

Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Филиал федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«Сибирский государственный университет путей сообщения» г.Новоалтайске

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте
(железнодорожном транспорте)

(базовая подготовка среднего профессионального образования)

Новоалтайск
2024

ОДОБРЕНА
Цикловой комиссией гуманитарных
и социально-экономических
дисциплин
Протокол № 1 «30» августа 2024 г.
Председатель _____ Н.Н. Макарова

Разработана в соответствии с
Федеральным государственным
образовательным стандартом среднего
профессионального образования по
специальности 23.02.06 Техническая
эксплуатация подвижного состава
железных дорог

Утверждено
Заместитель директора
по учебно-воспитательной работе
_____ Т.В. Добшикова
« 31 » августа 2024 г.

Составитель: Белова Н.Ю. преподаватель высшей квалификационной
категории филиала СГУПС в г. Новоалтайске

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является образовательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте).

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте). Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 4, ОК 8.

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Цель:

формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

умения:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности

знания:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном, социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

Данная дисциплина участвует в формировании общих компетенций выпускника по указанной специальности:

ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 2. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 3. Планировать и реализовать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 5. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ОК 9. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

Личностных результатов (ЛР) реализации программы воспитания:

Личностный результат	Код личностного результата	Код компетенции в соответствии с ФГОС
Портрет выпускника СПО		
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	ЛР 1	ОК 06.
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.	ЛР 2	ОК 04., 05., 06., 11.
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.	ЛР 3	ОК 04., 06.

Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личного и профессионального конструктивного «цифрового следа».	ЛР 4	ОК 04., 05., 09., 10., 11.
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.	ЛР 5	ОК 05., 06.
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.	ЛР 6	ОК 04, 06., 11.
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7	ОК 04., 05., 06., 08., 09., 10.
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.	ЛР 8	ОК 04., 05., 06., 10.
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	ЛР 9	ОК 07., 08.
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	ЛР 10	ОК 06., 07., 09.
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	ЛР 11	ОК 05., 06.
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.	ЛР 12	ОК 04., 06.
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности		
Содействующий формированию положительного образа и поддержанию престижа своей профессии.	ЛР 15	ОК 01., 02.
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектом Российской Федерации		
Самостоятельный и ответственный в принятии решений во всех сферах своей деятельности.	ЛР 20	ОК 03.
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями		

Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	ЛР 22	ОК 03.
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса		
Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	ЛР 31	ОК 03.
Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	ЛР 34	ОК 06.
Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.	ЛР 35	ОК 03.
Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	ЛР 36	ОК 02.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная нагрузка (всего)	174
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	170
в том числе:	
теоретическое обучение	4
лабораторные работы – <i>не предусмотрено</i>	
практические занятия	162
контрольные работы - <i>не предусмотрено</i>	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	8
в том числе:	
<ul style="list-style-type: none"> • внеаудиторная самостоятельная работа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, • самостоятельные занятия в течение дня • рефераты (для студентов специальной медицинской группы). 	
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета заочная форма обучения</i>	

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная нагрузка (всего)	174
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	2
в том числе:	
лабораторные работы – <i>не предусмотрено</i>	
практические занятия	2
контрольные работы	1
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
в том числе:	
<ul style="list-style-type: none"> • Внеаудиторная самостоятельная работа включает изучение литературы и других информационных источников. • Самостоятельные занятия в течение дня, не менее 4 часов в неделю, в форме занятий: группа ОФП, фитнес-клуб, тренажерный зал. <p>С целью контроля, объема и глубины изучения материала курса, его систематизации и конкретизации студент выполняет контрольную работу.</p>	
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание теоретических, практических занятий и самостоятельной работы обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<p style="text-align: center;">Раздел 1. Научно-методические основы Формирования физической культуры личности</p>		8	
<p style="text-align: center;">Тема 1.1 Теория. Введение в предмет. Формы и процедура текущего контроля. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов СПО</p>	<p>Техника безопасности на занятиях. Знания современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>	4	ОК 4
<p style="text-align: center;">Тема 1.2. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. (самостоятельные занятия)</p>	<p>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. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни .Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.</p> <p>Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания</p> <p>В том числе, практических занятий:1 Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела</p>	2	ОК 4

