**Пермский институт железнодорожного транспорта**

-филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования

«Уральский государственный университет путей сообщения»

(ПИЖТ УрГУПС)

**Рабочая программа**

дисциплины: ОГСЭ.04 Физическая культура

для специальности: 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог

Пермь 2021

|  |  |
| --- | --- |
| ОДОБРЕНАЦикловой комиссиейФизической культуры | Разработана на основе ФГОС среднего профессионального образования по специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог (Вагоны, Локомотивы), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от22.04.14 г. № 388 |
| Председатель \_\_\_\_\_\_\_ Мордвинова В.Р. | Заместитель директора по НР и ИР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_« » 2021 г. |

Авторы: Костромина Анна Сергеевна, преподаватель ПИЖТ

Рецензенты: Морвинова Венера Раисовна, преподаватель ПИЖТ

СОДЕРЖАНИЕ

Стр.

1. Паспорт рабочей программы дисциплины 4

2. Структура и содержание дисциплины 5

3. Условия реализации дисциплины 15

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины 18

#

**1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**1.1 Область применения рабочей программы**

Рабочая программа дисциплины (далее рабочая программа) является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена.

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС, составлена по учебному плану 2021 года по специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог

**1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу основной профессиональной образовательной программы.

**1.3. Цель 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.

**должен знать:**

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

- основы здорового образа жизни.

**1.4. Формируемые 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 команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего), в том числе по вариативу**  | **336-** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **168** |
| в том числе: |  |
| Практические занятия | 166 |
| лабораторные занятия | - |
| контрольные работы | - |
| курсовая работа (проект) | - |
| активные, интерактивные формы занятий | 164 |
| **Самостоятельная работа (самостоятельная работа и индивидуальный проект) обучающихся (всего)** | **168** |
| в том числе: |  |
| самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) | - |
| внеаудиторная самостоятельная работа | 168 |
| индивидуальный проект | - |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета  |  |

