

Департамент образования и науки  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Курганский государственный университет»

**ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ. 4 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности

**23.02.04 Техническая эксплуатация подвижного состава  
строительных, дорожных машин и оборудования**

Базовый уровень подготовки

**Курган 2023**

Программа дисциплины Физическая к  
Федерального государственного —ета  
ФГОС) по специальности среднего про  
— СПО)23.02.04 Техническая эксплуатацшорт  
строительных, дорожных машин и обору

Организацр а б о т ч и к :

ГБ ПОУ «Курганский государственный ко

Разработчик :

Брыксин Валерий, гВра е п е р д ъ а в а т е л ь г а н Г с б к и ю  
государственный колле

Одобрена на заседании кафедры  
Технических дисциплин  
№ 1 от «30» ав 2023г

Зав. кафедрой Н.О.  
Куринная Н.О.



Утверждена  
Заместитель директора по учебной  
работе

Т.Б.  
Брыксина Т.Б.

©Брыксин В.В., ГБПОУ КТК  
©Курган, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

с т р .

1 . ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2 . СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	
3 . УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	18
4 . КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
5. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЛИ ДОПОЛНЕНИЙ В ПРОГРАММЕ	23

## **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **1.1. Место дисциплины в структуре основ**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является частью гуманитарного блока основной программы в соответствии с ФГОС 23.002.04. Тематика охватывает спортивные, строительные, (дополнительно)

Учебная дисциплина является частью профессиональных компетенций в соответствии с ФГОС 23.002.04. Тематика охватывает спортивные, строительные, (по отраслям).

### **1.2. Цель и планируемые результаты освоения**

В рамках программы учебной дисциплины освоения

Код ПК,	Умения	Знания
ОК 0 ОК 0 ОК 0	использовать - оздоровительную деятельность, досуга, профессиональные	роли физической культуры, профессиональном развитии, основы здорового образа жизни

### **1.3. Личностные результаты**

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, приверженность принципам честности, экономически активный и участливый в территориальном самоуправлении, добровольчества, продуктивно взаимодействующий с общественными организациями	ЛР 2
Соблюдающий нормы права и общественные нормы, обеспечения безопасности, лояльный к установкам и проявляющий уважение к отличиям их от групп с деструктивной идеологией	ЛР 3
Проявляющий и демонстрирующий уважение к труду, ценностям собственного труда. Стремление к самосовершенствованию	ЛР 4

среде личностно и профессионально	
Демонстрирующий приверженность к памяти на основе любви к Родине принятию традиционных ценностей м	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям сыга участью в социальной поддержке и	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность собственную и чужую уникальность формах и видах деятельности.	ЛР 7
Проявляющий уважение этнокультурных, социальных, кон Сопричастный к сохранению, преум традиций и ценностей многонациона	ЛР 8
Соблюдающий и пропагандирующий п образа жизни, спорта; предупре зависимости от алкоголя, табака, т. д. Сохраняющий психологическую или стремительно меняющихся ситуа	ЛР 9
Заботящийся о защите окружающей безопасности, в том числе цифрово	ЛР 10
Проявляющий уважение к эстетическ эстетической культуре	ЛР 11
Принимающий ценные ценности, готов воспитанию детей; демонстрирующий родительской ответственности, отк финансового содержания	ЛР 12
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания определенные отраслевыми требованиями</b>	
Готовность осбоуочта воеще сгтовс оя в ать ожидан ответственный сотрудник, дисципли нацеленный на достижение поставле взаимодействующий с членами коман людьми, проектно мыслящий.	ЛР 13
Приобретение обучающимся навыка оце среде, ее достоверность, способно на основании поступающей информац	ЛР 14
Приобретение обучающимися социаль традиции ежения человека как гражда Отечества.	ЛР 15
Приобретение обучающимися значимых з ведения экологического образа жиз деятельности человека о нормах и многонациональном, многокультурно	ЛР 16
Ценностное отношение к воемб у О а ю щ и е с т в у большой Родине, уважительного отн отношения к ее современности.	ЛР 17
Ценностное отношение обучающихся культуры; уважительного отношения	ЛР 18
Уважительное отношения обучающихся с	ЛР 19

