

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

специальность

23.02.08 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство

базовая подготовка среднего профессионального образования

Новоалтайск

2025

ОДОБРЕНА
Цикловой комиссией социально-
гуманитарных дисциплин
Протокол № 1 «28» августа 2025 г.
Председатель _____ Н. Н. Макарова

Разработана в соответствии с
Федеральным государственным
образовательным стандартом среднего
профессионального образования по
специальности 23.02.08 Строительство
железных дорог, путь и путевое
хозяйство

Утверждена
Заместитель директора
по учебно-воспитательной работе
_____ Т. В. Добшикова
« 29 » августа 2025 г.

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

СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|---|--|----|
| 1 | ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2 | СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ СТРУКТУРА И ДИСЦИПЛИНЫ | 7 |
| 3 | УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 15 |
| 4 | КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 17 |

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Цель и место дисциплины в структуре основной образовательной программы

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.

Учебная дисциплина «Физическая культура» является образовательной частью общего социально - гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 23.02.08 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство. Дисциплина входит в общий социально-гуманитарный цикл.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 23.02.08 Строительство железных дорог путь и путевое хозяйство. Рабочая программа составлена для очной формы обучения. Рабочая программа может быть использована в дополнительном профессиональном образовании.

1.2 Планируемые результаты освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

| ОК | Уметь | Знать |
|---|---|---|
| ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | 1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | 1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном, социальном развитии человека |
| ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | 2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности 3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности | 2 основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности 3 средства профилактики перенапряжения 4 методику и принципы построения самостоятельных занятий физическими упражнениями |

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 06., 08. |
| 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 01., 03., 06. |
| Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностного и профессионального конструктивного «цифрового следа». | ЛР 4 | ОК 01., 04., 08., 09. |
| 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 06., 08. |
| Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях. | ЛР 6 | ОК 03., 06. |
| Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности. | ЛР 7 | ОК 01., 06., 08. |
| 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 01., 06. |
| 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 01., 02., 03., 08. |
| Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и | ЛР 10 | |

| | | |
|---|-------|------------------|
| чужой безопасности, в том числе цифровой. | | ОК 03., 05., 09. |
| Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. | ЛР 11 | ОК 07. |
| 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 02., 08. |
| 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

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|--------------------|
| Максимальная нагрузка (всего) | 174 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 150 |
| в том числе: | |
| практические занятия | 148 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 24 |
| в том числе: | |
| <ul style="list-style-type: none">• Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики;• соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений;• выполнение закаливающих процедур;• домашние задания проблемного характера, составление комплексов упражнений с оздоровительной и корректирующей направленности | |
| Итоговая аттестация в форме зачета с оценкой | 2 |

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

| Наименование разделов и тем | Содержание практических занятий и самостоятельной работы обучающихся | Объем часов | Уровень освоения |
|---|--|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности | | 150 | |
| Тема 1.1 Общая физическая подготовка | <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 (в ходе 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.</p> <p>Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.</p> | 12 | 1 |
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1 домашние задания проблемного характера, составление комплексов упражнений с оздоровительной и корригирующей направленности</p> <p>2 выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики</p> <p>3 соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</p> <p>4 Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела</p> | 6 | |

| | | | |
|--|---|-----------|----------|
| <p>Тема 1.2. Легкая атлетика</p> | <p>Кроссовая подготовка; высокий и низкий старт; стартовый разгон, финиширование, бег 100 м; эстафетный бег 4x100 м, 4x400 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>30</p> | <p>1</p> |
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>1 Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>2 Выполнение комплексов упражнений по воспитанию двигательных качеств и способностей</p> <p>3 Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопий</p> | <p>4</p> | |

| | | | |
|--|---|----|---|
| <p style="text-align: center;">Тема 1.3. 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-такических 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-такических 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> | 26 | 3 |
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>1 Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>2 Выполнение упражнений на координацию с теннисным мячом.</p> <p>2 Разучивание правил игры и жестов судей.</p> | 4 | |

| | | | |
|--|---|-----------|----------|
| <p>Тема 1.4. 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>28</p> | <p>1</p> |
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>1 Катание на лыжах/коньках в свободное время.</p> <p>2 Выполнение комплексов упражнений по воспитанию двигательных качеств и способностей</p> <p>3 Выполнение закаливающих процедур</p> | <p>6</p> | |