	<p>Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p> <p>В том числе практических занятий: 2 Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопий</p>	2	ОК 4
	<p>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.</p> <p>В том числе практических занятий: 3 Выполнение комплексов утренней гимнастики. Выполнение комплексов упражнений для глаз. Выполнение комплексов упражнений для снятия утомления организма</p>	4	ОК 4

<p align="center">Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</p>		162	
<p align="center">Тема 2.1 Общая физическая подготовка</p>	<p>1 Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</p> <p>2 Определение уровня развития физической подготовленности. Входное тестирование (начало учебного года, семестра) и итоговое тестирование (в конце учебного года, семестра).</p> <p>3 Подвижные игры с различной интенсивностью</p> <p>Теоретические сведения. 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.</p> <p>Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.</p>	12	ОК 8

<p style="text-align: center;">Тема 2.2. Легкая атлетика</p>	<p>Кроссовая подготовка; высокий и низкий старт; стартовый разгон, финиширование, бег 100 м; эстафетный бег 4х100 м, 4х400 м; равномерный бег на 2000 м (девушки), на 3000 м (юноши); прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с разбега способами «перешагивание», «перекидной»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.</p> <p>1 На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.</p> <p>2 На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3 На каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты; -воспитание скоростно-силовых качеств; -воспитание выносливости; -воспитание координации движений.</p>	<p style="text-align: center;">38</p>	<p style="text-align: center;">ОК 8</p>
--	---	---------------------------------------	---

<p style="text-align: center;">Тема 2.3. Спортивные игры.</p>	<p>Баскетбол. Техника передвижений. Ловля и передача мяча; ведение мяча; броски мяча с места, в движении; тактика игры; групповые и командные действия игроков; правила игры; овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей, двусторонняя игра.</p> <p>Волейбол. Техника передвижений. Ловля и передача мяча; ведение мяча; броски мяча с места, в движении; тактика игры; групповые и командные действия игроков; правила игры; овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей, двусторонняя игра.</p> <p>1 На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры.</p> <p>2 На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3 На каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты; -воспитание скоростно-силовых качеств; -воспитание выносливости; -воспитание координации движений.</p> <p>4 В зависимости от задач проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счет.</p> <p>5 После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приемов игры.</p> <p>6 В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.</p>	<p style="text-align: center;">30</p>	<p style="text-align: center;">ОК 8</p>
--	---	---------------------------------------	---

<p style="text-align: center;">Тема 2.4. Лыжная подготовка</p>	<p>Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой; первая помощь при травмах и обморожениях; освоение техники лыжных ходов; равномерное прохождение дистанции 6 км (девушки), 8 км (юноши); тактика лыжных гонок; учебные соревнования 3 км (девушки), 5 км (юноши). Передвижение по пересеченной местности. Дистанция без учета времени: 5-8 км (девушки), 8-10 км (юноши). Лыжные эстафеты.</p> <p>1 На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники.</p> <p>2 На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3 На каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание скоростно-силовых качеств; -воспитание выносливости; -воспитание координации движений.</p>	<p style="text-align: center;">28</p>	<p style="text-align: center;">ОК 8</p>
--	---	---------------------------------------	---

<p align="center">Раздел 3. Прикладная физическая подготовка</p>		54	
<p align="center">Тема 3.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.</p>	<p>Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы 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.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. 2 Формирование профессионально значимых физических качеств. 3 Проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. 	24	ОК 4, ОК 8

