

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ**

**Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение  
«Дивногорский гидроэнергетический техникум имени А.Е. Бочкина»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебной дисциплины**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**специальность**

**13.02.03 – Электрические станции, сети и системы**

**Дивногорск  
2019 г.**

Рассмотрена и одобрена  
на заседании комиссии  
профессионального цикла  
специальностей  
ГЭЭУ, СиЭИС, ЭССиС

Протокол № \_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.  
Председатель комиссии

\_\_\_\_\_ Филина Е.Л.

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по  
учебной работе  
\_\_\_\_\_ Е.А. Боровенко

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО)

13.02.03 – Электрические станции, сети и системы

**Организация – разработчик:** «Дивногорский гидроэнергетический техникум имени А.Е. Бочкина».

**Разработчик:** Глушков С.М., преподаватель

## **Содержание**

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины .....	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины .....	5-13
3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины.....	16-17
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	17-18
5. Изменения и дополнения программы учебной дисциплины.....	19

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 13.02.03 – Электрические станции, сети и системы.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 13.02.03 – Электрические станции, сети и системы.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии:

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

## 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

## 1.3 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 03, 06, 08	уметь: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	знать: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни

## 1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Суммарный объем нагрузки, час. - 168 часов;

Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем, всего – 168 часов.



## 2. Структура и содержание учебной дисциплины

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Индекс	Наименование дисциплин, разделов, МДК профессионального модуля	Промежуточная аттестация	Суммарный объем нагрузки, час.	Объем учебной дисциплины, ак. час.						Распределение обязательной нагрузки по курсам и семестрам (час в семестр)								
				Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем						Самостоятельная работа	1 курс		2 курс		3 курс		4 курс	
				Обучение по учебной дисциплине			Практики				1 сем	2 сем	3 сем	4 сем	5 сем	6 сем	7 сем	8 сем
				Всего	В том числе		Учебная	Производственная										
Лаб. и практич. занятия	Курсовая работа																	
<b>ОГСЭ.04</b>	<b>Физическая культура</b>	<b>3/3 3/3 3/ДЗ</b>	<b>168</b>	<b>168</b>	<b>168</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>			<b>32</b>	<b>34</b>	<b>30</b>	<b>34</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	

## 2.2. Тематический план учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>2 курс I семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b>	Научно-методические основы формирования физической культуры личности	<b>6</b>	ОК 03, 06, 08
<b>Тема 1.1.</b> Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	<i><b>Содержание учебного материала</b></i>	<b>6</b>	ОК 03, 06, 08
	<b>Практическое занятие №1</b> Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни	2	
	<b>Практическое занятие №2</b> Выполнение комплексов дыхательных упражнений	2	
	<b>Практическое занятие №3</b> Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия. Выполнение контрольных нормативов	2	
<b>Раздел 2.</b>	Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	<b>56</b>	ОК 03, 06, 08
<b>Тема 2.1.</b> Общая физическая подготовка	<i><b>Содержание учебного материала</b></i>	<b>8</b>	ОК 03, 06, 08
	<b>Практические занятия №4</b> Выполнение силовых упражнений на различные группы мышц круговым методом	2	
	<b>Практические занятия №5</b> Выполнение различных беговых, прыжковых упражнений, разной интенсивности	2	
	<b>Практические занятия №6</b> Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, в парах, с предметами: скакалка, обруч, гимнастическая палка, набивные мячи	2	
	<b>Практические занятия №7</b> Подвижные и спортивные игры различной интенсивности. Выполнение контрольных нормативов	2	
<b>Тема 2.2.</b> Легкая атлетика	<i><b>Содержание учебного материала</b></i>	<b>12</b>	ОК 03, 06, 08
	<b>Практическое занятие №8</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции (спринт)	2	

1	2	3	4
	<b>Практическое занятие №9</b> Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги	2	
	<b>Практическое занятие №10</b> Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	2	
	<b>Практическое занятие №11</b> Совершенствование техники бега на средние дистанции (500м.*1000м.)	2	
	<b>Практическое занятие №12</b> Совершенствование техники кроссового бега (2000м.*3000м.)	2	
	<b>Практическое занятие №13</b> Совершенствование техники метаний (мяч для метаний, граната 500гр.700гр.) Выполнение контрольных нормативов	2	
<b>Тема 2.3.</b> Спортивные игры	<i>Содержание учебного материала</i>	<b>18</b>	ОК 03, 06, 08
	<b>Практическое занятие №14</b> Совершенствование техники, стоек и перемещений в волейболе. Правила соревнований	2	
	<b>Практическое занятие №15</b> Совершенствование техники приема, передачи мяча различными способами	2	
	<b>Практическое занятие №16</b> Совершенствование техники подачи мяча различными способами	2	
<b>Итого 2 курс I семестр</b>		<b>32</b>	
<b>2 курс II семестр</b>			
	<b>Практическое занятие №17</b> Совершенствование тактики игры в волейболе	2	
	<b>Практическое занятие №18</b> Совершенствование техники, стоек и перемещений в баскетболе. Правила соревнований	2	
	<b>Практическое занятие №19</b> Совершенствование техники владения мячом (ведение, передача мяча)	2	
	<b>Практическое занятие №20</b> Совершенствование техники бросков мяча в кольцо с места и в движении	2	
	<b>Практическое занятие №21</b> Совершенствование тактики игры в баскетболе	2	
	<b>Практическое занятие №22</b> Совершенствование техники и тактики подвижных игр (русская лапта,	2	



