

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Курганский промышленный техникум»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности 15.02.10 Мехатроника и мобильная робототехника  
(по отраслям)

2017 г.

***Организация-разработчик:*** ГБПОУ «Курганский промышленный техникум»

***Разработчики:***

Кормилин Алексей Владимирович, преподаватель

*Ф.И.О., ученая степень, звание, должность*

РАССМОТРЕНО

на заседании методического объединения

ПРОТОКОЛ № \_\_\_\_\_

от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

©ГБПОУ КПТ

©Кормилин А.В.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В  
ДРУГИХ ПООП**

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 15.02.10 Мехатроника и мобильная робототехника (по отраслям).

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу

**1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 8	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы</b>	160
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	160
в том числе:	
теоретическое обучение	0
практические занятия	144
Консультации	10
<b>Промежуточная аттестация в форме экзамена</b>	<b>6</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
<b>2 курс 3 семестр-26 часов</b>			
Раздел 1. Основы физической культуры		<b>2</b>	<b>ОК1-ОК11</b>
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	<b>Содержание</b>		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	
Раздел 2. Легкая атлетика		<b>12</b>	<b>ОК1-ОК11</b>
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	<b>Содержание</b>		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений	2	
	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования		
	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив	2	
	Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив	2	
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	<b>Содержание</b>		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования	1	
	Разучивание комплексов специальных упражнений	1	
Тема 2.3. Бег на средние дистанции	<b>Содержание</b>		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время.	2	
	Выполнение контрольного норматива: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	2	
Раздел 3. Баскетбол		<b>12</b>	<b>ОК1-ОК11</b>
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и	<b>Содержание</b>		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	1	

броска мяча в кольцо с места	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	1	
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	<b>Содержание</b>		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2	
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок	2	
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	<b>Содержание</b>		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу	2	
	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	<b>Содержание</b>		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо	1	
	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. Зачет	1	
<b>2 курс 4 семестр-30 часов</b>			
Раздел 4. Волейбол		<b>9</b>	<b>ОК1-ОК11</b>
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	<b>Содержание</b>		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения	1	
	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	1	
	Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.	1	
	Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	1	
Тема 4.2. Техника нижней подачи и	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	1	

<b>приёма после неё</b>			
<b>Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара</b>	Отработка техники прямого нападающего удара	1	
<b>Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	1	
	Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	1	
	Учебная игра с применением изученных положений.	1	
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>		<b>8</b>	<b>ОК1-ОК11</b>
<b>Тема 6.1. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание</b>		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный, классический ход и попеременные лыжные ходы.	2	
	Полуконьковый и коньковый ход.	2	
	Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).	2	
	Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение.	2	
<b>Раздел 7. Гимнастика</b>		<b>10</b>	<b>ОК1-ОК11</b>
<b>Тема 7.1. Строевые упражнения</b>	<b>Содержание</b>		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Т.Б. Построение в одну и две шеренги, в колонну по одному и по два. Перестроение из одной шеренги в две и обратно в колонну по одному, в колонну по два, по четыре. Перестроения на месте и в движении. Повороты в сторону и кругом на месте и в движении	2	
<b>Тема 7.2. Акробатические упражнения</b>	Упражнения на равновесие. Перекаты. Кувырки: вперёд, назад, в группировке из различных положений, длинный кувырок.	2	
	Мост из положения, лёжа на спине, стоя. Стойки: на лопатках, на голове и руках у опоры и без.	2	
	Упражнения для развития гибкости. Полушпагат, шпагат.	2	
<b>Тема 7.3. Акробатические комбинации</b>	Основы здорового образа жизни Комбинация упражнений: «Ласточка», кувырок вперед, длинный кувырок, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев, кувырок назад в полушпагат, прыжок 360°	2	



