

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
Высшего образования

«Иркутский государственный университет путей сообщения»

Красноярский институт железнодорожного транспорта

- филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Иркутский государственный университет путей сообщения»

Красноярский техникум железнодорожного транспорта

(ФГБОУ ВО КриЖТ ИрГУПС КТЖТ)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство

Базовая подготовка

среднего профессионального образования

Красноярск

2020

Электронный документ выгружен из ЕИС ФГБОУ ВО ИрГУПС и соответствует оригиналу

Подписант ФГБОУ ВО ИрГУПС Трофимов Ю.А.

00a73c5b7b623a969ccad43a81ab346d50 с 08.12.2022 14:32 по 02.03.2024 14:32 GMT+03:00

Подпись соответствует файлу документа



Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство, утвержденного приказом Министерства образования и науки 13 августа 14 г. № 1002

РАССМОТРЕНО

На заседании цикловой методической
комиссии ООД
протокол № 10 от « 08 » 06 2020 г.
Председатель ЦК Юманов П.Н. Юманов

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по СПО
С.В. Домнин С.В. Домнин
« 08 » 06 2020г.

Разработчик: Мамонтов А.И. – преподаватель КТЖТ КриЖТ ИрГУПС.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности СПО 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина ОГСЭ.04. Физическая культура входит в общеобразовательные дисциплины общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения 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, социальном и физическом развитии человека;
 - основы здорового образа жизни.

Изучение данной дисциплины предполагает освоение следующих общих компетенций:

Код	Наименование компетенции
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 в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины (очная форма обучения)

Максимальная учебная нагрузка обучающегося: 336 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 168 часа;
- самостоятельная работа обучающегося 168 часов.

1.5. Количество часов на освоение программы дисциплины (заочная форма обучения)

Максимальная учебная нагрузка обучающегося: 336 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 2 часов;
- самостоятельная работа обучающегося 334 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
В том числе:	
Практические занятия	158
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
Промежуточная аттестация в форме: зачета, дифференцированного зачета	

2.2. Объем дисциплины и виды учебной работы (заочная форма обучения)

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	2
В том числе:	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	334
Промежуточная аттестация в форме: зачета	

2.3. Тематический план и содержание дисциплины (очная форма обучения)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Коды компетенций
1	2	3	4
I-курс I-семестр			
Раздел 1. Основы физической культуры	Содержание учебного материала Физическая культура как социальное явление. Техника безопасности на занятиях.	2	ОК 03, ОК 04 ОК 06
Раздел 2. Легкая атлетика	Практическое занятие Тестирование: прыжки в длину с места, подтягивание в висе.	2	ОК 03, ОК 04 ОК 06
	Практическое занятие Основы техники бега на короткие дистанции. Челночный бег 3 x 10 м.	2	
	Практическое занятие Бег с ускорением 30 – 40 м. Преодоление дистанции 100 м.	2	
	Практическое занятие Контрольный норматив: бег по дистанции 100 м. Метание гранаты в цель.	2	
	Практическое занятие Бег по дистанции 200 м. Общая физическая подготовка (ОФП) на спортивных снарядах. Эстафеты.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Задания из пройденного материала.	12	
Раздел 6. Лыжная подготовка	Практическое занятие Основы техники бега на средние дистанции – бег 800 м. Метание гранаты.		ОК 03 ОК 04 ОК 06
	Практическое занятие Прием контрольных нормативов: бег 1000 м. (юноши), 500 м. (девушки).	2	
	Практическое занятие ОФП: средства и методы воспитания силы выносливости. Кроссовая подготовка.	2	
	Практическое занятие Подбор лыжного инвентаря. Совершенствование попеременного двух - шажного хода.	2	
	Практическое занятие Преодоление спусков и подъемов. Торможение (плугом).	2	
	Практическое занятие	2	