1	2	3	4
	квадрат). Выполнение контрольных нормативов		
<b>Тема 2.4.</b> Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 03, 06, 08
	<b>Практическое занятие №23</b> Подбор лыжного инвентаря Совершенствование техники попеременного двушажного хода	2	
	<b>Практическое занятие №24</b> Совершенствование техники одновременных ходов, спусков и подъемов	2	
	<b>Практическое занятие №25</b> Совершенствование техники поворотов на лыжах и торможения	2	
	<b>Практическое занятие №26</b> Совершенствование техники конькового лыжного хода	2	
	<b>Практическое занятие №27</b> Совершенствование техники конькового лыжного хода Выполнение контрольных нормативов	2	
<b>Тема 2.5.</b> Спортивная гимнастика, элементы акробатики	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 03, 06, 08
	<b>Практическое занятие №28</b> Техника безопасности на занятиях гимнастикой и акробатикой. Совершенствование техники стоек, кувырков	2	
	<b>Практическое занятие №29</b> Совершенствование техники упражнений на гимнастических снарядах: перекладина, брусья	2	
	<b>Практическое занятие №30</b> Совершенствование техники упражнений на гимнастической скамейке, канате	2	
	<b>Практическое занятие №31</b> Выполнение контрольных нормативов и комбинаций	2	
<b>Раздел 3.</b>	Профессиональная прикладная физическая подготовка.	<b>4</b>	ОК 03, 06, 08
<b>Тема 3.1.</b> Профессиональная прикладная физическая подготовка.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 03, 06, 08
	<b>Практическое занятие №32</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции (спринт)	2	
	<b>Практическое занятие №33</b> Совершенствование техники кроссового бега (2000м.*3000м.)	2	
<b>Итого 2 курс II семестр</b>		<b>34</b>	
<b>Итого 2 курс</b>		<b>66</b>	

<b>3 курс I семестр</b>			
1	2	3	4
<b>Раздел 4.</b>	Научно-методические основы формирования физической культуры личности	<b>4</b>	ОК 03, 06, 08
<b>Тема 4.1.</b> Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 03, 06, 08
	<b>Практическое занятие №34</b> Совершенствование техники метаний (мяч для метаний, граната 500гр. 700гр.) Выполнение контрольных нормативов	2	
	<b>Практическое занятие №35</b> Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни	2	
<b>Раздел 5.</b>	Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	<b>42</b>	ОК 03, 06, 08
<b>Тема 5.1.</b> Общая физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 03, 06, 08
	<b>Практическое занятие №36</b> Выполнение комплексов дыхательных упражнений	2	
	<b>Практические занятия №37</b> Выполнение силовых упражнений на различные группы мышц круговым методом	2	
	<b>Практические занятия №38</b> Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, в парах, с предметами: скакалка, обруч, гимнастическая палка, набивные мячи	2	
	<b>Практические занятия №39</b> Подвижные и спортивные игры различной интенсивности. Выполнение контрольных нормативов	2	
<b>Тема 5.2.</b> Легкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 03, 06, 08
	<b>Практическое занятие №40</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции (спринт)	2	
	<b>Практическое занятие №41</b> Совершенствование техники бега на средние дистанции (500м.*1000м.)	2	
	<b>Практическое занятие №42</b> Совершенствование техники кроссового бега (2000м.*3000м.)	2	
	<b>Практическое занятие №43</b> Совершенствование техники метаний ( мяч для метаний, граната 500гр. 700гр.). Выполнение контрольных нормативов	2	