<b>Консультации</b>		<b>2</b>	
	Основы здорового образа жизни	1	
	Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом	1	
	<b>Зачет</b>	<b>1</b>	
<b>3 курс 5 семестр- 34 часа</b>			
Раздел 1. Основы физической культуры		<b>2</b>	
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</b>	<b>Содержание</b>		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	2	<b>ОК1-ОК11</b>
Раздел 2. Легкая атлетика		<b>12</b>	<b>ОК1-ОК11</b>
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание</b>		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2	
	Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	2	
<b>Тема 2.2. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание</b>		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Техника бега по дистанции (беговой цикл)	2	
	Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)	2	
<b>Тема 2.3. Прыжок в длину с разбега.</b>	<b>Содержание</b>		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	
	Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив	2	

Раздел 3. Баскетбол		<b>20</b>	<b>ОК1-ОК11</b>
<b>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>	<b>Содержание</b>		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2	
	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	2	
<b>Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок</b>	<b>Содержание</b>		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2	
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок	2	
<b>Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</b>	<b>Содержание</b>		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу	2	
	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2	
<b>Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</b>	<b>Содержание</b>		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо	3	
	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.	2	
	Учебная игра	2	
	Зачет	1	
<b>3 курс 6 семестр-30 часов</b>			
Раздел 4. Волейбол		<b>9</b>	<b>ОК1-ОК11</b>
<b>Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</b>	<b>Содержание</b>		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения	1	
	Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные	1	

	действия игроков, взаимодействие игроков		
<b>Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё</b>	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	1	
<b>Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара</b>	Отработка техники прямого нападающего удара	1	
<b>Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке	1	
	Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	2	
	Учебная игра с применением изученных положений.	2	
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 6.1. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание</b>		<b>OK1-OK11</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный, классический ход и попеременные лыжные ходы.	2	
	Полуконьковый и коньковый ход.	4	
	Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).	2	
	Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение.	2	
<b>Раздел 7. Гимнастика</b>		<b>9</b>	<b>OK1-OK11</b>
<b>Тема 7.1. Строевые упражнения</b>	<b>Содержание</b>		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
Т.Б. Построение в одну и две шеренги, в колонну по одному и по два. Перестроение из одной шеренги в две и обратно в колонну по одному, в колонну по два, по четыре. Перестроения на месте и в движении. Повороты в сторону и кругом на месте и в движении	1		
<b>Тема 7.2. Акробатические упражнения</b>	Упражнения на равновесие. Перекаты. Кувырки: вперёд, назад, в группировке из различных положений, длинный кувырок.	2	
	Мост из положения, лёжа на спине, стоя. Стойки: на лопатках, на голове и руках у опоры и без.	2	

	Упражнения для развития гибкости. Полушпагат, шпагат.	2	
<b>Тема 7.3. Акробатические комбинации</b>	Комбинация упражнений: «Ласточка», кувырок вперед, длинный кувырок, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев, кувырок назад в полушпагат, прыжок 360°.	1	
	Зачет	1	
<b>Консультации</b>		<b>2</b>	
	Основы здорового образа жизни	1	
	Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом	1	
<b>4 курс 7 семестр-20 часов</b>			
Раздел 2. Легкая атлетика		<b>10</b>	<b>ОК1-ОК11</b>
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание</b>		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений	1	
	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования		
	Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	1	
<b>Тема 2.2. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание</b>		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив	2	
	Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени	2	
	Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	2	
<b>Тема 2.3. Метание снарядов.</b>	<b>Содержание</b>		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Техника метания гранаты. Сдача контрольных нормативов	2	
Раздел 3. Баскетбол		<b>10</b>	<b>ОК1-ОК11</b>
<b>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>	<b>Содержание</b>		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	1	
	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	1	
<b>Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок</b>	<b>Содержание</b>		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	1	
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения	1	

	Упражнения «ведения-2 шага-бросок»		
<b>Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</b>	<b>Содержание</b>		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу	1	
	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	1	
<b>Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</b>	<b>Содержание</b>		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо	2	
	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	1	
	Зачет	1	
<b>4 курс 8 семестр-20 часов</b>			
Раздел 4. Волейбол		<b>4</b>	
<b>Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</b>	<b>Содержание</b>		<b>OK1-OK11</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	1	
<b>Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё и прямого нападающего удара</b>	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё. Отработка техники прямого нападающего удара	1	
<b>Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	Учебная игра с применением изученных положений.	1	
	Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	1	
Раздел 6. Лыжная подготовка		<b>5</b>	
<b>Тема 6.1. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание</b>		<b>OK1-OK11</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный, классический ход и попеременные лыжные ходы.	1	