чужого труда .	
Ценностное отношение обучающихся окружающих, ЗОЖ и здоровой окружа	ЛР 20
Приобретение опыта общественной ответственности группы обучающихся .	ЛР 21
Приобретение навыков общения и са	ЛР 22
Получение обучающимися возможность личности .	ЛР 23
Ценностное отношение обучающихся к речи и культуре поведения, к крас	ЛР 24
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, образовательного процесса</b>	
Осознающий причастность к истори	ЛР 25
Осознающий нравственные критерии общечеловеческих ценностей	ЛР 26

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИС

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебн

Вид учебной работы	Объем со
Объем образовательной программы	168
в том числе:	
теоретическое обучение	
практические занятия	168
Самостоятельная работа	
Промежуточная аттестация <i>взета</i> проводится в фо	

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**  
**23.02.04 Техническая эксплуатация транспортных средств, дорожных машин**  
**( по отраслям )**

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся</i>	<i>Объем часов</i>	<i>Коды компетенции</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>4</i>	<i>3</i>
	<b>3 СЕМЕСТР</b>	<b>34</b>	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>14</b>	
<b>Тема 1.</b> Техника бега при занятии физической культурой.	Практическое занятие. Физическая культура. Бег на короткие дистанции с старта: а) низкий старт б) стартовый разгон	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08
<b>Тема 2.</b> Бег на короткие дистанции	Практическое занятие. Техника безопасности при выполнении бега на короткие дистанции 100, 200, 400 м. б) стартовый разгон в) бег по дистанции с низкого старта-оборота, и с высокой выносом. Контрольные тесты.	2	
<b>Тема 3.</b> Контрольное упражнение на 100 м.	Практическое занятие. Бег на короткие дистанции с низкого старта. Контрольные тесты	2	
<b>Тема 4.</b> Бег на короткие дистанции	Практическое занятие. Бег на короткие дистанции с старта: а) низкий старт б) стартовый разгон. Контрольные тесты	2	
<b>Тема 5.</b> Контрольное упражнение на 1000 м.	Практическое занятие. Бег на средние дистанции 800, 1000 м, 1500 м. финиширование. Общие сведения о выносливости.	2	







	1. Выполнение упражнений для мышц верхних конечностей 2. Выполнение упражнений для мышц туловища 3. Выполнение упражнений для мышц нижнего плеча 4. Выполнение упражнений с гантелями и гантелями		ОК 04 ОК 08
	<b>4 СЕМЕСТР</b>	<b>34</b>	
<b>Тема 18.</b> Физическая в общекультурной профессиональной подготовке	Здоровье человека и факторы, его определяющие	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08
<b>Тема 19.</b> Основы здорового образа жизни	Понятие ЗОЖ. Уровни комплексной оценки.	2	
<b>Тема 20.</b> Самоконтроль студента	Дневник физического совершенствования	2	
<b>Тема 21.</b> Человек в потребности	Система потребностей человека Витальные потребности, потребности, потребности	2	
<b>Тема 22.</b> Индивидуальность типологическая особенность	Типы конституции, их характеристика. Психология	2	
<b>Тема 23.</b> Особенности факторы риска здоровья	Двигательная активность, гипокинезия, гиподинамия	2	
<b>Тема 24.</b> Понятие о работоспособности	Труд как условие жизни. Индивидуальные особенности работоспособности	2	
<b>Тема 25.</b> Двигательные качества	Характеристика двигательных качеств	2	
<b>Тема 26.</b> Классификация физических упражнений	Понятие физические упражнения, классификация мышечной деятельности.	2	

физиологич признакам			
<b>Тема 27.</b> Професси-он прикладная физическая подготовка	Назначения и задачи ППФП. Физическая ку Тесты	2	
<b>Тема 28.</b> Профилакти спортивных	Профилактически и восстановительные мер упражнениями и спортом	2	
<b>Тема 29.</b> Профилакти простудных заболевани	Методы, принципы закаливания. Виды зака заболеваний		
<b>Тема 30.</b> Восстанови средства	Восстановление после тренировочных нагр	<b>12</b>	
<b>Тема 31.</b> Вредные пр	Профилактика вредных привычек. Влияние	2	
<b>Тема 32.</b> Профилакти неинфекцио заболевани	Приоритетные направления профилактики н	2	
<b>Тема 33.</b> Рациональн питание	Питание компонент здорового образа жизн активность	2	
<b>Тема 34.</b>	<i>Дифференцированный зачет</i>	2	
	<b>Самостоятельная работа по атлетической</b> 1. Выполнение упражнений для мышц верх 2. Выполнение упражнений для мышц туловища 3. Выполнение упражнений для мышц нижнего плеч 4. Выполнение упражнений с гангой и гантелями		ОК 03 ОК 04 ОК 08
	<b>5 СЕМЕСТР</b>	28	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>18</b>	ОК 03