1	2	3	4
<b>Тема 5.3.</b> Спортивные игры	<i>Содержание учебного материала</i>	<b>12</b>	ОК 03, 06, 08
	<b>Практическое занятие №44</b> Совершенствование техники приема, передачи мяча различными способами	2	
	<b>Практическое занятие №45</b> Совершенствование техники подачи мяча различными способами	2	
	<b>Практическое занятие №46</b> Совершенствование тактики игры в волейболе	2	
	<b>Практическое занятие №47</b> Совершенствование техники игры в нападении: нападающий удар	2	
	<b>Практическое занятие №48</b> Совершенствование техники бросков мяча в кольцо с места и в движении	2	
<b>Итого 3 курс I семестр</b>		<b>30</b>	
<b>3 курс II семестр</b>			
	<b>Практическое занятие №49</b> Совершенствование тактики игры в баскетболе	2	
<b>Тема 5.4.</b> Лыжная подготовка	<i>Содержание учебного материала</i>	<b>8</b>	ОК 03, 06, 08
	<b>Практическое занятие №50</b> Совершенствование техники одновременных ходов, спусков и подъемов	2	
	<b>Практическое занятие №51</b> Подбор лыжного инвентаря Совершенствование техники попеременного двушажного хода	2	
	<b>Практическое занятие №52</b> Совершенствование техники конькового лыжного хода	2	
	<b>Практическое занятие №53</b> Совершенствование техники конькового лыжного хода. Выполнение контрольных нормативов	2	
<b>Тема 5.5.</b> Спортивная гимнастика, элементы акробатики	<i>Содержание учебного материала</i>	<b>6</b>	ОК 03, 06, 08
	<b>Практическое занятие №54</b> Совершенствование техники упражнений на гимнастических снарядах: перекладина, брусья	2	
	<b>Практическое занятие №55</b> Техника безопасности на занятиях гимнастикой и акробатикой Совершенствование техники стоек, кувырков Совершенствование техники упражнений на гимнастической скамейке, канате	2	

1	2	3	4
	<b>Практическое занятие №56</b> Выполнение контрольных нормативов и комбинаций	2	
<b>Раздел 6.</b>	Профессиональная прикладная физическая подготовка.	<b>6</b>	ОК 03, 06, 08
Тема 6.1 Профессиональная прикладная физическая подготовка.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 03, 06, 08
	<b>Практическое занятие №57</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции (спринт)	2	
	<b>Практическое занятие №58</b> Совершенствование техники кроссового бега (2000м.*3000м.)	2	
	<b>Практическое занятие №59</b> Совершенствование техники метаний ( мяч для метаний, граната 500гр. 700гр.). Выполнение контрольных нормативов	2	
<b>Раздел 7.</b>	Научно-методические основы формирования физической культуры личности	<b>4</b>	ОК 03, 06, 08
<b>Тема 7.1.</b> Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 03, 06, 08
	<b>Практическое занятие №60</b> Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни	2	
	<b>Практическое занятие №61</b> Выполнение комплексов дыхательных упражнений	2	
<b>Раздел 8.</b>	Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	<b>38</b>	ОК 03, 06, 08
<b>Тема 8.1.</b> Общая физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 03, 06, 08
	<b>Практические занятия №62</b> Выполнение силовых упражнений на различные группы мышц круговым методом	2	
	<b>Практические занятия №63</b> Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, в парах, с предметами: скакалка, обруч, гимнастическая палка, набивные мячи	2	
	<b>Практические занятия №64</b> Подвижные и спортивные игры различной интенсивности. Выполнение контрольных нормативов	2	
<b>Тема 8.2.</b> Легкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>	20	ОК 03, 06, 08
	<b>Практическое занятие №65</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции (спринт)	2	ОК 03, 06, 08
<b>Итого 3 курс II семестр</b>		<b>34</b>	
<b>Итого 3 курс</b>		<b>64</b>	

1	2	3	4
<b>4 курс I семестр</b>			
	<b>Практическое занятие №66</b> Совершенствование техники бега на средние дистанции (500м.*1000м.)	2	
	<b>Практическое занятие №67</b> Совершенствование техники кроссового бега (2000м.*3000м.)	2	
	<b>Практическое занятие №68</b> Совершенствование техники метаний ( мяч для метаний, граната 500гр. 700гр.). Выполнение контрольных нормативов	2	
	<b>Практическое занятие №69</b> Совершенствование техники приема, передачи мяча различными способами	2	
	<b>Практическое занятие №70</b> Совершенствование техники подачи мяча различными способами	2	
	<b>Практическое занятие №71</b> Совершенствование тактики игры в волейболе	2	
	<b>Практическое занятие №72</b> Совершенствование техники игры в нападении: нападающий удар	2	
	<b>Практическое занятие №73</b> Совершенствование техники бросков мяча в кольцо с места и в движении	2	
	<b>Практическое занятие №74</b> Совершенствование тактики игры в баскетболе Выполнение контрольных нормативов и комбинаций	2	
<b>Тема 8.3</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 03, 06, 08
Лыжная подготовка	<b>Практическое занятие №75</b> Совершенствование техники одновременных ходов, спусков и подъемов	2	ОК 03, 06, 08
<b>Итого 4 курс I семестр</b>		<b>20</b>	
<b>4 курс II семестр</b>			
	<b>Практическое занятие №76</b> Подбор лыжного инвентаря Совершенствование техники попеременного двушажного хода	2	
	<b>Практическое занятие №77</b> Совершенствование техники конькового лыжного хода	2	
	<b>Практическое занятие №78</b> Совершенствование техники конькового лыжного хода. Выполнение контрольных нормативов	2	

