие 47 Развитие физических качеств (2 уровень) Практическое занятие 48 Развитие физических качеств (2 уровень) Практическое занятие 49 Развитие физических качеств (2 уровень) Практическое занятие 50 Развитие физических качеств. (2 уровень)	10 2 2 2 2 2	<i>OK 2,3,6</i> <i>OK 2,3,6</i> <i>OK 2,3,6</i> <i>OK 2,3,6</i> <i>OK 2,3,6</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	10		
	Итого за 5 семестр / 3 семестр	52		
	В том числе:			
	практические занятия	26		
	самостоятельная работа	26		
6 Семестр, 3 курс / 4 семестр, 2 курс				
Раздел 8 ППФП		20		
Тема 8.1 Развитие профессионально-Физических качеств	Практические занятия. Практическое занятие 51 Развитие профессионально - прикладных физических качеств (2 уровень) Практическое занятие 52 Развитие профессионально - прикладных физических качеств (2 уровень) Практическое занятие 53 Развитие профессионально - прикладных физических качеств (2 уровень) Практическое занятие 54 Развитие профессионально - прикладных физических качеств (2 уровень) Практическое занятие 55 Развитие профессионально - прикладных физических качеств (2 уровень)	10 2 2 2 2 2	<i>OK 2,3,6</i> <i>OK 2,3,6</i> <i>OK 2,3,6</i> <i>OK 2,3,6</i> <i>OK 2,3,6</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	10		
	Раздел 9. Легкая атлетика		28	
	Тема 9.1. Бег на средние дистанции	Практические занятия. Практическое занятие 56 Специально- беговые упражнения (2 уровень) Практическое занятие 57 Ускорения на отрезках 4x30 м. (2 уровень) Практическое занятие 58 Многократный бег на отрезках 30 – 40 м. (2 уровень) Практическое занятие 59 Специально-беговые упражнения. (2 уровень) Практическое занятие 60 Переменный бег на 200 – 300м. Техника бега по дистанции (2 уровень) Практическое занятие 61 Равномерный бег по дистанции. (2 уровень)	12 2 2 2 2 2 2	<i>OK 2,3,6</i> <i>OK 2,3,6</i> <i>OK 2,3,6</i> <i>OK 2,3,6</i> <i>OK 2,3,6</i> <i>OK 2,3,6</i>
		Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	12	

Тема 9.2 Контрольные тесты динамики физического развития студентов	Практическое занятие		2		
	Практическое занятие 62 Контрольные тесты динамики физического развития студентов: 1. челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивания на перекладине: 2. юноши - высокая, девушки – низкая, бег юноши 1000м, девушки 500м (2 уровень)		2	<i>OK 2,3,6</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта		2		
		Итого за 6 семестр / 4 семестр В том числе: практические занятия самостоятельная работа	48 24 24		
	7 Семестр, 4 курс / 5 семестр, 3 курс				
Раздел 10 ППФП			68		
Тема 10.1. Профессионально- прикладная физическая подготовка	Практические занятия		34		
	Практическое занятие 63 Развитие профессионально - прикладных физических качеств (2 уровень)		2	<i>OK 2,3,6</i>	
	Практическое занятие 64 Развитие профессионально - прикладных физических качеств (2 уровень)		2	<i>OK 2,3,6</i>	
	Практическое занятие 65 Развитие профессионально - прикладных физических качеств (2 уровень)		2	<i>OK 2,3,6</i>	
	Практическое занятие 66 Развитие профессионально - прикладных физических качеств (2 уровень)		2	<i>OK 2,3,6</i>	
	Практическое занятие 67 Развитие профессионально - прикладных физических качеств (2 уровень)		2	<i>OK 2,3,6</i>	
	Практическое занятие 68 Развитие профессионально - прикладных физических качеств (2 уровень)		2	<i>OK 2,3,6</i>	
	Практическое занятие 69 Развитие профессионально - прикладных физических качеств (2 уровень)		2	<i>OK 2,3,6</i>	
	Практическое занятие 70 Развитие профессионально - прикладных физических качеств (2 уровень)		2	<i>OK 2,3,6</i>	
	Практическое занятие 71 Развитие профессионально - прикладных физических качеств (2 уровень)		2	<i>OK 2,3,6</i>	
	Практическое занятие 72 Развитие профессионально - прикладных физических качеств (2 уровень)		2	<i>OK 2,3,6</i>	
	Практическое занятие 73 Развитие профессионально - прикладных физических качеств (2 уровень)		2	<i>OK 2,3,6</i>	
	Практическое занятие 74 Развитие профессионально - прикладных физических качеств (2 уровень)		2	<i>OK 2,3,6</i>	
	Практическое занятие 75 Развитие профессионально - прикладных физических качеств (2 уровень)		2	<i>OK 2,3,6</i>	
	Практическое занятие 76 Развитие профессионально - прикладных физических качеств (2 уровень)		2	<i>OK 2,3,6</i>	
	Практическое занятие 77 Развитие профессионально - прикладных физических качеств (2 уровень)		2	<i>OK 2,3,6</i>	
	Практическое занятие 78 Развитие профессионально - прикладных физических качеств (2 уровень)		2	<i>OK 2,3,6</i>	
	Практическое занятие 79 Развитие профессионально - прикладных физических качеств. (2 уровень)		2	<i>OK 2,3,6</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта			34	
			Итого за 7 семестр / 5 семестр В том числе: практические занятия самостоятельная работа	68 34 34	
	8 Семестр, 4 курс / 6 семестр, 3 курс				
Раздел 11 ППФП			20		

