

Приложение 3.6
к ОПОП-П по специальности
15.02.14 Оснащение средствами автоматизации
технологических процессов и производств (по отраслям)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.04 Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОПОП-П в соответствии с ФГОС СПО по специальности 15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 03, ОК 04, ОК 08

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Код умений	Умения	Код знаний	Знания
ОК 03	Уо 03.02	применять современную научную профессиональную терминологию	Зо 03.02	Современная научная и профессиональная терминология
ОК 04	Уо 04.01	Организовывать работу коллектива и команды	Зо 04.01	Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности деятельности
ОК 08	Уо 08.01	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Зо 08.01	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
	Уо 08.02	Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Зо 08.02	Основы здорового образа жизни
	Уо 08.03	Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Зо 08.03	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности
			Зо 08.04	Средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	94
в т.ч. в форме практической подготовки	90
в т. ч.	
теоретическое обучение	2
практические занятия	90
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	Код Н/У/З
1	2	3	4	5
Раздел 1. «Техника безопасности на уроках»		2/0		
Тема 1.1 Роль физической культуры в современном обществе	Содержание Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08	Уо 03.02, Зо 03.02 Уо 04.01, Зо 04.01 Уо 08.01, Зо 08.01, Уо 08.02, Зо 08.02 Уо 08.03, Зо 08.03 Зо 08.04
Раздел 2 «Легкая атлетика»		20/20		
Тема 2.1 Техника высокого старта	Практическое занятие №1 Техника безопасности на занятиях по Л/А. Высокий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–100 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств.	4	ОК 03 ОК 04 ОК 08	Уо 03.02, Зо 03.02 Уо 04.01, Зо 04.01 Уо 08.01, Зо 08.01, Уо 08.02, Зо 08.02 Уо 08.03, Зо 08.03 Зо 08.04

Тема 2.2 Техника низкого старта	Практическое занятие №2 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Низкий старт от 30 до 100 м. Бег на результат 100 м. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (10 × 10). ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	4	ОК 03 ОК 04 ОК 08	Уо 03.02, Зо 03.02 Уо 04.01, Зо 04.01 Уо 08.01, Зо 08.01, Уо 08.02, Зо 08.02 Уо 08.03, Зо 08.03 Зо 08.04
Тема 2.3 Техника прыжков в длину с разбега.	Практическое занятие №3 Специальные беговые упражнения. Отталкивание. Челночный бег. Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.	4	ОК 03 ОК 04 ОК 08	Уо 03.02, Зо 03.02 Уо 04.01, Зо 04.01 Уо 08.01, Зо 08.01, Уо 08.02, Зо 08.02 Уо 08.03, Зо 08.03 Зо 08.04
Тема 2.4 Техника прыжков в высоту.	Практическое занятие №4 Отталкивание. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08	Уо 03.02, Зо 03.02 Уо 04.01, Зо 04.01 Уо 08.01, Зо 08.01, Уо 08.02, Зо 08.02 Уо 08.03, Зо 08.03 Зо 08.04
Тема 2.5 Техника метания гранаты.	Практическое занятие №5 Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши) из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08	Уо 03.02, Зо 03.02 Уо 04.01, Зо 04.01 Уо 08.01, Зо 08.01, Уо 08.02, Зо 08.02 Уо 08.03, Зо 08.03 Зо 08.04
Тема 2.6	Практическое занятие №6	2	ОК 03	Уо 03.02, Зо 03.02

Кроссовая подготовка. Кросс 800м.	Кросс 800м. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости		ОК 04 ОК 08	Уо 04.01, Зо 04.01 Уо 08.01, Зо 08.01, Уо 08.02, Зо 08.02 Уо 08.03, Зо 08.03 Зо 08.04
Тема 2.7 Кроссовая подготовка. Кросс 3000м.	Практическое занятие №7 Учетный. Кроссовый бег на результат 1500м. (девушки) 3000м. (юноши). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08	Уо 03.02, Зо 03.02 Уо 04.01, Зо 04.01 Уо 08.01, Зо 08.01, Уо 08.02, Зо 08.02 Уо 08.03, Зо 08.03 Зо 08.04
Раздел 3. «Гимнастика»		8/8		
Тема 3.1 Висы и упоры. Строевая подготовка.	Практическое занятие №8 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Повороты на месте и в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два и в колонну по три. ОРУ в парах на сопротивление. Подтягивания в висе хватом сверху.	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08	Уо 03.02, Зо 03.02 Уо 04.01, Зо 04.01 Уо 08.01, Зо 08.01, Уо 08.02, Зо 08.02 Уо 08.03, Зо 08.03 Зо 08.04
Тема 3.2 Висы и упоры. Упражнения на параллельных брусьях	Практическое занятие №9 Повороты в движении. ОРУ в паре с партнером, со скакалками, с набивными мячами. Размахивания в упоре. Стойке на плечах махом. Кувырок вперед в сед ноги врозь. Отжимания в упоре на брусьях. Поднимание ног в упоре. Угол в упоре. Развитие силы.	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08	Уо 03.02, Зо 03.02 Уо 04.01, Зо 04.01 Уо 08.01, Зо 08.01, Уо 08.02, Зо 08.02 Уо 08.03, Зо 08.03 Зо 08.04
Тема 3.3	Практическое занятие №10	2	ОК 03	Уо 03.02, Зо 03.02

