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
23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог

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 соответствиис Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог

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 УЧЕБНОЙДИСЦИПЛИНЫ	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 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог. Дисциплина входит в общий социально-гуманитарный цикл.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог. Рабочая программа составлена для очной формы обучения и 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 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 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	1использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; 2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности 3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном, социальном развитии человека 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 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., 08.**
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 08.**
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.	**ЛР 6**	**.ОК 06.**
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	**ЛР 7**	**ОК 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 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 08.**
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	**ЛР 10**	**ОК 08.**
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	**ЛР 11**	**ОК 08.**

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 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 06**
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектом Российской Федерации		
Самостоятельный и ответственный в принятии решений во всех сферах своей деятельности.	**ЛР 20**	**ОК 08.**
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 06.**
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса		
Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	**ЛР 31**	**ОК 06.**
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 04.**
Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	**ЛР 36**	**ОК 08.**

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)	**160**
в том числе:	
практические занятия	158
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**12**
в том числе:	
• 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 коррегирующей 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		**160**	
Тема 1.1 Общая физическая подготовка	1 Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. 2 Определение уровня развития физической подготовленности. Входное тестирование (начало учебного года, семестра) и итоговое тестирование (в конце учебного года, семестра). 3 Подвижные игры с различной интенсивностью **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. **Двигательные действия.** Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.	12	*1*
	Самостоятельная работа обучающихся 1 домашние задания проблемного характера, составление комплексов упражнений с оздоровительной и коррегирующей направленности 2 выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики 3 соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. 4 Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела	*2*	

Тема 1.2. **Легкая атлетика**	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. 1 На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. 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 быстроты; -воспитание скоростно-силовых качеств; -воспитание выносливости; -воспитание координации движений.	30	*3*
	Самостоятельная работа обучающихся. 1 Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. 2 Выполнение комплексов упражнений по воспитанию двигательных качеств и способностей 3Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопий	*2*	

Тема 1.3. **Спортивные игры.**	**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. **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. 1 На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-такических приемов игры. 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 быстроты; -воспитание скоростно-силовых качеств; -воспитание выносливости; -воспитание координации движений. 4 В зависимости от задач проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счет. 5 После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приемов игры. 6 В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.	32	*3*
	Самостоятельная работа обучающихся. 1 Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. 2 Выполнение упражнений на координацию с теннисным мячом. 2 Разучивание правил игры и жестов судей.	*2*	

Тема 1.4. **Лыжная подготовка**	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. 1 На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники. 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 скоростно-силовых качеств; -воспитание выносливости; -воспитание координации движений.	28	*3*
	Самостоятельная работа обучающихся. 1 Катание на лыжах/коньках в свободное время. 2 Выполнение комплексов упражнений по воспитанию двигательных качеств и способностей 3 Выполнение закаливающих процедур	*2*	

Раздел 2. Прикладная физическая подготовка		**58**	
Тема 2.1. Сущность и содержание ППФП(профессионально-прикладная физическая подготовка) в достижении высоких профессиональных результатов.	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. 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. 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.	22	*3*
	Самостоятельная работа обучающихся 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.	*2*	

Тема 2.2. **Военно - прикладная физическая подготовка**	Строевая, физическая подготовка. *Строевая подготовка:* строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Техника безопасности на занятиях, страховка, самостраховка. *Физическая подготовка*: 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.	36	*3*
	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.	*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(2)	-	2(1)
2	Легкая атлетика	14	12	4	-	2(1)	-
3	Спортивные игры	14	10	8	-	2(2)	-
4	Лыжная подготовка	14	10	4	-	-	2(2)
5	Профессионально-прикладная физическая подготовка	8	8	6	2(1)	-	-
6	Военно-прикладная физическая подготовка	16	14	6	-	-	2(1)
	Всего	**160**			**12**		
	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. 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 доступаhttp://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
Знания: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основ здорового образа жизни; - понятий п правил здорового образа жизни; - основных технологий направленных на сохранение здоровья	*«Отлично»* - вопрос раскрыт полностью, студент использовал при ответе дополнительные сведения из области поставленного вопроса, либо более 90% правильных ответов при выполнении тестовых заданий. *«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. *«Удовлетворительно»* - вопрос раскрыт, но в ответе есть грубые ошибки, или ошибок много, либо 50-70% правильных ответов при выполнении тестовых заданий. *«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.	- 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
Умения: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для	Критерии оценивания двигательного умения производится на основе сравнения техники выполнения с эталонной. При	**Легкая атлетика.** Оценка техники двигательных действий и выполнения контрольных нормативов (проводится в

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.	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. *«Отлично»* - оценивается движение максимально приближенное к технике эталонного. Выполнено без ошибок, с максимальной амплитудой и устойчивым ритмом. *«Хорошо»* - движение выполнено приближенно к эталону, но в процессе выполнения возникли незначительные ошибки, которые не повлияли на результат. *«Удовлетворительно»* - выполненное упражнение имеет сходство с эталоном, допущены грубые ошибки, искажающие технику движения. *«Неудовлетворительно»* - допущены значительные ошибки, полностью искажена техника выполнения, в результате чего нет сходства с эталоном. Упражнение не выполнено (студент без причины отказывается выполнять упражнение). Критерии оценивания физических качеств: - по приросту определенного физического качества (основа тестирование в контрольных точках).	ходе занятий). **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. **Лыжная подготовка** Оценка техники двигательных действий (техника передвижения на лыжах различными ходами) и выполнения контрольных нормативов (проводится в ходе занятий). **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.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 727726204259956664116557694330732115049131841889

Владелец Куртушан Александр Иванович

Действителен С 17.07.2026 по 17.07.2027