

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

13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)

Базовая подготовка

среднего профессионального образования

Красноярск

2020

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности.

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
« 08 » 06 2020г.

Разработчик: Лекомцев П.С. – преподаватель КТЖТ КриЖТ ИрГУПС

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	19

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 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог (локомотивы).

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения

Дисциплины

В результате освоения дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура 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 и профессиональных компетенций:

Код	Наименование компетенций
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей
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 программы дисциплины (очная форма обучения)

Максимальная учебная нагрузка обучающегося: 174 часов, в том числе:
- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 174 часов;

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

Максимальная учебная нагрузка обучающегося: 174 часов, в том числе:
- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 2 часов;
- самостоятельная работа обучающегося 172 часа.

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)	174
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	174
В том числе:	
Практические занятия	168
Промежуточная аттестация в форме: зачет, дифференцированного зачета	

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	174
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	2
В том числе:	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
Промежуточная аттестация в форме: зачет	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций
1	2	3	4
Раздел 1.	Основы физической культуры	6	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала	2	
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Физические способности человека и их развитие		
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	2	
	3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Спорт в физическом воспитании обучающихся. Массовый спорт, высшие достижения, оздоровительные системы физических упражнений. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями	2	
Раздел 2.	Легкая атлетика 1,3,5 семестр	38	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	1,3,5 семестр		
	Содержание учебного материала		
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта		
	2. Техника прыжка в длину с места		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив		
Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 2.2 Бег на длинные	Содержание учебного материала		
	1. Техника бега по дистанции		

дистанции	<p>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</p> <p>Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени</p>		
<p>Тема 2.3 Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Техника бега на средние дистанции.</p> <p>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</p> <p>Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты Техника метания гранаты, контрольный норматив</p>		
Раздел 3.	Лыжная подготовка	38	ОК 03
<p>Тема 3.1 Лыжная подготовка</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой, обучением катанию на коньках).</p> <p>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</p> <p>Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).</p>		ОК 04 ОК 06 ОК 08

	<p>Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.</p>		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	2,4,6 семестр		
Раздел 4.	Волейбол 2,4,6 семестр	36	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
Тема 4.1	Содержание учебного материала		
Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков		
Тема 4.2	Содержание учебного материала		
Техника нижней подачи и приёма после неё	1. Техника нижней подачи и приёма после неё		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
Тема 4.3	Содержание учебного материала		
Техника прямого нападающего удара	1. Техника прямого нападающего удара		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Отработка техники прямого нападающего удара		
Тема 4.4	Содержание учебного материала		
Совершенствование техники владения	1. Техника прямого нападающего удара		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		

волейбольным мячом	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе		
Раздел 5.	Баскетбол	38	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
Тема 5.1 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала 1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места В том числе, практических занятий и лабораторных работ Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 5.2 Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	Содержание учебного материала 1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». В том числе, практических занятий и лабораторных работ Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок		
Тема 5.3 Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Содержание учебного материала 1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу 2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста 3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре В том числе, практических занятий и лабораторных работ Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
Тема 5.4 Совершенствование	Содержание учебного материала 1. Техника владения баскетбольным мячом		

техники владения баскетбольным мячом	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо		
	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
	Самостоятельная работа обучающихся		

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающегося	Объем часов	Коды компетенций
1	2	3	4
Тема: Физическая культура по обеспечению здоровья.	Содержание учебного материала Физическая культура по обеспечению здоровья. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание	2	
Тема: Лёгкая атлетика	Самостоятельная работа обучающихся Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями. Повторный бег и общая физическая подготовка. Бег по пересеченной местности. Переменный бег Специальная физическая культура. Равномерный бег. Прыжки в длину с места. Тренировочные упражнения для развития силы. Тренировочные упражнения для развития прыгучести. ОФП легкоатлета. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений	26	
Тема: Баскетбол	Самостоятельная работа обучающихся Техника игры в защите. Техника игры в нападение. Тактика игры в нападении Тактика игры в защите. Броски на точность, финты Игра в трехсекундной зоне, штрафные броски. Зона. Нападение быстрым прорывом. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий	28	
Тема: Физические способности человека и их развития. Основы физической и спортивной подготовки	Самостоятельная работа обучающихся Физические способности человека и их развития. Основы физической и спортивной подготовки. Социально-биологические основы физической культуры. Требования к технике безопасности на занятиях физическими	2	

	упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок)		
Тема: Баскетбол	Самостоятельная работа обучающихся Техника игры в защите. Техника игры в нападение. Броски на точность, финты Игра в трехсекундной зоне, штрафные броски. Зона. Нападение быстрым прорывом	10	
Тема: Волейбол	Самостоятельная работа обучающихся Передача мяча в парах. Общая физическая подготовка. Учебная игра Прием мяча после подачи. Подача на точность по зонам площадки Нападающий удар. Индивидуальные упражнения волейболиста Блокирование	14	
Тема: Легкая атлетика	Самостоятельная работа обучающихся Медленный бег. Повторный бег. Приём контрольных упражнений Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Эстафетный бег. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	50	
Тема: Основы здорового образа и стиля жизни	Самостоятельная работа обучающихся Социально-биологические основы физической культуры. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности	2	
Тема: Лёгкая атлетика	Самостоятельная работа обучающихся Тестирование: Прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине Техника бега на короткие дистанции. Быстрота и координация движения Низкий старт, бег по прямой Специальные упражнения бегуна Специальная физическая подготовка легкоатлета Бег по пересеченной местности	12	
Тема: Волейбол	Самостоятельная работа обучающихся Передачи мяча. Подачи мяча. Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Блокирование. Учебная игра. Техника игры в защите. Техника игры в нападении. Двусторонняя учебная игра. Судейство. Прием контрольных упражнений. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	56	
Тема: Социально-биологические основы физической культуры.	Самостоятельная работа обучающихся Основы здорового образа и стиля жизни. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях	2	