	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции 2. Совершенствование техники бега на средние дистанции 3. Совершенствование техники прыжков в длину 4. Совершенствование кроссовой подготовки 5. Имитация техники метания гранаты 6. Совершенствование техники дистанции на длинные дистанции		ОК 04 ОК 08
	<b>Гимнастика</b>	<b>10</b>	
<b>Тема 44.</b> Строевые упражнения перестроения	Теоретические сведения Т. Б. а) классификация занятий в) предупреждение травматизма упражнения, построенные в одну и две шеренги, в колонну по одному и два и обратно. Повороты на месте и в движении	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08
<b>Тема 45.</b> Упражнения равновесия	Практические упражнения на равновесие на носках, повороты в приседе, танцевальные шаги правым и левым боком, прыжки на одной (ласточка), махи с продвижением вперёд и назад. Контрольные тесты.	2	
<b>Тема 46.</b> Акробатические упражнения	Практические акробатические упражнения: группировка вперёд, кувырок назад, длинный кувырок, на руках, кувырок назад в полушпагат, кувырок (колесо). Мосты: низкий, высокий, лусмост. Стойка на лопатках. Контрольные тесты.	2	
<b>Тема 47.</b> Упражнения перекладина	Практические упражнения в висе на перекладинах махом и силой; подтягивания: прямые, с согнутыми коленями, с разведением ног. Повороты врозь правой (левой) перемахом ноги назад правой (левой). Размахивание изгибами. (назад). Контрольные тесты.	2	
<b>Тема 48.</b>	<i>Дифференцированный зачет</i>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Совершенствование комплекса упражнений 2. Совершенствование комплекса упражнений 3. Совершенствование комплекса упражнений 4. Совершенствование комплекса упражнений		ОК 03 ОК 04 ОК 08

	5. Совершенствование комплекса упражнений		
	<b>6 СЕМЕСТР</b>	<b>30</b>	
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>12</b>	ОК 03 ОК 04 ОК 08
<b>Тема 49.</b> Классический ход	Практическое освоение основных лыжных ходов, одношажный лыжный ход (основной и скороходный), двухшажный лыжный ход. Попеременный двушажный ход.	2	
<b>Тема 50.</b> Переход с классического лыжного хода на другой.	Практическое освоение одновременных ходов свободным движением рук, «прямой переход», попеременных ходов на одновременное движение ног. Элементы тактики лыжных гонок. Контроль техники.	2	
<b>Тема 51.</b> Коньковые ходы.	Практическое освоение конькового хода без махов руками, конькового хода с махами руками. Коньковый ход с махами руками.	2	
<b>Тема 52.</b> Коньковые ходы.	Практическое освоение конькового хода. Переходы с одного конькового хода на другой.	2	
<b>Тема 53.</b> Горная техника	Практическое освоение техники преодоления подъемов: шагом, беговым шагом, «елочкой», «змейкой».	2	
<b>Тема 54.</b> Горная техника	Практическое освоение техники спуска: высокая стойка, техника торможения: торможение «плугом», поворот перекрестком, поворот «елочкой», поворот «змейкой», поворот «елочкой», поворот «змейкой», поворот «елочкой», поворот «змейкой».	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Совершенствование техники попеременного хода 2. Совершенствование техники одновременного хода 3. Совершенствование техники одношажного хода 4. Совершенствование техники двухшажного хода 5. Совершенствование техники попеременного хода 6. Совершенствование техники спусков и поворотов 7. Совершенствование техники торможений и поворотов		ОК 03 ОК 04 ОК 08
	<b>Спортивные игры: Волейбол</b>	<b>18</b>	
<b>Тема 55.</b> Техника	Практическое освоение техники безопасности на занятиях спортом.	2	ОК 03