Висы и упоры. Упражнения на высокой перекладине	ОРУ в парах на сопротивление. Выход силой из виса в упор. Подъем переворотом из виса в упор. Подтягивания в висе хватом сверху на результат. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Развитие силы.		ОК 04 ОК 08	Уо 04.01, Зо 04.01 Уо 08.01, Зо 08.01, Уо 08.02, Зо 08.02 Уо 08.03, Зо 08.03 Зо 08.04
Тема 3.4 Акробатика. Совершенствование длинного кувырка вперед.	Практическое занятие №11 ОРУ со скакалками. Длинный кувырок через препятствие. Стойка на голове и руках силой. Переворот в сторону. (Юноши) Сед углом на полу. Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках переворот в упор присев. Переворот в сторону. (Девушки). Развитие координации.	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08	Уо 03.02, Зо 03.02 Уо 04.01, Зо 04.01 Уо 08.01, Зо 08.01, Уо 08.02, Зо 08.02 Уо 08.03, Зо 08.03 Зо 08.04
Раздел 4. Спортивные игры «Волейбол»		12/12		
Тема 4.1 Совершенствование нижней передачи мяча.	Практическое занятие №12 Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками снизу. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08	Уо 03.02, Зо 03.02 Уо 04.01, Зо 04.01 Уо 08.01, Зо 08.01, Уо 08.02, Зо 08.02 Уо 08.03, Зо 08.03 Зо 08.04
Тема 4.2 Совершенствование верхней передачи мяча.	Практическое занятие №13 Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Передача мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08	Уо 03.02, Зо 03.02 Уо 04.01, Зо 04.01 Уо 08.01, Зо 08.01, Уо 08.02, Зо 08.02 Уо 08.03, Зо 08.03 Зо 08.04
Тема 4.3 Совершенствование прямого нападающего удара	Практическое занятие №14 Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Нападение через	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08	Уо 03.02, Зо 03.02 Уо 04.01, Зо 04.01 Уо 08.01, Зо 08.01, Уо 08.02, Зо 08.02

	третью зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей			Зо 08.02 Уо 08.03, Зо 08.03 Зо 08.04
Тема 4.4 Совершенствование техники группового блокирования	Практическое занятие №15 Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Передача сверху в прыжке. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие корд. способностей	4	ОК 03 ОК 04 ОК 08	Уо 03.02, Зо 03.02 Уо 04.01, Зо 04.01 Уо 08.01, Зо 08.01, Уо 08.02, Зо 08.02 Уо 08.03, Зо 08.03 Зо 08.04
Тема 4.5 Совершенствование верхней прямой подачи.	Практическое занятие №16 Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через вторую зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача на результат. Учебная игра. Развитие коорд. способностей	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08	Уо 03.02, Зо 03.02 Уо 04.01, Зо 04.01 Уо 08.01, Зо 08.01, Уо 08.02, Зо 08.02 Уо 08.03, Зо 08.03 Зо 08.04
Раздел 5. «Лыжная подготовка»		12/12		
Тема 5.1 Техника попеременного двухшажного хода.	Практическое занятие №17 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Оказание первой помощи при обморожении. Попеременный двухшажный ход. Одновр. безшажный ход. Передвижение на лыжах до 2 км в медленном темпе. Развитие выносливости.	4	ОК 03 ОК 04 ОК 08	Уо 03.02, Зо 03.02 Уо 04.01, Зо 04.01 Уо 08.01, Зо 08.01, Уо 08.02, Зо 08.02 Уо 08.03, Зо 08.03 Зо 08.04
Тема 5.2 Техника одновременного безшажного хода.	Практическое занятие №18 Попеременный двухшажный ход. Одновременный безшажный ход. Переход с одного хода на другой. Передвижение на лыжах до 2 км в среднем темпе. Развитие выносливости.	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08	Уо 03.02, Зо 03.02 Уо 04.01, Зо 04.01 Уо 08.01, Зо 08.01, Уо 08.02, Зо 08.02 Уо 08.03, Зо 08.03 Зо 08.04