| | | | |
|--|--|---------------------------------|-------------------------|
| <p align="center">Раздел 2. Прикладная физическая подготовка</p> | | <p align="center">56</p> | |
| <p align="center">Тема 2.1. Сущность и содержание ППФП(профессионально-прикладная физическая подготовка) 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 профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.</p> <p>Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</p> <p>Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.</p> <p>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p> <p>1 Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.</p> <p>2 Формирование профессионально значимых физических качеств.</p> <p>3 Проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.</p> | <p align="center">23</p> | <p align="center">3</p> |
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1 Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе практики, в свободное время.</p> <p>2 Выполнение комплексов утренней гимнастики. Выполнение комплексов упражнений для глаз. Выполнение комплексов упражнений для снятия утомления организма.</p> | <p align="center">4</p> | |

| | | | |
|--|--|------------|---|
| <p style="text-align: center;">Тема 2.2. 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. Выполнение тестовых упражнений Всероссийского комплекса ГТО. 1 На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций. 2 На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3 На каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание силовой выносливости; -воспитание гибкости; -воспитание координации движений.</p> | 14 | 3 |
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся 1 Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями. 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.</p> | 4 | |
| Итоговое занятие | Зачет с оценкой | 2 | |
| Всего: | | 174 | |

Распределение учебных часов

| № п/п | Темы занятий | Практических занятий по курсам | | | Из них самостоятельной работы по курсам | | |
|-------|--|--------------------------------|----------|----------|---|----------|----------|
| | | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Общая физическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 2(1) | 2(1) | 2(1) |
| 2 | Легкая атлетика | 14 | 12 | 4 | 2(1) | - | 2(1) |
| 3 | Спортивные игры | 10 | 8 | 8 | 2(2) | - | - |
| 4 | Лыжная подготовка | 10 | 10 | 6 | 4(2) | 2(2) | - |
| 5 | Профессионально-прикладная физическая подготовка | 8 | 8 | 6 | 2(1) | - | - |
| 6 | Военно-прикладная физическая подготовка | 14 | 14 | 6 | 2(2) | - | 2(2) |
| | Всего | 150 | | | 24 | | |
| | Итого | 174 | | | | | |

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины есть спортивный комплекс.

Спортивный зал, открытый стадион широкого профиля элементами полосы препятствий, уличными тренажерами, стрелковый тир.

Спортивное 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 Основные электронные издания

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].

4. Поздеева, Е. А. Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения : учебное пособие / Е. А. Поздеева, Л. С. Алаева. — Омск : СибГУФК, 2017. — 100 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/107606>. Режим доступа: для авторизованных пользователей.

Дополнительная печатная и электронная 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].

2. Роуз, Л. Баскетбол чемпионов: основы [Электронный ресурс] : рук. – М. : Человек, 2014. – 272 с. – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906131225.html>

3. Додонова Л.П. Методы соматотипирования в возрастной и конституциональной антропологии – 2-е изд-е. – Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2014. – 160с. ISBN 978-5-7782-2489-6

Интернет ресурсы:

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

2. 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/>

3. Международная ассоциация спортивной информации. Форма доступа <http://www.iasi.org/>

| | | |
|--|---|--|
| <p>деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>При этом эталон для различных видов движений будет различаться. Так, например, в гимнастике наибольшее внимание уделяется амплитуде движение, 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>«Отлично» - оценивается движение максимально приближенное к технике эталонного. Выполнено без ошибок, с максимальной амплитудой и устойчивым ритмом.</p> <p>«Хорошо» - движение выполнено приближенно к эталону, но в процессе выполнения возникли незначительные ошибки, которые не повлияли на результат.</p> <p>«Удовлетворительно» - выполненное упражнение имеет сходство с эталоном, допущены грубые ошибки, искажающие технику движения.</p> <p>«Неудовлетворительно» - допущены значительные ошибки, полностью искажена техника выполнения, в результате чего нет сходства с эталоном. Упражнение не выполнено (студент без причины отказывается выполнять упражнение).</p> <p>Критерии оценивания физических качеств:</p> <ul style="list-style-type: none"> - по приросту определенного физического качества (основа тестирования в контрольных точках). | <p>нормативов (проводится в ходе занятий).</p> <p>Спортивные игры</p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр.</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм.</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Лыжная подготовка</p> <p>Оценка техники двигательных действий (техника передвижения на лыжах различными ходами) и выполнения контрольных нормативов (проводится в ходе занятий).</p> <p>Тестирование организуется в контрольных точках:</p> <p>На входе – начало учебного года, семестра;</p> <p>На выходе – в конце учебного года, семестра.</p> <p>Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупненной группе специальностей.</p> <p>Для оценки военно-прикладной физической подготовки проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам отдельно по видам подготовки: строевой, физической.</p> <p>Оценка преодоления дистанций марш-бросков и силовых показателей проводится по выполнению контрольных нормативов, а также по приросту к исходным показателям.</p> |
|--|---|--|