1	2	3	4
<b>Тема 8.4</b> Спортивная гимнастика, элементы акробатики	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 03, 06, 08
	<b>Практическое занятие №79</b> Совершенствование техники упражнений на гимнастических снарядах: перекладина, брусья	2	
	<b>Практическое занятие №80</b> Техника безопасности на занятиях гимнастикой и акробатикой Совершенствование техники стоек, кувырков Совершенствование техники упражнений на гимнастической скамейке, канате	2	
<b>Раздел 9.</b>	Профессионально прикладная физическая подготовка	<b>6</b>	ОК 03, 06, 08
<b>Тема 9.1.</b> Профессионально прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 03, 06, 08
	<b>Практическое занятие №81</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции (спринт)	2	
	<b>Практическое занятие №82</b> Совершенствование техники кроссового бега (2000м.*3000м.)	2	
	<b>Практическое занятие №83</b> Совершенствование техники метаний (мяч для метаний, граната 500гр. 700гр.). Выполнение контрольных нормативов	2	
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	
<b>Итого 4 курс II семестр</b>		<b>18</b>	
<b>Итого 4 курс</b>		<b>38</b>	
<b>Итого</b>		<b>168</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта.

Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

##### ***Оборудование и инвентарь спортивного зала:***

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения.**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе.

##### **3.2.1. Печатные издания**

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С. Барчуков; под общ. ред. Г.В. Барчуковой. – 5-е изд., стер. – М: КНОРУС, 2017 – 366 с. – ISBN 978-5-406-05730-8

2. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие / А.А. Бишаева – Москва: КНОРУС, 2017 – 300 с. – ISBN 978-5-406-05586-1

3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. Образования / А.А. Бишаева – 2-е изд., стер. – М: Издательский центр «Академия», 2017 – 320 с. - ISBN978-5-4468-5831-6

4. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание: учебное пособие / Ю.И. Евсеев – М: Феникс, 2010 – 380 с. – ISBN 978-5-222-17499-9

5. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для ВУЗов / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2007 – 366 с.- ISBN: 5-8297-0244-4

6. Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура: самостоятельная работа: учебное пособие: бакалавриат / Е. Г. Сайганова, В. А. Дудов – М: РАГС, 2010 – 225 с. – ISBN 978-5-7729-0561-6

7. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Г.С. Туманян – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2006 – 336 с. - ISBN: 978-5-7695-6489-5

8. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. Образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевиц, Г.И. Погадаев – 14-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014 – 176 с. - ISBN 978-5-4468-0604-1

### 3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации – Режим доступа: <http://www.minstm.gov.ru>

2. Официальный сайт Олимпийского комитета России – Режим доступа: <http://www.olympic.ru>

3. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации – Режим доступа: <http://www.goup32441.narod.ru>

4. Федеральный портал «Российское образование» – Режим доступа: <http://www.edu.ru>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><b>уметь:</b> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>- активно и регулярно использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках.</p> <p><b>Легкая атлетика:</b> Оценка техники выполнения двигательных действий. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры:</b> 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. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><b>Гимнастика (девушки):</b> Оценка техники выполнения упражнений на тренажерах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p>



		<p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия.</p> <p><b>Лыжная подготовка:</b> Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p><b>Кроссовая подготовка:</b> Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учета времени.</p> <p><b>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</b> Для этого организуется тестирование в контрольных точках: На входе – начало учебного года, семестра; На выходе – в конце учебного года, семестра, изучение темы программы.</p>
<p><b>знать:</b> - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p>	<p>- понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>- осмысливает и применяет основы здорового образа жизни.</p>	<p>Оценка по практическим заданиям (работа с информацией); Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>

Рассмотрена и одобрена  
на заседании комиссии  
профессионального цикла  
специальностей  
ГЭЭУ, СиЭИС, ЭССиС

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по  
учебной работе  
\_\_\_\_\_ Е.А. Боровенко

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Протокол № \_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.  
Председатель комиссии

\_\_\_\_\_ Филина Е.Л.

#### 10. ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

Учебный год	Наименование раздела, темы	Вносимые изменения, дополнения	Кол-во часов	Обоснование изменений, дополнений