Передвижен Владение м	соревнований и судейства. Стойки, выпад шагом, скачком, прыжками, падениями, со выполнением приемов нападения и защиты. сверху посавишердвуж сверху назад (за прыжке, двумя сверху назад (за голову) чередование способов передач. Прием мяч выпадом, двумяедвижуниюследной снизу в спину, одной снизу в падении в сторону, последующим скольжесвнотем нае ргедудвиание спо зависимости от направленичсб на яс кюррас.тиКсп		ОК 04 ОК 08
<b>Тема 56.</b> Техника вл мячом. На п удар.	ПрактическНзпадающий, отбивание, атакую сверху в опоре, двумя сверху в прыжке, п передвижения); нападающие удары (одной опоре); атакующие удары (по ходу разбег переводом, с поворотом туловища, боково после имитации передачи, чередование спо Контрольные тесты.	2	
<b>Тема 57.</b> Техника ов мячом. Бло	ПрактическБлокирование (одиночное зонно передвижениствявными шагами, одиночное лов после передвижения приставными шагами, игра. Контрольные тесты.	2	
<b>Тема 58.</b> Техника вл мячом. Под	ПрактическНижняяяшадмя мяча, нижняя бо «свечой», верхняя прямая подача, верхняя тесты.	2	
<b>Тема 59.</b> Тактика иг нападения	ПрактическФактиятигеры в нападении: сис игрока первой линии; система нападения линии; система нападения с первой перед	2	
<b>Тема 60.</b> Тактика иг защите	ПрактическФактиятигеры в защите: с-2),тем система трех защитников (2-1-3), страховка крайним защитником Учеб	2	



<b>Тема 61.</b> Нападающий	Практическое задание. Удары (одной и двумя руками в опоре); атакующие удары (по ходу разбега переводом, с поворотом туловища). Учебные варианты. Контрольные тесты.	2	
<b>Тема 62.</b> Блокирование	Практическое задание. Блокирование (одиночное зонно-передвижения при выполнении упражнения). Контрольные тесты.	2	
<b>Тема 63.</b>	<i>Дифференцированный зачет</i>	2	
	<b>Самостоятельная работа по атлетической подготовке.</b> 1. Выполнение упражнений для мышц туловища 2. Выполнение упражнений для мышц туловища 3. Выполнение упражнений для мышц нижнего плеча 4. Выполнение упражнений с гантелями		ОК 03 ОК 04 ОК 08
	<b>7 СЕМЕСТР</b>	<b>20</b>	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>12</b>	ОК 03 ОК 04 ОК08
<b>Тема 64.</b> Требования студентам при занятии физкультурой	Практическое задание. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми. Упражнения на 100, 200, 400 м. Техника низкого старта (а) дистанции (б) финиширование.	2	
<b>Тема 65.</b> Бег на дистанции. Контрольно-упражнения	Практическое задание. Техника выполнения в процессе бега. Бег на короткие дистанции 100, 200, 400 м. Стартовый разгон (а) бег по дистанции (б) низкого старта (а) бег по дистанции (б) финиширование.	2	
<b>Тема 66.</b> Бег на короткой дистанции	Практическое задание. Техника выполнения в процессе бега. Бег на короткие дистанции 100, 200, 400 м. Стартовый разгон (а) бег по дистанции (б) низкого старта (а) бег по дистанции (б) финиширование.	2	
<b>Тема 67.</b> Бег на дистанции	Практическое задание. Техника выполнения в процессе бега. Бег на средние дистанции 800 м, 1000 м, 1500 м. Финиширование. Упражнения с гантелями. Контрольные тесты.	2	
<b>Тема 68.</b>	Практическое задание. Бег 500 м. Упражнения с гантелями. Контрольные тесты.	2	