	Одновременные лыжные хода. Поворот «переступанием».		
	Практическое занятие «Коньковый» ход. Спуски и подъемы.	2	
	Практическое занятие Комбинированные лыжные хода на учебной лыжне. Подъемы, повороты, спуски.	2	
	Практическое занятие Совершенствование лыжных ходов на учебном круге. Прыжки с малых трамплинов.	2	
	Практическое занятие Контрольный норматив: прохождение дистанции 5 км. (юноши), 3км. (девушки).	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Задания из пройденного материала. Подтягивание, прыжки в длину с места, ОРУ на координацию (на месте, в движении)	20	
	Итого за 1 семестр	32	
	2 семестр		
Раздел 1. Основы физической культуры Раздел 3. Баскетбол	Содержание учебного материала Нагрузка и отдых в процессе в выполнении упражнений.	2	
	Практическое занятие Стойки баскетболиста, перемещение по площадке. Передачи мяча различными способами.	2	ОК 03 ОК 04 ОК 06
	Практическое занятие Ведение мяча, изменяя направление. Броски в кольцо с места, после ведения в два шага.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Задания из пройденного материала.	18	
Раздел 4. Волейбол	Практическое занятие Тактические действия в нападении, защите. Учебные игры.	2	ОК 03 ОК 04 ОК 06
	Практическое занятие Командные действия в защите. Штрафной бросок в кольцо. Учебные игры.	2	
	Практическое занятие Стойки волейболиста. Совершенствование верхней передачи, прием мяча снизу.	2	
	Практическое занятие	2	

	Нападающий удар. Блокирование. Поддачи мяча.		
	Практическое занятие Тактические действия в игре. Учебные игры. Судейство.	2	
	Практическое занятие Групповые командные действия. Судейство.	2	
Раздел 5. Атлетическая гимнастика	Практическое занятие Самоконтроль при занятиях с отягощениями. Упражнения на спортивных снарядах.	2	ОК 03 ОК 04 ОК 06
	Практическое занятие Упражнение с гантелями, гириями.	2	
	Практическое занятие Упражнение на тренажерах. Рывок гири 16 кг. (юноши), 7 кг. (девушки).	2	
Раздел 2. Легкая атлетика	Практическое занятие ОФП: перестроение в шеренге, колонне. Комплекс прыжковых упражнений.	2	ОК 03 ОК 04 ОК 06
	Практическое занятие ОФП: средства и методы воспитания быстроты, выносливости. Эстафеты.	2	
	Практическое занятие Тестирование: прыжки в длину с места, подтягивание. Челночный бег 3-10м.	2	
	Практическое занятие Контрольный норматив: бег 100м. Подвижные игры.	2	
	Практическое занятие Бег 200м. Эстафеты. Метание гранаты в цель.	2	
	Практическое занятие Преодоление дистанции 1000 м. (юноши), 500 м. (девушки). Упражнения на спортивных снарядах.	2	
	Практическое занятие Преодоление дистанции 3000 м. (юноши), 2000 м. (девушки).	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Задания из пройденного материала. Подтягивание, прыжки в длину с места, ОРУ на координацию (на месте, в движении)	20	
	Итого за 2 семестр	76	
	3 семестр		
Раздел 1. Основы фи-	Содержание учебного материала	2	ОК 03 ОК 04

физической культуры	Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека.		ОК 06
Раздел 2. Легкая атлетика	Практическое занятие Специальная физическая подготовка легкоатлета. Бег на дистанцию 100 м.	2	ОК 03 ОК 04 ОК 06
	Практическое занятие Марш – бросок 3000 м. (юноши), 2000 м (девушки). Метание гранаты в цель.	2	
	Практическое занятие Повторный бег. Спортивная ходьба. Бег на дистанцию 1000 м.	2	
	Практическое занятие Эстафетный бег 4 x 100 м. Упражнения на спортивных снарядах.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Задания из пройденного материала. Подтягивание, прыжки в длину с места, ОРУ на координацию (на месте, в движении)	20	
Тема 2.2. Техника бега на короткие дистанции Раздел 6. Лыжная подготовка	Практическое занятие Прием контрольных нормативов: бег 100м, прыжки в длину с места.	2	ОК 03 ОК 04 ОК 06
	Практическое занятие ОФП: выполнение перестроений в шеренге. Упражнения на спортивных снарядах. Кроссовая подготовка.	2	
	Практическое занятие ОФП: бег по виражу. Челночный бег 3 – 10 м.	2	
	Практическое занятие ВПФП: строевые приемы. Упражнения на спортивных снарядах. Кроссовая подготовка.	2	
	Практическое занятие ВПФП: перестроение в шеренге. Метание гранаты. Кросс – 3000 метров (юноши), 2000 метров (девушки).	2	
	Практическое занятие Совершенствование техники лыжных ходов. Подъем «елочкой», торможение «плугом».	2	
	Практическое занятие Совершенствование техники попеременного двух - шажного хода. Торможение «плугом», поворот «полу-плугом».	2	
	Практическое занятие Преодоление спусков и подъемов. Подъем «полу-елочкой».	2	