Тема 5.3 Техника одновременного одношажного хода.	Практическое занятие №19 Попеременный двухшажный ход на зачет. Одновременный безшажный и одношажный ходы. Переход с одного хода на другой. Передвижение на лыжах до 3 км в среднем темпе. Развитие выносливости.	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08	Уо 03.02, Зо 03.02 Уо 04.01, Зо 04.01 Уо 08.01, Зо 08.01, Уо 08.02, Зо 08.02 Уо 08.03, Зо 08.03 Зо 08.04
Тема 5.4 Техника одновременного двухшажного хода.	Практическое занятие №20 Попеременный двухшажный ход. Одновременный безшажный ход на зачет. Одновременный одношажный, двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 3 км в среднем темпе. Развитие выносливости.	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08	Уо 03.02, Зо 03.02 Уо 04.01, Зо 04.01 Уо 08.01, Зо 08.01, Уо 08.02, Зо 08.02 Уо 08.03, Зо 08.03 Зо 08.04
Тема 5.5 Техника попеременного четырёхшажного хода.	Практическое занятие №21 Попеременный двух и четырехшажный ход. Одновременный безшажный и двухшажный ход. Одновременный одношажный ход на зачет. Передвижение на лыжах до 3 км в среднем темпе. Развитие выносливости.	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08	Уо 03.02, Зо 03.02 Уо 04.01, Зо 04.01 Уо 08.01, Зо 08.01, Уо 08.02, Зо 08.02 Уо 08.03, Зо 08.03 Зо 08.04
Раздел 6. Спортивные игры «Баскетбол»		20/20		
Тема 6.1. Передачи мяча на месте и в движении	Практическое занятие №22 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. ОРУ с набивными мячами. Передачи мяча на месте, в движении из различных положений. Ведение мяча различными способами. Развитие ловкости и координации. Техника безопасности на занятиях спортивными играми.	4	ОК 03 ОК 04 ОК 08	Уо 03.02, Зо 03.02 Уо 04.01, Зо 04.01 Уо 08.01, Зо 08.01, Уо 08.02, Зо 08.02 Уо 08.03, Зо 08.03 Зо 08.04
Тема 6.2 Броски мяча по кольцу	Практическое занятие №23 ОРУ с баскетбольными мячами. Передачи мяча на месте и в	2	ОК 03 ОК 04	Уо 03.02, Зо 03.02 Уо 04.01, Зо 04.01

	движении различными способами. Броски мяча по кольцу из различных точек. Учебная игра с заданиями. Развитие ловкости и координации.		ОК 08	Уо 08.01, Зо 08.01, Уо 08.02, Зо 08.02 Уо 08.03, Зо 08.03 Зо 08.04
Тема 6.3 Ловля мяча после отскока от щита.	Практическое занятие №24 Передачи мяча на месте и в движении различными способами. Броски мяча по кольцу из различных точек. Ловля мяча после отскока от щита и передача на ход партнеру. Двусторонняя игра «Баскетбол». Развитие ловкости и координации.	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08	Уо 03.02, Зо 03.02 Уо 04.01, Зо 04.01 Уо 08.01, Зо 08.01, Уо 08.02, Зо 08.02 Уо 08.03, Зо 08.03 Зо 08.04
Тема 6.4 Зонная защита	Практическое занятие №25 Передачи мяча на месте и в движении различными способами. Броски мяча по кольцу из различных точек. Ловля мяча после отскока от щита и передача на ход партнеру. Зонная защита технико– тактические действия. Развитие ловкости и координации.	4	ОК 03 ОК 04 ОК 08	Уо 03.02, Зо 03.02 Уо 04.01, Зо 04.01 Уо 08.01, Зо 08.01, Уо 08.02, Зо 08.02 Уо 08.03, Зо 08.03 Зо 08.04
Тема 6.5 Индивидуальные действия в защите.	Практическое занятие №26 Передачи мяча на месте и в движении различными способами. Ловля мяча после отскока от щита и передача на ход партнеру. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Зонная защита технико–тактические действия. Двусторонняя игра «Баскетбол». Развитие ловкости и координации.	4	ОК 03 ОК 04 ОК 08	Уо 03.02, Зо 03.02 Уо 04.01, Зо 04.01 Уо 08.01, Зо 08.01, Уо 08.02, Зо 08.02 Уо 08.03, Зо 08.03 Зо 08.04
Тема 6.6 Тактика групповых и индивидуальных действий в нападении.	Практическое занятие №27 Передачи мяча на месте и в движении различными способами. Ловля мяча после отскока от щита и передача на ход партнеру. Взаимодействие игроков в нападении в быстром прорыве. Двусторонняя игра «Баскетбол». Развитие ловкости и координации.	4	ОК 03 ОК 04 ОК 08	Уо 03.02, Зо 03.02 Уо 04.01, Зо 04.01 Уо 08.01, Зо 08.01, Уо 08.02, Зо 08.02 Уо 08.03, Зо 08.03