Бег на дли дистанции	Старт, бег по дистанции, бег по п-овоще ойт специальной выносливости		
<b>Тема 69.</b> Контрольно упражне-3и0 д-2 0 0 0 м.	Практическое занятие. Ко-в 10 р 0 0 мь, н д-20 в 0 0 м. к. т. и	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Совершенствование техники бега на коро 2. Совершенствование техники бега на средние диста 3. Совершенствование техники прыжков в длину 4. Совершенствование кроссовой подготовки 5. Имитация техники метания гранаты 6. Совершенствование техники бега на длин		
	<b>Гимнастика</b>	<b>8</b>	
<b>Тема 70.</b> Упражнения параллельн брусьях.	Практическое Теоретическое Б-трвоедвеейеи яупражне н перестроене, м-еРсУте .и Пво ддвееимжемаихио)м вперекувыворок вперед, соскок махом вперед.	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08
<b>Тема 71.</b> Упражнения параллельн брусьях.	Практическое занятие. Выполнение подье исходных пЮоюжре нлийные тесты.	2	
<b>Тема 72.</b> Упражнения низ ш-ефрекла	Практическое Упражнения п-вр-вмгæдине: подъем махом и силой; подъем махом вперед в се врозь правой (левой) перемахом ноги наз правой (левой). Размахивва нуипео риез.г иСбоасмкио.к (назад).	2	
<b>Тема 73.</b>	<i>Дифференцированный зачет</i>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Совершенствование комплекса упражнений 2. Совершенствование комплекса упражнений 3. Совершенствование комплекса упражнений 4. Совершенствование комплекса упражнений 5. Совершенствование комплекса упражнений		
	<b>8 СЕМЕСТР</b>	<b>22</b>	

<b>Лыжная подготовка</b>		<b>22</b>	
<b>Тема 74.</b> Классический ход	Практическое освоение основных лыжных ходов, одношажный лыжный ход (основной и скоростной), двухшажный лыжный ход.	2	
<b>Тема 75.</b> Классический ход	Практическое занятие. Плытье на лыжах с помощью палочек.	2	
<b>Тема 76.</b> Переход с классического лыжного хода на другой.	Практическое освоение одновременных ходов свободным движением рук, «прямые» и «крестные» попеременных ходов на одновременные: переключения элементов тактики лыжных гонок. Контроль	2	
<b>Тема 77.</b> Коньковые лыжные ходы	Практическое освоение конькового хода без помощи рук. Коньковый ход с махами руками.	2	
<b>Тема 78.</b> Коньковые лыжные ходы	Практическое освоение конькового хода. Переходы с одного конькового хода на другой.	2	
<b>Тема 79.</b> Горная техника	Практическое освоение техники преодоления подъемов: шагом, беговым способом, «елочкой», «елочкой».	2	
<b>Тема 80.</b> Горная техника	Практическое освоение техники торможения: торможение «плугом», поворот перекрестком, торможение «елочкой», торможение «елочкой».	2	
<b>Тема 81.</b> Коньковые ходы.	Практическое освоение конькового хода. Переходы с одного конькового хода на другой.	2	
<b>Тема 82.</b> Коньковые лыжные ходы	Практическое освоение конькового хода с махами руками. Коньковый ход с махами руками.	2	
<b>Тема 83.</b> Горная техника	Практическое освоение техники спуска: высокая стойка, техника торможения: торможение «елочкой», торможение «елочкой».	2	
<b>Тема 84.</b>	<i>Дифференцированный зачет</i>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Совершенствование техники попеременного 2. Совершенствование техники одновременного		ОК 03 ОК 04 ОК 08

	3. Совершенствование техники конькового хода		
	4. Совершенствование техники односторонней езды		
	5. Совершенствование техники вращений		
	6. Совершенствование техники спусков и поворотов		
	7. Совершенствование техники торможений и остановок		
	<b>Всего:</b>	<b>168</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины следующие специальные помещения:

универсального назначения в здании, оборудованного открытой площадкой широкого профиля пресептативного оборудования.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетное оборудование для силовых упражнений (например, комплект различных отягощений, бодибары (например, гантели, скакалки, фитболы), гимнастическая скакалка, шведская перекладина, резиновая разметочная для прыжков и метаний, профессиональная подготовка.

Для занятий лыжным спортом:

лыжные хранилища, ремонт лыжного и теплого оборудования;

учебные лыжные трассы и трассы спусков без опасности;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки).

Для профессиональной подготовки: стрельбовый мишень, пневматический пистолет, пневматический тир.

#### Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микшер, проектор, экран для обеспечения взаимодействия;
- электронные средства записи аудио и видеозаписей для демонстрации.

### 3.2. Информационное обеспечение реализации

#### 3.2.1. Печатные издания

1. *Бурухин, С. Ф.* Методика обучения физической культуре для СПО / С. — Ф. и Б. ур. х. ин-т. М.: Издательство Юрайт, 2020.
2. *Жданкина, Е. Ф.* Физическая культура. Лыжная подготовка. Е. Ф. Жданкина, М. А. Добрынин; под редакцией: И. В. Юрайт, 2020.

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

<sup>1</sup> Образовательная организация при разработке основного списка изданий, дополнив его новыми изданиями, размещенными в базе данных учебных изданий и электронных ресурсов профессиональному модулю и/или практикам и междисциплинарным



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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры</li> <li>общекультурно-профессионально-социальной ответственности человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p>- Оценка «5» ставится обучающимся, которые глубоко понимают материал; логично излагает, используя материал, демонстрирует знание способностей индивидуального физического и физической подформ закаливания составляющих образа жизни, обосновывает целесообразности использования физических упражнений, нагрузки.</p> <p>Оценка «4» ставится обучающимся, которые не большие неточности; незначительные ошибки или недочеты и могут исправить самостоятельно по преподавателя.</p> <p>Оценка «3» ставится обучающимся, в котором отсутствует логическая последовательность пробелы в знании нет должной аргументации использования на практике.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- тестирование;</li> <li>- оценка результатов выполнения заданий по информации;</li> <li>- ведение дневника самонаблюдения</li> <li>- защита рефератов,</li> <li>- фронтальный и индивидуальный</li> </ul>
<p><i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использование физической культуры</li> <li>оздоровительной деятельности</li> <li>укрепления</li> </ul>	<p>Оценка «5» ставится обучающимся, которые владеют или отдают элементарные навыки, в наблюдении без ошибок, четко, уверенно отличной оценкой</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- экспертное наблюдение;</li> <li>- оценка выполнения нормативов;</li> <li>- оценка самостоятельного проведения разупражнений, организации физ</li> </ul>

<p>достижения жизненных профессиональных целей.</p>	<p>надлежащем ритме обучающийся по сущности ядро назначение, motion в движении, оно выполняется продемонстрировано Оценка «4» ставится обучающийся действует так предыдущем слушании допустил не бо незначительных Оценка «4» ставится обучающийся вы двигательное движение основном движение допущена одна несколько мелких приведших к ск движений, не ув</p>	<p>занятий, участие в соревнованиях различного уровня Методы оценки - накопительная баллов, на основе выставляется и отметки; - традиционная отметок в баллах выполненную работу основе которых итоги выставляются; тестирование в точках. Лёгкая атлетика 1. Оценка техники двигательных действий (проводится в беге, прыжках, метании длинных ядра, копья, длинную; Оценка самостоятельного проведения ступенчатой фрагмента занятия задачи по разв физического ка средствами лёгкой Спортивные игры Оценка техники элементов техник игр (броски в воротах, подача жонглирование техники юниоров студентов в хол контрольных соревнованиях спортивных играх Оценка выполнения функций судьи. самостоятельно студентом фраг решением задач физического ка средствами спорта Аэробика (дисциплины) Оценка техники комбинаций и самостоя телевизион</p>
---	---	--



		<p>фрагмент занятия Атлетическая г (юноши) Оценка техники упражнений на комплексов с о самоотягощения Самостоятельно фрагмента заня занятия . Лыжная подгото Оценкеахники пер на лыжах разли техники выполн поворотов, тор спусков и подь Оценка техники повороту, стар торможения. Оц пробегаия д-500с метров без уче Кросс-свдготвка Оценка техники дистанции до 5 времени . Плавание . Оценка техники способом: -кроль на спине -кроль на груди -басс . Оценка техники -старта из воды -стартового пры тумбочки ; -поворотов . Проплывабрасным способом диста учета времени .</p>
--	--	--

**5. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ, ДОПОЛНЕНИЙ В ПРОГРАММЕ**

Номер измене	Номер листа	Дата внесен измене	Дата введен измене	Всего листов докуме	Подпись председ ЦК (заведу кафедрс