	Практическое занятие «коньковый» и «полу-коньковый» лыжные хода. Спуски и подъемы.	2	
	Практическое занятие Совершенствование техники лыжных ходов на учебной дистанции.	2	
Раздел 1. Основы физической культуры	Практическое занятие Прием контрольных нормативов: прохождение дистанции 5 км. (юноши), 3 км. (девушки).	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Задания из пройденного материала. Задания из пройденного материала. Подтягивание, прыжки в длину с места, ОРУ на координацию (на месте, в движении)		
	Итого за 3 семестр	64	
	4 семестр		
	Содержание учебного материала Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья.	2	ОК 03 ОК 04 ОК 06
Раздел 3. Баскетбол	Практическое занятие Совершенствования передач мяча на месте, в движении. Ведение мяча.	2	ОК 03 ОК 04 ОК 06
	Практическое занятие Ведение мяча изменяя направление. Броски в кольцо. Сгибание рук от пола.	2	
	Практическое занятие Броски мяча с места, после ведения. Прыжки в длину с места.	2	
	Практическое занятие Тактические действия в нападении. Судейство.	2	
Раздел 4. Волейбол	Практическое занятие Передачи мяча на месте, в движении. Поддачи мяча изученным способом. Подтягивание в висе.	2	ОК 03 ОК 04 ОК 06
	Практическое занятие Прием мяча снизу в парах, тройках. Верхняя передача через сетку. Учебные игры.	2	
	Практическое занятие Нападающий удар. Блокирование. Поддачи.	2	
Раздел 5. Атлетическая гимнастика	Практическое занятие Нападающий удар. Поддачи. Учебные игры. Судейство.	2	
	Практическое занятие	2	

	Упражнения на гимнастических скамейках, перекладине. Подтягивание в висе.		
	Практическое занятие Упражнения с гантелями, гирями, штангой.	2	
Раздел 2. Легкая атлетика	Практическое занятие О.Ф. П. – строевые приемы в шеренге, челночный бег 3 – 10м. Жим штанги лежа от груди 40кг (юноши), 20кг (девушки).	2	ОК 03 ОК 04 ОК 06
	Практическое занятие Эстафетный бег. Медленный бег 15 – 20 минут.	2	
	Практическое занятие Контрольный норматив – бег 100м. Упражнения на спортивных снарядах.	2	
	Практическое занятие Контрольный норматив – бег 1000м (юноши), 500м (девушки).	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Задания из пройденного материала. Задания из пройденного материала. Подтягивание, прыжки в длину с места, ОРУ на координацию (на месте, в движении)	30	
	Итого за 4 семестр		60
5 семестр			
Раздел 1. Основы физической культуры	Содержание учебного материала Двигательная активность человека, ее влияние на основные органы и телосложения.	2	
Раздел 2. Легкая атлетика	Практическое занятие Специальная физическая подготовка легкоатлета. Бег на дистанцию 100м.	2	
	Практическое занятие Упражнения на спортивных снарядах. Марш – бросок по пересеченной местности.	2	
	Практическое занятие Равномерный бег 15 – 20минут, Подготовка к сдачи норм ГТО. Метание гранаты.	2	
	Практическое занятие Преодоление дистанции 1000м (юноши), 500м (девушки). Упражнения на спортивных снарядах.	2	
	Практическое занятие В.П.Ф.П.- строевые приемы. Преодоление полосы препятствий.	2	
	Практическое занятие	2	