<p style="text-align: center;">Тема 3.2. Военно - прикладная физическая подготовка</p>	<p>Строевая, физическая подготовка. <i>Строевая подготовка:</i> строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Техника безопасности на занятиях, страховка, самостраховка. <i>Физическая подготовка:</i> акробатика с силовой направленностью, силовая гимнастика (подтягивания, упражнения на пресс); упражнения в сопротивлении, поднимании и переноске груза (перетягивание одной (двумя) руками; борьба за палку; борьба стоя на одном колене; переноска сидящего на спине; переноска партнера на плече; перетягивание каната); полоса препятствий; марш-броски (преодоление естественных препятствий на дистанции, основы правильной техники преодоления препятствий, развитие силовой выносливости); организация военно-спортивных игр: «Взятие высоты», «Прорыв». Акцентированное развитие гибкости и силы в процессе занятий акробатикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.</p> <p>1 На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций.</p> <p>2 На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3 На каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание силовой выносливости; -воспитание гибкости; -воспитание координации движений.</p> <p>4 Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия.</p>	30	ОК 8
Всего:		170	

Распределение учебных часов

		всего
1	Теория. Введение в предмет. Формы и процедура текущего контроля. Меры безопасности при проведении занятий	4
2	Физическая культура в профессиональной подготовки студентов СПО Общекультурное и социальное значение физической культуры (самостоятельная работа)	8
2	Легкая атлетика	38
3	Спортивные игры	30
4	Лыжная подготовка	28
5	Общая физическая подготовка	12
6	Профессионально-прикладная физическая подготовка	24
7	Военно-прикладная физическая подготовка	30
	Итого	174

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к материально-техническому обеспечению:

- спортивный зал;
- оборудованные раздевалки
- открытый стадион широкого профиля, с элементами полосы препятствий, уличными тренажерами;
- стрелковый тир.

Оборудование:

Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные, набивные ; щиты, ворота, корзины баскетбольные, сетки, стойки, антенны, резина, гимнастические маты, гимнастическая перекладина, секундомеры, гранаты для метания, эстафетные палочки, канат для лазания, канат для перетягивания, прыжковая зона, копья, ядра, тренажеры для метания, скамейки; сектор для прыжков в длину; гири, помост для гиревого спорта.

Для занятий лыжным спортом:

Лыжехранилище, теплые раздевалки; учебно-тренировочная лыжня, отвечающая требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази, парафины, утюжок).

Технические средства обучения:

компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации на экране;
электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2 Информационное обеспечение дисциплины

3.2.1 Основная литература:

1. Педагогические измерения в спорте: методы, анализ и обработка результатов / В. П. Губа, Г. И. Попов, В. В. Пресняков, М. С. Леонтьева. – Москва : Спорт, 2021. – 324 с. : – Режим доступа: по подписке. URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=599312>
- ISBN 978-5-907225-47-3. –[Электронный ресурс].
2. Ланда, Б. Х. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология / Б. Х. Ланда. – Москва : Спорт, 2017. – 129 с.. Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471216> .
- ISBN 978-5-906839-87-9. –[Электронный ресурс].

3. Шолих, М. Круговая тренировка. Серия (Библиотечка тренера) : научное издание / Шолих М., Матвеев Л.П. под общ. ред. / Москва : Спорт, 2021., 216 с.. Режим доступа: по подписке. - URL: <https://book.ru/book/942143> - ISBN 978-5-907225-67-1 - [Электронный ресурс].

3.2.2 Дополнительная литература:

1. Кузнецов, В.С. Организация физкультурно-спортивной работы + Приложение : учебник / Кузнецов В.С., Антонова О.Н. / Москва : КноРус, 2019., 257 с.. Режим доступа: по подписке URL: <https://book.ru/book/932124> - ISBN 978-5-406-06868-7 - [Электронный ресурс].