	Полуконьковый и коньковый ход.	1	
	Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).	2	
	Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение.	1	
<b>Раздел 7. Гимнастика</b>		<b>4</b>	<b>ОК1-ОК11</b>
<b>Тема 7.1. Акробатические упражнения</b>	<b>Содержание</b>		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Упражнения на равновесие. Перекаты. Кувырки: вперёд, назад, в группировке из различных положений, длинный кувырок.	2	
	Мост из положения, лёжа на спине, стоя. Стойки: на лопатках, на голове и руках у опоры и без.	2	
<b>Консультации</b>		<b>6</b>	
	Совершенствование упражнений для развития координации	1	
	Совершенствование упражнений для развития гибкости	1	
	Совершенствование упражнений для развития силы	1	
	Совершенствование упражнений для развития скоростно-силовых качеств	1	
	Совершенствование упражнений для развития ловкости	1	
	Совершенствование упражнений для развития скоростно-силовых качеств	1	
<b>Экзамен</b>		<b>1</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный комплекс

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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. **Физическая культура** [Текст] : учебник / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев . - 15 изд., стер. - М. : Издательский центр "Академия", 2015. - 176. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-4468-1241-7.

...

##### 3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Физическая культура студентов специального учебного отделения / Л. Н. Гелецкая. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. - 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6. <http://znanium.com/go.php?id=511522>

2. Физическая культура (СПО) / Виленский М.Я., Горшков А.Г. - Москва :КноРус, 2015. 214. - ISBN 978-5-406-04313-4. <http://www.book.ru/book/916506>

3. Физическая культура (СПО) / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. - Москва :КноРус, 2016. - 256. - ISBN 978-5-406-04754-5. URL: <http://www.book.ru/book/918488>

### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</i> Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения	91-100% правильных ответов оценка 5 (отлично) 71-90% правильных ответов оценка 4 (хорошо) 61-70% правильных ответов оценка 3 (удовлетворительно) Менее 60% правильных ответов оценка 2 (неудовлетворительно)	<b>Текущий контроль:</b> Экспертная оценка тестирования  <b>Промежуточная аттестация:</b> Экспертная оценка при сдаче дифференцированного зачета
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</i> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность	Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным	<b>Методы оценки результатов:</b> - накопительная система баллов, на основе которой выставляется

<p>для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</p>	<p><i>показателям.</i></p> <p><i>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</i></p> <p><i>На входе – начало учебного года, семестра;</i></p> <p><i>На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</i></p>	<p>итоговая отметка;</p> <p>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</p> <p>- тестирование в контрольных точках.</p> <p><b>Лёгкая атлетика.</b></p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <p>бега на короткие, средние, длинные дистанции;</p> <p>прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b></p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><b>Аэробика (девушки)</b></p> <p>Оценка техники выполнения комбинаций и связок.</p> <p>Оценка самостоятельного</p>
---	---	---



		<p>проведения фрагмента занятия или занятия</p> <p><b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b></p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p> <p><b>Лыжная подготовка.</b></p> <p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p><b>Конькобежная подготовка.</b></p> <p>Оценка техники бега по повороту, стартового разгона, торможения.</p> <p>Оценка техники пробегания дистанции 300-500 метров без учёта времени.</p> <p><b>Кроссовая подготовка.</b></p> <p>Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.</p> <p><b>Плавание.</b></p> <p>Оценка техники плавания способом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кроль на спине;</li> <li>- кроль на груди;</li> <li>- брасс.</li> </ul> <p>Оценка техники:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- старта из воды;</li> <li>- стартового прыжка с тумбочки.;</li> <li>- поворотов.</li> </ul> <p>4. Проплывание избранным способом дистанции 400 м без учёта времени.</p> <p>Для оценки <b>военно-прикладной физической подготовки</b> проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки:</p>
--	--	---

		строевой, физической огневой. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.
--	--	---