**2.2 Тематический план и содержание дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Уровень освоения, формируемые компетенции\*\*** |
| **всего** | **в том числе активные, интерактивные формы занятий\*** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности** | **4** |  |  |
| **Тема 1.1.****Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.** | **Содержание учебного материала**Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.Социально-биологические основы физической культуры.Характеристика изменений, происходящих в организме человека подвоздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, врабатывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.Основы здорового образа и стиля жизни.Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья.  | 2 | - | 2ОК 2, ОК 6 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся**1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.2. Выполнение комплекса упражнений для глаз.3. Выполнение комплекса упражнений по формированию осанки.4. Выполнение комплекса упражнений по профилактики плоскостопия.5. Выполнение комплекса упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. | 2 | **-** | ОК 2, ОК 6 |
| **Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности** | **256** | **128** |  |
| **Тема 2.1.****Общая физическая культура** | **Практические занятия**Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.Подвижные игры различной интенсивности. | 6 | 6 | 1ОК 2,ОК 3,ОК 6 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**Выполнение различных комплексов физических упражнений | 6 | **-** |  |
| **Тема 2.2.****Лёгкая атлетика** | **Практические занятия**Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину с места. | 26 | 26 | 3ОК 2,ОК 3,ОК 6 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | Воспитание двигательных качеств на занятиях легкой атлетикой.Воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикойВоспитание скоростно-силовых качеств на занятиях лёгкой атлетикой.Воспитание выносливости на занятиях лёгкой атлетикойВоспитание координации движений на занятиях лёгкой атлетикой. |  |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся**Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий. | 26 | **-** | ОК 2,ОК 3,ОК 6 |
| **Тема 2.3.****Спортивные игры** | **Практические занятия**БаскетболПеремещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча**:** двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.Волейбол.Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.Футбол.Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяса: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря.  | 22 | 22 | 3ОК 2,ОК 3,ОК 6 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | Взаимодействие игроков. Учебная игра.Гандбол.Техника нападения. Перемещения и остановки игроков. Владение мячом: ловля, передача, ведение, броски. Техника защиты. Стойка защитника, перемещения, противодействия владению мячом (блокирование игрока, блокирование мяча, выбивание). Техника игры вратаря: стойка, техника защиты, техника нападения.Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика игры вратаря. Учебная игра.Настольный теннис.Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.Бадминтон.Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Подачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёма волана. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.Воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми;Воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми;Воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми;Воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми; |  |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | Тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры. Каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортиграм. |  |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся**Совершенствование техники и тактики спортивных игр. | 22 | **-** | ОК 2,ОК 3,ОК 6 |
| **Тема 2.4.****Аэробика** **Атлетическая гимнастика** | **Практические занятия**АэробикаОсновные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками. Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики. Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений. Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений. Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание.Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зигзаг", "сложения", "блок-метод".Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.Воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики;Воспитание координации движений в процессе занятий.Выполнение разученной комбинации аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной | 44 | 44 | 3ОК 2,ОК 3,ОК 6 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | направленности.Каждым студентом проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду аэробики.Атлетическая гимнастикаОсобенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы.Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами.Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.Выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.Выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп:Воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой;Воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетическойгимнастикой;Воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;Воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.Каждым студентом проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду гимнастики. |  |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся**Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов. | 44 | **-** | ОК 2,ОК 3,ОК 6 |
| **Тема 2.5.****Лыжная подготовка** | **Практические занятия**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).Закреплению и совершенствованию основных элементов техникилыжных ходов.Воспитание выносливости.Воспитание координации движений.Воспитание скоростно-силовых способностей.Воспитание гибкости.Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия. | 30 | 30 | 3ОК 2,ОК 3,ОК 6 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**Катание на лыжах, используя изученные ходы. | 30 | **-** | ОК 2,ОК 3,ОК 6 |
| **Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** | **76** | **36** |  |
| **Тема 3.1.****Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов** | **Практические занятия**Значение психофизической подготовки человека к профессиональнойдеятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.Цели и задачи ППФП. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.Средства, методы | 22 | 22 | 3ОК 2,ОК 3,ОК 6 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.Разучивание, закрепление и совершенствование профессиональнозначимых двигательных действий.Выполнить упражнения направленные на воспитание осанки и развитие внимания, совершенствование координации движений и устойчивости организма к вестибулярным нагрузкам; развитие силы и силовой выносливости.Формирование профессионально значимых физических качеств (развитие внимания и быстроты в действиях; для адаптации организма к нагрузкам сердечно – сосудистой системы, дыхательной системы; для развития смелости; для адаптации организма к работе в неблагоприятных климатических условиях);Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. |  |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся**Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в течение дня, в ходе практики, в свободное время. | 22 | **-** | ОК 2,ОК 3,ОК 6 |
| **Тема 3.2.****Военно-прикладная физическая подготовка (ВПФП)** | **Практические занятия**Строевая, физическая, огневая подготовка.Строевая подготовка: - строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю.Физическая подготовка: - основные приёмы борьбы (самбо, дзюдо рукопашный бой): стойки, падения, самостраховка, захваты. броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приёмы, приёмы защиты, тактика борьбы. Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою. | 16 | 14 | 3ОК 2,ОК 3,ОК 6 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре.Огневая подготовка: - навыки обращения с оружием, приёмы стрельбы с прицеливанием по неподвижным мишеням, в условиях ограниченного времени.Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки.Разучивание, закрепление и совершенствование техники обращения с оружием.Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения выстрелов.Разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы.Разучивание, закрепление и совершенствование тактики ведения борьбы.Учебно-тренировочные схватки:- разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий. |  |  |  |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся**Развитие физических качеств в процессе занятий физическими упражнениями. | 16 | **-** | ОК 2,ОК 3,ОК 6 |
|  | **ВСЕГО** | **336** | **164** |  |

\*Конкретные активные и интерактивные формы проведения занятий отражены в календарно – тематическом плане преподавателя.

\*\* Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Дисциплина реализуется в спортивном комплексе. В спортивный комплекс входит: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; стрелковый тир (электронный).

