

Государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Кунгурский колледж агротехнологий и управления»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ


ОГСЭ.05 Физическая культура

по специальности 23.02.04

**«Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных,
дорожных машин и оборудования (по отраслям)»**

2023 г

Рассмотрено и одобрено
на заседании методической комиссии
естественных научных дисциплин
Протокол № 1
от «30» августа 2023г.

Председатель МК
 В.Н. Чернышева

Утверждаю:
заместитель директора
С.В.Зыкин



Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС СПО) 23.02.04 «Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям)» среднего профессионального образования (далее – СПО) (утвержденного приказом Министерства науки и образования РФ № 45 от 23.01.2018)

Организация-разработчик: **государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Кунгурский колледж агротехнологий и управления»**

Составитель:

Патласова М. Э. преподаватель физической культуры

Ф.И.О., должность

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | стр. 3 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 12 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 18 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 20 |

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

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.04 «Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям)»

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

Цель и планируемые результаты освоения дисциплины.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код ПК, ОК | Умения | Знания |
|-----------------------------------|---|--|
| ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 1.3 | Уметь: Использовать разнообразные формы и методы физкультурной деятельности для здорового образа жизни. организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. | Знать: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. |

В результате изучения дисциплины формируются общие компетенции:

ОК 4. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность;

Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 168 часов (2 часа в неделю), в том числе:

практическая подготовка 166 часов;

теоретическая подготовка 2 часа

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|-------------|
| Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем | 168 |
| <i>Самостоятельная работа</i> | - |
| Объем образовательной программы | 168 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | 2 |
| лабораторные работы (если предусмотрено) | - |
| практические занятия (если предусмотрено) | 158 |
| курсовая работа (проект) (если предусмотрено) | - |
| контрольные работы | |
| <i>Семестровый контроль</i> | 4 |
| Промежуточная аттестация проводится в форме <i>дифференцированного зачета</i> | 4 |

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Формируемые компетенции |
|---|---|-------------|-----------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности | | 168 | |
| | Содержание учебного материала | 2 | |
| Тема 1.1 Общезначимая физическая подготовка | Теоретические сведения. Физическая культура в жизни человека и общества. Понятие здорового образа жизни, факторы определяющие здоровье. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО-программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Влияние двигательной активности на здоровье. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. | | ОК 01, ОК 04 ОК 08 |
| | Содержание учебного материала | 50 | |
| Тема 1.1.1 Гимнастика Тема 1.1.2 Лыжная подготовка | Тема: Гимнастика; Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры. Тема: Лыжная подготовка: Подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)). Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Практическая работа. | | ОК 04 ОК 08 ПК 1.3 |

| | | | |
|---|---|---|--------------------------|
| Тема 1.1..3 | Повторение имитационных упражнений конькобежца. | 2 | ОК 04 ОК 08 ПК 1.3 |
| | Игры по выбору студентов. | 2 | |
| | Имитация лыжных ходов. | 2 | |
| | ОФП. Подвижные игры. | 2 | |
| | Тема: конькобежная подготовка | | |
| | Совершенствование техники бега на коньках, свободное катание | 2 | |
| | Подвижные игры на льду | 2 | |
| | Эстафетный бег на коньках | 2 | |
| | Совершенствование техники поворота | 2 | |
| | Упражнения на координацию. Свободное катание. | 2 | |
| | Подвижные игры. Бег на выносливость 2км. | 2 | |
| | Совершенствование техники скользящего шага | 2 | |
| | Бег на скорость на коротких отрезках | 2 | |
| | Повторение техники толчка в сторону на коньках, «скользящий шаг» | 2 | |
| | Закрепление техники передвижения поворота, спиной вперёд, «змейкой» | 2 | |
| Совершенствование упражнений на равновесие в соревновательной деятельности. | 2 | | |
| Практическое тестирование на коньках, бег на короткую дистанцию | 2 | | |
| Практическое тестирование на коньках, бег на длинную дистанцию | 2 | | |
| Тема: Кроссовая подготовка | | | |
| Тема 1.1.4 | Теоретическое сведение о беге в зимнее время. Кросс 10-20 минут, ОРУ. | 2 | |
| | Равномерный бег, ОФП, ОРУ. | 2 | |
| | Подвижные игры на свежем воздухе | 2 | |
| | Равномерный бег, ОФП, ОРУ. | 2 | |
| | Круговая тренировка | 2 | |
| | Кросс 10-20 минут. Спортивные и подвижные игры на улице. Эстафеты | 2 | |
| | Практическое тестирование. 10' бег, комплекс силового воздействия | 2 | |
| Тема 2.1. | Содержание учебного материала | | |