	спортивного зала и спортивных площадок)		
Тема: Баскетбол	Самостоятельная работа обучающихся Баскетбол. Тактика игры в защите. Тактика игры в нападение. Зонная система защиты. Двусторонняя учебная игра	8	
Тема: Волейбол	Самостоятельная работа обучающихся Волейбол. Блокирование. Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Учебная игра	6	
Тема: Лёгкая атлетика	Самостоятельная работа обучающихся Техника бега на короткие дистанции. Техника бега на средние дистанции Прием контрольных упражнений. Прыжки в длину с места. Метание гранаты на дальность. Прием контрольных упражнений. Бег на 100 м. Прием контрольных упражнений. Бег на 100 м	14	
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	30	
Тема: Социально-биологические основы физической культуры	Самостоятельная работа обучающихся Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности	2	
Тема: Лёгкая атлетика.	Самостоятельная работа обучающихся Повторный бег. Техника спортивной ходьбы. Кроссовая подготовка. Прыжки в длину с мест. Тактика бега на средней дистанции. Бег по пересечённой местности. Общая физическая подготовка. Прыжковая подготовка Техника эстафетного бега	12	
Тема: Баскетбол	Самостоятельная работа обучающихся Техника игры в защите. Техника игры в нападении. Тактика игры в нападение Тактика игры в защите. Финты. Судейство игры, учебная игра	10	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий	26	

Тема: Баскетбол	Самостоятельная работа обучающихся Техника игры в защите. Техника игры в нападении. Тактика игры в нападение Двусторонняя учебная игра. Прием контрольных упражнений	10	
Тема: Волейбол	Самостоятельная работа обучающихся Техника и тактика игры в защите. Техника и тактика игры в нападении Судейство игры, учебная игра. Прием контрольных упражнений	4	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий	10	
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, брусок 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 реализации рабочей программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

Основная литература:

N	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во экз.в библиотеке
1.	Аллянов Ю.Н.	Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр.— 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://www.biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-437146#page/1	Москва : Издательство Юрайт, 2019.	100 % online

Дополнительная литература:

N	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во экз.в библиотеке
2.	Муллер А.Б.	Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального	Москва : Издательство	100 % online

		образования / А. Б. Муллер [и др.]. —424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://www.biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-433532#page/1	Юрайт, 2019.	
--	--	---	--------------	--

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий (очная форма обучения).

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Знания: теоретические сведения	Практические занятия:
Умения и навыки. Развитие физических способностей: скоростные, координационные, скоростно-силовые, силовые, выносливость, гибкость.	предварительный контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль. Самостоятельное тестирование
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Развивать физические качества и способности, совершенствовать функциональные возможности организма, укреплять индивидуальное здоровье. - Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации. - Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. - Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения. - Выполнять приёмы страховки и само страховки. - Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма. - Применять компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладевать навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями. <p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). - Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью. - Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. - Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. - Значение мышечной релаксации. - Способы контроля и оценки индивидуального 	<p>Тестирование знаний, умений и навыков</p> <p>Сдача контрольных нормативов</p> <p>Выступления на соревнованиях</p> <p>Методы: индивидуальный, групповой, командный, соревновательный.</p> <p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - накопительная система баллов, на основе которой выставляется на промежуточной аттестации – зачет, на итоговой аттестации- дифференцированная оценка.

<p>физического развития и физической подготовленности.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. 	
---	--

4.2 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий (заочная форма обучения).

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Знания: теоретические сведения	<p>Практические занятия: предварительный контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль. Самостоятельное тестирование Тестирование знаний, умений и навыков Сдача контрольных нормативов Выступления на соревнованиях Методы: индивидуальный, групповой, командный, соревновательный. Методы оценки результатов: - накопительная система баллов, на основе которой выставляется на промежуточной аттестации – зачет, на итоговой аттестации- дифференцированная оценка.</p>
Умения и навыки. Развитие физических способностей: скоростные, координационные, скоростно-силовые, силовые, выносливость, гибкость.	
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Развивать физические качества и способности, совершенствовать функциональные возможности организма, укреплять индивидуальное здоровье. - Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации. - Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. - Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения. - Выполнять приёмы страховки и само страховки. - Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма. - Применять компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладевать навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями. <p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). - Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью. 	

<ul style="list-style-type: none">- Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.- Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.- Значение мышечной релаксации.- Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.- Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	
---	--