

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

23.02.09 Автоматика и телемеханика на транспорте
(железнодорожном транспорте)

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 23.02.09 Автоматика и
телемеханика на транспорте
(железнодорожном транспорте)

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 дисциплины: 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 23.02.09 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте). Дисциплина входит в общий социально-гуманитарный цикл.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 23.02.09 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте). 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 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	2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	2 основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности
ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной 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 04. 06
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 личностного и профессионального конструктивного «цифрового следа».	ЛР 4	ОК 04.
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.
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.	ЛР 6	ОК 04, 06.
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7	ОК04.,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 04., 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	ЛР 9	ОК 08.

стремительно меняющихся ситуациях.		
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	ЛР 10	ОК 06.
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	ЛР 11	ОК 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	
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектом Российской Федерации		
Самостоятельный и ответственный в принятии решений во всех сферах своей деятельности.	ЛР 20	
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	
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса		
Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	ЛР 31	
Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	ЛР 34	ОК06.
Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.	ЛР 35	
Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	ЛР 36	ОК02.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная нагрузка (всего)	172
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	154
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	154
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	16
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
1	2	3
Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		
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
	<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>	4

<p style="text-align: center;">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>	30
	<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>	4

<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>	28
	<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>	

<p style="text-align: center;">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>	28
	<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>	2

<p align="center">Раздел 2. Прикладная физическая подготовка</p>		<p align="center">58</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.</p> <p>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> <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. 	<p align="center">24</p>
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе практики, в свободное время. 2 Выполнение комплексов утренней гимнастики. Выполнение комплексов упражнений для глаз. Выполнение комплексов упражнений для снятия утомления организма. 	<p align="center">2</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>	34
	<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>	2
Итоговое занятие	Зачет с оценкой	2
Всего:		172

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	Легкая атлетика	14	10	6	-	2(1)	2(1)
3	Спортивные игры	14	6	8	-	-	2(2)
4	Лыжная подготовка	14	6	8	-	2(2)	-
5	Профессионально-прикладная физическая подготовка	8	8	8	2(1)	-	-
6	Военно-прикладная физическая подготовка	16	10	8	2(2)	-	-
	Всего	156			16		
	Итого	172					

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. Шохин, М. Круговая тренировка. Серия (Библиотечка тренера) : научное издание / Шохин 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/>

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися самостоятельных заданий.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<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>«Отлично» - вопрос раскрыт полностью, студент использовал при ответе дополнительные сведения из области поставленного вопроса, либо более 90% правильных ответов при выполнении тестовых заданий.</p> <p>«Хорошо» - 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>«Удовлетворительно» - вопрос раскрыт, но в ответе есть грубые ошибки, или ошибок много, либо 50-70% правильных ответов при выполнении тестовых заданий.</p> <p>«Неудовлетворительно» - 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> <p>Критерии оценивания двигательного умения производится на основе сравнения техники</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 - 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</p>
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать 		

<p>физкультурно-оздоровительную 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>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> <p>Критерии оценивания физических качеств:</p> <ul style="list-style-type: none"> - по приросту определенного физического качества (основа тестирования в контрольных точках). 	<p>выполнения контрольных 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 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>
---	---	---