| | | | |
|---|---|---|-----------------------------------|
| Лёгкая Атлетика | Практическая работа. | | ОК 04 ОК 08 ПК 1.3 |
| | Повторение разминки с выполнением специальных легкоатлетических упражнений. Практическое тестирование: бег на 300 метров. | 2 | |
| | Развитие скоростных качеств. Ускорения по повороту, по прямой. | 2 | |
| | Техника бега на короткие дистанции. Техника низкого старта. | 2 | |
| | Тестирование в беге на 60м. Спортивные игры. | 2 | |
| | Челночный бег. Эстафеты. ОФП. | 2 | |
| | Выполнения специальной легкоатлетической разминки. . Техника передачи эстафетной палочки. Встречные эстафеты. | 2 | |
| | Развитие скоростной выносливости через «большую эстафету» . Спортивные игры. | 2 | |
| | Повторение специальной легкоатлетической разминки. Развитие скоростных двигательных качеств .Прыжковая работа. | 2 | |
| | Повторная работа 3х60м.Прыжок в длину с места. Спортивные игры. | 2 | |
| | Повторение техники бега с равномерной скоростью на мерном круге (200 метров).Упражнения на растяжение. Спортивные игры. | 2 | |
| | Равномерный бег по самочувствию. 10-минутный бег. Упражнения для мышц пресса. Подвижные игры. | 2 | |
| Итоговый контроль. Тесты для определения физической подготовленности на общую выносливость – бег 2000 метров – девушки, 3000 метров – юноши. | 2 | | |

| | | | |
|---|---|--|--|
| Развитие скоростной выносливости. Бег 200 м. ОФП. Повторный бег на коротких отрезках. Спортивные игры. | 2 | | |
| Развитие скоростных качеств в беге и прыжках через эстафеты. «Большая эстафета» Спортивные игры. | 2 | | |
| Закрепление составления оздоровительной тренировки. Прыжковые упражнения. Упражнения на растяжение. | 2 | | |
| Упражнения на координацию, барьерные упражнения. Эстафеты. Спортивные игры. Фартлек. Бег с изменением скорости. ОРУ. | 2 | | |
| Переменный бег . ОРУ, ОФП. Спортивные игры. | 2 | | |
| Совершенствование техники бега на коротких отрезках. Многоскок . | 2 | | |
| Техника бега специальных упражнений легкоатлета. Эстафеты. Спортивные игры | 2 | | |
| Техника бега в гору и под уклон. Силовые упражнения. Спортивные игры. | 2 | | |
| Равномерный бег 10 мин. Комплекс силовых упражнений. Спортивные игры. | 2 | | |
| Бег на координацию. Комплекс силовых упражнений. Спортивные игры. | 2 | | |

| | | | | |
|--|--|---|----|---|
| | Круговая тренировка. Равномерный бег малой интенсивности. | 2 | | |
| Тема 2.2. * Спортивные игры Тема 2.2.1. Баскетбол | Содержание учебного материала | | 60 | |
| | Практическая работа. | | 30 | ОК 04 ОК 06 ПК 1.3 |
| | Повторение техники и правил игры в баскетбол. Ведение мяча., штрафные броски б/б мяча, броски в движении, передача мяча. Эстафеты. Учебная игра. | 4 | | |
| | Закрепление техники владения б/б мяча через повторную работу и встречные эстафеты. Двухсторонняя игра. | 4 | | |
| | Совершенствование техники владения б/б мяча через встречные передачи мяча. Упражнения под кольцом, броски с различных точек. Учебная игра. | 4 | | |
| | Тестирование по правилам игры в б/б. Зачет по игровой деятельности. | 4 | | |
| | Соревновательная деятельность двух команд по технике владения б/б мяча | 4 | | |
| | Контрольное тестирование: штрафные броски в кольцо, броски в движении на время, теоретическое тестирование. | 4 | | |
| | Совершенствование техники владения б/б мяча через игровой, соревновательный метод, зонная, персональная защита. | 4 | | |
| Совершенствование техники штрафного броска, трёхочкового броска. Эстафеты. Двухсторонняя игра. | 2 | | | |

| | | | | |
|--|--|------------|-----------------------------------|---|
| Тема 2.2.2. Волейбол | Практическая работа | 30 | ОК 04 ОК 08 ПК 1.3 | |
| | Повторение основных навыков игры в волейбол. Основные правила. Подвижные игры с мячом. Эстафеты. | | | 4 |
| | Повторение техники нижнего приёма. Повторение техники верхнего приёма. Учебная игра. | | | 4 |
| | Совершенствование техники верхнего и нижнего приёма мяча. Учебная игра. | | | 4 |
| | Совершенствование техники нижнего и верхнего приёма мяча в встречных эстафетах. Повторение техники подачи. Двухсторонняя игра. | | | 4 |
| | Волейбольная разминка в парах. Развитие двигательных качеств, прыгучести. Двухсторонняя игра. | | | 4 |
| | Совершенствование техники подачи. Подача в определённые зоны. Спортивные и подвижные игры. | | | 4 |
| | Совершенствование техники подачи, верхнему, нижнему приему мяча двумя руками. Эстафеты. «Мяч в тройках». Двухсторонняя игра. | | | 4 |
| Теоретическое и практическое тестирование по правилам игры, верхнему, нижнему приему мяча двумя руками, верхней, нижней, боковой подачи. Двухсторонняя игра. | 2 | | | |
| | Семестровый контроль | 4 | | |
| | Деференцированный зачёт | 4 | | |
| Всего: | | 168 | | |