				Зо 08.04
Раздел 7. Легкая атлетика		18/18		
Тема 7.1 Кроссовая подготовка. Кросс 800м.	Практическое занятие №28 Бег 800м. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	4	ОК 03 ОК 04 ОК 08	Уо 03.02, Зо 03.02 Уо 04.01, Зо 04.01 Уо 08.01, Зо 08.01, Уо 08.02, Зо 08.02 Уо 08.03, Зо 08.03 Зо 08.04
Тема 7.2 Кроссовая подготовка. Кросс 3000м.	Практическое занятие №29 Кроссовый бег на результат 1000м. (девушки) 3000м. (юноши). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости	4	ОК 03 ОК 04 ОК 08	Уо 03.02, Зо 03.02 Уо 04.01, Зо 04.01 Уо 08.01, Зо 08.01, Уо 08.02, Зо 08.02 Уо 08.03, Зо 08.03 Зо 08.04
Тема 7.3 Техника высокого старта	Практическое занятие №30 Высокий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–100 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств.	4	ОК 03 ОК 04 ОК 08	Уо 03.02, Зо 03.02 Уо 04.01, Зо 04.01 Уо 08.01, Зо 08.01, Уо 08.02, Зо 08.02 Уо 08.03, Зо 08.03 Зо 08.04
Тема 7.4 Техника низкого старта	Практическое занятие №31 Низкий старт от 30 до 100 м. Бег на результат 100 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	4	ОК 03 ОК 04 ОК 08	Уо 03.02, Зо 03.02 Уо 04.01, Зо 04.01 Уо 08.01, Зо 08.01, Уо 08.02, Зо 08.02 Уо 08.03, Зо 08.03 Зо 08.04
Тема 7.5 Техника прыжков в длину с разбега.	Практическое занятие №32 Многоскоки. Специальные беговые упражнения. Отгалкивание. Челночный бег. Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08	Уо 03.02, Зо 03.02 Уо 04.01, Зо 04.01 Уо 08.01, Зо

Самостоятельная работа. Выполнение старта из различных положений	силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.			08.01, Уо 08.02, Зо 08.02 Уо 08.03, Зо 08.03 Зо 08.04
	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2		
	Всего	94		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по специальности 15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям)

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Физическая культура» Учебник. – М.: Кнорус, 2019. – 256с.

2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебник для студентов СПО. — М., 2019.

3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Информационный портал. Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/>.

2. «Электронно-библиотечная система «PROФобразование» <https://profspo.ru/> (для авторизованных пользователей)

3.2.3. Дополнительные источники:

1. Муллер А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богаченко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с.

2. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. - М.: ИЦ Академия, 2013. - 176 с.. Секерин, В.Д. Физическая культура (для бакалавров)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
Умения:		
<p>выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <p>выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p>осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</p> <p>выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм лыжному спорту при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</p>	<p>уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, знания и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение спортивных нормативов</p>	<p>Наблюдение за выполнением практических заданий.</p> <p>Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы.</p> <p>Определение уровня физической подготовленности.</p> <p>Личные достижения обучающихся.</p> <p>Наблюдение за выполнением практических заданий</p> <p>Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы</p> <p>Наблюдение за практическим выполнением заданий.</p> <p>Участие в соревнованиях</p> <p>Наблюдение за практическим выполнением заданий.</p> <p>Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов</p>
Знания:		
<p>влияние оздоровительных систем физического воспитания на</p>		<p>Тестирование. Контроль устных ответов.</p>

<p>укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p>		<p>Подготовка рефератов, сообщений, презентаций.</p> <p>Выполнение практических заданий Выполнение тестовых заданий</p>
--	--	---