3.2.3 Интернет ресурсы:

1. Министерства спорта, туризма и молодежной политики. __[сайт]. Форма доступа: <http://sport.minstm.gov.ru>

2. Сообщество учителей физической культуры [сайт]. Форма доступа <http://www.trainer.h1.ru/>

3. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры. [электронный ресурс]. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/>

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основ здорового образа жизни; - понятий и правил здорового образа жизни; - основных технологий направленных на сохранение здоровья 	<p><i>«Отлично»</i> - вопрос раскрыт полностью, студент использовал при ответе дополнительные сведения из области поставленного вопроса, либо более 90% правильных ответов при выполнении тестовых заданий.</p> <p><i>«Хорошо»</i> - вопрос раскрыт полностью, но в ответе содержатся незначительные неточности, или нарушена определенная последовательность ответа (последнее свойственно при объяснении техники упражнений), либо 70 - 90% правильных ответов при выполнении тестовых заданий.</p> <p><i>«Удовлетворительно»</i> - вопрос раскрыт, но в ответе есть грубые ошибки, или ошибок много, либо 50-70% правильных ответов при выполнении тестовых заданий.</p> <p><i>«Неудовлетворительно»</i> - вопрос не раскрыт. Значительные ошибки при ответе. Искажена суть поставленного вопроса. Студент без причины отказывается отвечать на вопрос. Либо менее 50% правильных ответов при выполнении тестовых заданий.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - опрос; - вызов обучающихся; - экспертная оценка разбора конкретных ситуаций на практических занятиях; - оценка подготовленных обучающимися фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - тестирование

<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности; - осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, владение техникой двигательных действий, технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания; - применять на практике имеющийся опыт занятий социально-прикладными упражнениями и базовыми видами спорта. 	<p>Критерии оценивания двигательного умения производится на основе сравнения техники выполнения с эталонной. При этом эталон для различных видов движений будет различаться. Так, например, в гимнастике наибольшее внимание уделяется амплитуде движения, четкости фаз. В метаниях дальность и точность полета снаряда. И так далее. В любом случае движение, близкое к эталону, максимально эффективно решает двигательную задачу.</p> <p><i>«Отлично»</i> - оценивается движение максимально приближенное к технике эталонного. Выполнено без ошибок, с максимальной амплитудой и устойчивым ритмом.</p> <p><i>«Хорошо»</i> - движение выполнено приближенно к эталону, но в процессе выполнения возникли незначительные ошибки, которые не повлияли на результат.</p> <p><i>«Удовлетворительно»</i> - выполненное упражнение имеет сходство с эталоном, допущены грубые ошибки, искажающие технику движения.</p> <p><i>«Неудовлетворительно»</i> - допущены значительные ошибки, полностью искажена техника выполнения, в результате чего нет сходства с эталоном. Упражнение не выполнено (студент без причины отказывается выполнять упражнение).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - экспертное наблюдение на занятиях; - оценка выполнения нормативов; - текущий контроль за деятельностью обучающегося на практических занятиях; - тестирование в контрольных точках <p>Легкая атлетика. Оценка техники двигательных действий и выполнения контрольных нормативов (проводится в ходе занятий).</p> <p>Спортивные игры Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр. Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Лыжная подготовка Оценка техники двигательных действий (техника передвижения на лыжах различными ходами) и выполнения контрольных нормативов (проводится в ходе занятий).</p>
--	---	---

	<p>Критерии оценивания физических качеств: - по приросту определенного физического качества (основа тестирование в контрольных точках).</p>	<p>Тестирование организуется в контрольных точках: На входе – начало учебного года, семестра; На выходе – в конце учебного года, семестра. Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупненной группе специальностей. Для оценки военно-прикладной физической подготовки проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам отдельно по видам подготовки: строевой, физической. Оценка преодоления дистанций марш-бросков и силовых показателей проводится по выполнению контрольных нормативов, а также по приросту к исходным показателям.</p>
--	--	--

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 324087357327968961775297076797709129534246061612

Владелец Куртушан Александр Иванович

Действителен с 30.09.2024 по 30.09.2025