	В.П.Ф.П.- перестроение в шеренге. Кроссовая подготовка.		
Раздел 6. Лыжная подготовка	Практическое занятие П.П.Ф.П.- совершенствование техники лыжных ходов. Торможение «плугом».	2	
	Практическое занятие П.П.Ф.П.- совершенствование техники лыжных ходов. Поворот «полуплугом».	2	
	Практическое занятие «Коньковый» ход. Преодоление подъемов и спусков на дистанции.	2	
	Практическое занятие Спуски и подъемы, торможение, повороты на учебном склоне.	2	
	Практическое занятие Контрольный норматив – прохождение дистанции 10км (юноши), 5км (девушки) без учета времени.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Задания из пройденного материала. Задания из пройденного материала. Подтягивание, прыжки в длину с места, ОРУ на координацию (на месте, в движении)	20	
	Итого за 5 семестр		40
6 семестр			
Раздел 3. Баскетбол	Практическое занятие Учебная игра. Тактические действия в защите.	2	
	Практическое занятие Тактические действия в нападении. Учебные игры. Сгибание рук от пола.	2	
Раздел 4. Волейбол	Практическое занятие Нападающий удар. Блокирование. Учебные игры.	2	
	Практическое занятие Групповые действия в игре (защита – нападении). Прыжки в длину с места.	2	
Раздел 5. Атлетическая гимнастика	Практическое занятие Упражнения на тренажерах. Рывок гири 16кг (юноши), 7кг (девушки).	2	
	Практическое занятие Упражнения на тренажерах. Толчок гири 16 кг.	2	
	Практическое занятие Упражнения на тренажерах. Жим штанги лежа 40кг (юноши), 20кг (девушки).	2	
	Практическое занятие Профессиональная прикладная физическая подготовка (ППФП): воспитание динамического равновесия, координации, ловкости.	2	

	Самостоятельная работа обучающихся Задания из пройденного материала. Задания из пройденного материала. Подтягивание, прыжки в длину с места, ОРУ на координацию (на месте, в движении)	16	
	Итого за 6 семестр	32	

2.4. Тематический план и содержание дисциплины (заочная форма обучения)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Коды компетенций
1	2	3	4
	I-курс		
Раздел 1 Теория	Содержание учебного материала Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике и спортивным играм. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.	2	ОК2
	Самостоятельная работа обучающихся Задания из пройденного материала.	10	
Раздел 2 Легкая атлетика			
Тема 2.1. Тестирование физических качеств	Самостоятельная работа обучающихся Тестирование: длина, подтягивания. Комплекс ОРУ на месте и в движении. ОРУ в движении. Бег на короткие дистанции (30-60 м).	50	
Тема 2.2. Техника бега на короткие дистанции	Самостоятельная работа обучающихся Низкий и высокий старт, бег на дистанцию 100 м. Кроссовая подготовка. ОФП легкоатлета. Бег на дистанцию 200 м по прямой и виражу. Кроссовая подготовка. Кроссовая подготовка на 3000 м., юноши, 2000 м., девушки без учета времени. Челночный бег 3x10 м на время. Прыжковая подготовка. Задания из пройденного материала. Подтягивание, прыжки в длину с места, ОРУ на координацию (на месте, в движении)	50	
Раздел 3 Спортивные игры			