Оснащение спортивного зала:

- специализированная мебель;

- спортивное оборудование;

- оборудование для военно – прикладной подготовки;

- наглядные пособия;

Оснащение открытого стадиона:

- хоккейный корт;

- игровая площадка;

- беговая дорожка.

Элементы полосы препятствий:

- лабиринт;

- «разрушенный мост»;

- «разрушенная лестница»

- переносной окоп.

Оснащение тира:

- пневматическая винтовка;

- пневматический пистолет;

- лазерный тир.

**3.2. Учебно-методическое обеспечение дисциплины**

 Основная учебная литература:

 1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9](http://www.biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9)
 2. Бомин, В. А. Организация занятий физической культурой и спортом студентов: учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб. — Иркутск: Иркутский ГАУ, 2019. — 322 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/133353>
 3. Волкова, Т. И. Особенности физического воспитания студентов, отнесенных по состоянию здоровья в группу лечебной физической культуры: учебное пособие / Т. И. Волкова, В. К. Таланцева. — Чебоксары: ЧГСХА, 2019. — 294 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/139059>
 4. Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов: учебное пособие / Т. А. Зенкова. — 2-е изд., доп. — Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. — 152 с. — ISBN 978-5-88814-921-8. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/153534>

 Дополнительная учебная литература:
 1. Таланцева, В. К. Особенности занятий студентов по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)», отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе: учебное пособие / В. К. Таланцева, Т. И. Волкова, Н. В. Алтынова. — Чебоксары: ЧГСХА, 2018. — 188 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/139075>

 2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 125 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-9916-9913-6. — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/1B577315-8F12-4B8D-AD42-6771A61E9611](http://www.biblio-online.ru/book/1B577315-8F12-4B8D-AD42-6771A61E9611)
 3. Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики: методические указания / составители Г. Р. Вичикова [и др.]. — Санкт-Петербург: СПбГЛТУ, 2019. — 24 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/125219>

 4. Шубина, М. В. Использование средств легкой атлетики на занятиях по физической культуре в вузе: учебное пособие / М. В. Шубина. — Киров: ВятГУ, 2019. — 96 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/134619>

 Учебно-методическая литература для самостоятельной работы:
1. Мрочко, О. Г. Физическая культура. Методические рекомендации по подготовке рефератов: Методические указания / Мрочко О.Г. - Москва :МГАВТ, 2016. - 32 с.:. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/652249>

2.Замогильнов, А. И. Сборник олимпиадных теоретико-методических заданий по предмету «Физическая культура» : учеб. пособие / А.И. Замогильнов. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 119 с. - ISBN 978-5-16-108012-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1042460>

**33.3 Информационные ресурсы сети Интернет и профессиональные базы данных**

Перечень Интернет - ресурсов:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики

<https://www.minsport.gov.ru/>
 2. Физкультура и спорт: ФиС ежемесячный иллюстрированный журнал / учредитель: редакция журнала "Физкультура и спорт"; гл. ред. И. Сосновский. - М.: Физкультура и спорт. - ил. - Доступ к архиву выпусков (содержание, избранные статьи) на сайте журнала: <http://fismag.ru/>

Профессиональные базы данных:

не используются.

Программное обеспечение:

не используется.

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ**

**ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| Результаты обучения (освоенныеумения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
| Уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Текущий контроль: наблюдение за выполнением заданий на практических занятиях.Оценка пробегания дистанции 100 м на время. Кроссовая подготовка (500 м, 1500 м, 2 км, 3 км на время).Оценка техники выполнения упражнений на спортивных снарядах, тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, (жонглированиие)Промежуточная аттестация: выполнение заданий на дифференцированном зачете. |
| Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. | Текущий контроль: наблюдение за выполнением заданий на практических занятиях.Оценка пробегания дистанции 100 м на время. Кроссовая подготовка (500 м, 1500 м, 2 км, 3 км на время).Оценка техники выполнения упражнений на спортивных снарядах, тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, (жонглированиие)Промежуточная аттестация: выполнение заданий на дифференцированном зачете. |