Тема 11.1 Развитие профессионально – физических качеств: быстроты, силы и выносливости	Практические занятия.		10	
	Практическое занятие 80 Развитие профессионально - прикладных физических качеств (2 уровень)		2	OK 2,3,6
	Практическое занятие 81 Развитие профессионально - прикладных физических качеств (2 уровень)		2	OK 2,3,6
	Практическое занятие 82 Развитие профессионально - прикладных физических качеств (2 уровень)		2	OK 2,3,6
	Практическое занятие 83 Развитие профессионально - прикладных физических качеств (2 уровень)		2	OK 2,3,6
	Практическое занятие 84 Развитие профессионально - прикладных физических качеств (2 уровень)		2	OK 2,3,6
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта		10	
		Итого за 8 семестр / 6 семестр	20	
		В том числе:		
		практические занятия	10	
		самостоятельная работа	10	
		Всего:	336	
		В том числе:		
		практические занятия	168	
		самостоятельная работа	168	

Заочная форма обучения на базе среднего общего образования

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся (уровень освоения)		Объем часов	Компетенции
1	2		3	4
	1 курс			
Раздел 1. Введение			336	
Тема 1.1. Физическая культура здоровый образ жизни	1	Обзорная лекция. Физическое воспитание. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Достижение жизненных профессиональных целей. (1 уровень)	2	OK 2 OK 3 OK 6
		Самостоятельная работа обучающихся Проработка учебной литературы Выполнение индивидуальной контрольной работы	334	
		Всего	336	
		В том числе:		
		теоретическое обучение	2	
		самостоятельная работа	334	

Примечание

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

23. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Рабочая учебная программа дисциплины реализуется в спортивном комплексе, включающим в себя: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, бассейн.

Оборудование спортивного комплекса:

баскетбольная и волейбольная площадка, баскетбольные фермы, волейбольная сетка, баскетбольные кольца, «шведские» стенки турники, гимнастические маты, барьеры, гимнастические снаряды – «конь», «козел», «мостики», скакалки, гимнастические обручи, гири, резиновые коврики, футбольное поле, ворота, беговая дорожка, прыжковые ямы, городок нестандартного оборудования.

Бассейн: плавательные дорожки.

Технические средства обучения:

-переносное мультимедийное оборудование.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов

1. Основная учебная литература:

1.1 Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер— М. : Издательство Юрайт, 2016. — 424 с. <https://www.biblio-online.ru/book/0AA1FC83-7BF8-4B31-AA2E-CA7B4296EA2B>

2. Дополнительные источники:

2.1 Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитонов О.И.— Электрон. текстовые данные.— Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013.— 94 с. <http://www.iprbookshop.ru/11361.html>

3. Интернет – ресурсы:

3.1 Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://www.minsport.gov.ru/>.

3.2 Федеральный портал «Российское образование»:

Web: <http://www.edu.ru>.

3.3 Официальный сайт Олимпийского комитета России Web:

www.olympic.ru

3.4 Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Очная форма обучения на базе основного общего образования / среднего общего образования (Заочная форма обучения на базе среднего общего образования)

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.	Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-84, дифференцированный зачет, зачет (устный опрос, зачет)
Знания: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. основы здорового образа жизни.	Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-84, дифференцированный зачет, зачет (устный опрос, зачет) Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-84, дифференцированный зачет, зачет (устный опрос, зачет)
Практический опыт: - использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Выполнение нормативов на занятиях

Результаты (формируемые общие и профессиональные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки (с применением активных и интерактивных методов)
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	- знание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. - знание основ здорового образа жизни	Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-84 с применением игровых, групповых методов (устный опрос)

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	- знание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. - знание основ здорового образа жизни	Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-84 с применением игровых, групповых методов (устный опрос)
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	- умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-84 с применением игровых, групповых методов (устный опрос)

**5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ,
ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ УЧЕБНУЮ ПРОГРАММУ
ДИСЦИПЛИНЫ**

№	Дата внесения изменения	№ страницы	До внесения изменения	После внесения изменения
1				
2				
3				