Тема 3.1. Баскетбол	Самостоятельная работа обучающихся Техника безопасности при игре в баскетбол. Техника владения мячом. Правила игры. Стойки баскетболиста, передачи мяча на месте и в движении. Учебная игра. Передача мяча в парах на месте и в движении. Бросок по кольцу с места. Штрафной бросок, техника броска с места и в движении. Учебная игра. Контрольный норматив выполнение штрафного броска. Учебная игра.	50	
Тема 3.2. Волейбол	Самостоятельная работа обучающихся Техника игры, стойки перемещения, прием и передача мяча в парах. Учебная игра. Высокий пас, пас назад в тройках. Учебная игра, правила игры, судейство. Верхняя прямая передача. Итоговое занятие в семестре. Задания из пройденного материала.	50	
Раздел 1 Теория	Самостоятельная работа обучающихся Техника безопасности. Социально-биологические основы физической культуры. Задания из пройденного материала.	62	
Раздел 2. Лыжная подготовка			
Тема 2.1. Техника лыжных ходов	Самостоятельная работа обучающихся Охрана труда при занятиях лыжной подготовкой. Общие основы владения лыжами. Попеременный двухшажный ход. Изучение скользящего шага. Ходьба без палок. Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием на месте и в движении. Совершенствование поперечного двухшажного хода в целом. Прохождение дистанции по учебному кругу. Одновременный бесшажный ход. Техника торможения. Техника изученных ходов по учебному кругу. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Совершенствование хода в целом. Дистанция 3км. Одновременный одношажный ход. (Основной вариант). Совершенствование хода в целом. Дистанция 3км. равномерно. Контроль техники изученных ходов по учебному кругу. Дистанция 3 км. Контрольное прохождение дистанции 3 км. Задания из пройденного материала.	62	
	Итого по дисциплине	336	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Рабочая программа дисциплины реализуется в спортивном зале.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, и др.),

-тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

-кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

-стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, брусек отталкивания для прыжков в длину турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

-тренажерный зал.

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

N	Авторы, со-ставители	Заглавие	Издательство,год	Кол-во экз.в библиотеке
1.	Л. В. Захарова [и др.]	Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник.- http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=49715	Красноярск : СФУ, 2017	100 % online

Дополнительная литература:

N	Авторы, со-ставители	Заглавие	Изда-тель-ство,год	Кол-во экз.в библиоте-ке
1.	С. Н. Горбачев	Физическая культура [Электронный ресурс] : методические указания по изучению теоретического материала для студентов очной формы обучения специальностей 190300.65 «Подвижной состав железных дорог», 190401.65 «Эксплуатация железных дорог», 190901.65 «Системы обеспечения движения поездов», 271501.65 «Строительство железных дорог, мостов и транспортных тоннелей» и направлений подготовки 080100.62 «Экономика», 080400.62 «Управление персоналом».- http://irbis.krsk.irkups.ru/cgi-bin/irbis64r_opak81/cgiirbis_64.exe?&C21COM=2&I21DBN=IBIS&P21DBN=IBIS&Image_file_name=%5CFul%5C1549.pdf&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1	Красноярск : КрИЖТ ИрГУПС, 2015	100 % online
2.	Ю. П. Кобяков	Физическая культура. Основы здорового образа жизни [Текст] : учеб. пособие для ВУЗов [по специальности 050720.65 (033100) "Физическая культура"].-	Ростов н/Д : Феникс, 2014	1

3.	А. И. Мамонтов	Физическая культура [Электронный ресурс] : методические рекомендации по организации занятий по легкой атлетике для всех специальностей среднего профессионального образования .- http://irbis.krsk.irkups.ru/cgi-bin/irbis64r_opak81/cgiirbis_64.exe?&C21COM=2&I21DBN=IBIS&P21DBN=IBIS&Image_file_name=%5CFul%5C1020.pdf&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1	Красноярск : КрИЖТ ИрГУПС, 2014	100 % online
----	----------------	---	---------------------------------	-----------------

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения текущего контроля и промежуточной аттестации (очная форма обучения).

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;	<u>Формы контроля обучения:</u> – практические задания по работе с информацией
- основы здорового образа жизни.	- ведение дневника самоконтроля.
Должен уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта	Методы оценки результатов: - накопительная система баллов, на основе которой выставляется зачет; - тестирование в контрольных точках;

4.2. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения текущего контроля и промежуточной аттестации (заочная форма обучения).

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;	<u>Формы контроля обучения:</u> – практические задания по работе с информацией
- основы здорового образа жизни.	- ведение дневника самоконтроля.
Должен уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта	Методы оценки результатов: - накопительная система баллов, на основе которой выставляется зачет; - тестирование в контрольных точках;