Распределение учебных часов на различные темы программы для студентов 2-4 курса:

| № | Темы | Всего | Из них аудиторных |
|---|---------------------------------|-------|-------------------|
| 1 | ОФП | 50 | 50 |
| 2 | Лёгкая атлетика | 48 | 48 |
| 3 | Спортивные игры | 60 | 60 |
| | Теория | 2 | 2 |
| | Семестровый контроль | 4 | 4 |
| | Дифференцированный зачёт | 4 | 4 |
| | Итого | 168 | 168 |

Примерный перечень тем индивидуальных проектов:

1. Резервы нашего организма.
 - 1.1 Физиологические резервы организма.
 - 1.2 Усиление физиологических возможностей человека под воздействием эмоционально-психологического возбуждения.
 - 1.3 Усиление физиологических возможностей человека под воздействием тренировочных занятий.
 - 1.4 Скрытые внутренние резервы и возможности организма.
2. Основы ЗОЖ.
 - 2.1 Понятие здоровья и здорового образа жизни.
 - 2.2 Основы здорового образа жизни.
3. Стресс и его последствия.
 - 3.1 Понятие стресса и история его возникновения.
 - 3.2 Основные причины возникновения стрессовых ситуаций.
 - 3.3 Основные стадии стресса.
4. Занятия физической культурой и спортом основа ЗОЖ.
 - 4.1 Понятие физической культуры и спорта.
 - 4.2 Польза от занятий физической культурой и спортом.
 - 4.3 Взаимосвязь занятий физической культуры и спортом со здоровым образом жизни.
5. Здоровье сберегающие технологии.
 - 5.1 Понятие здоровые сберегающих технологий.
 - 5.2 Основные цели и задачи здоровые сберегающих технологий.
 - 5.3 Средства и методы , используемые при занятии физической культуре и спортом.
 - 5.4 Значение здоровые сберегающих технологий и формирование ЗОЖ.
6. Сбалансированное питание - важнейшая составляющая ЗОЖ.
 - 6.1 Питание, как источник жизни и здоровья.
 - 6.2 Основные компоненты питания: белки, жиры , углеводы, витамины, минеральные вещества.
 - 6.3 Питание – как важнейший фактор работоспособности.
 - 6.4 Сбалансированное питание - важная составляющая ЗОЖ.
7. Восстановительные мероприятия - основа повышения работоспособности.
 - 7.1 Значение восстановительных мероприятий.
 - 7.2 Разновидность восстановительных мероприятий.
8. Здоровый образ жизни-основы человеческого счастья.
 - 8.1 Актуальность ЗОЖ в современной жизни.
 - 8.2 Основные составляющие ЗОЖ.
 - 8.3 Восстановительные мероприятия для повышения работоспособности организма.
 - 8.4 ЗОЖ –основа человеческого счастья

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке, гимнастические маты.

Для занятий конькобежной подготовкой:

коньки, каток, тёплые раздевалки.

Для занятий лыжным спортом:

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и.т.п.).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

Основные источники:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2010. -366 с.

Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] /Г.С. Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 336 с.Дополнительные источники:

2. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура, Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.

3. Бурухин С.В., Методика обучения физической культуре. М.: Юрайт 2019. 174 с.
4. Виленский М.Я., Горшков А.Б. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
5. Кузнецов В.С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
6. Махник Д. И. Правовые основы общественно-государственного взаимодействия в области физической культуры и спорта. // Законодательство и экономика 2016, № 11 С. 480 с.
7. Письменский И.А., Ю. Н. Аллянова Физическая культура. Учебник. Юрайт 2015. 494 с.
8. Рубанович В.Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт 2019. 254 с.
9. Рубанович В.Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт 2019. 254 с.
10. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс 2020. 221 с.
11. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. / под редакцией Зайцев А.А. М.: Юрайт. 2020. 228 с.
12. Ягодин В.В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт 2019. 114 с.
13. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2010. -366 с.

Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] / Г.С. Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 336 с.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2012.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2013.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
4. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.

6. Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

7. Для преподавателей Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

8. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

9. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

10. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

11. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

12. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.

13. Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.

14. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.

15. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

16. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

17. Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010

1. Интернет-ресурсы www.minstm.gov.ru (Официальный сайт
Министерства спорта Российской Федерации). www.edu.ru

(Федеральный портал «Российское образование»). www.olympic.ru
 (Официальный сайт Олимпийского комитета России). www.gourp32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»). Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

| Результаты обучения | Критерии оценки | Методы оценки |
|--|---|--|
| <p>Знать:</p> <p>Роль физической культуры в общекультурном и социальном развитии человека.</p> <p>Основы здорового образа жизни.</p> <p>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности.</p> <p>Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p> | <p>Обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном и социальном развитии человека.</p> <p>Ведёт здоровый образ жизни.</p> <p>Понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности.</p> <p>Проводит индивидуальные занятия различной направленности.</p> | <p>Устный опрос.</p> <p>Тестирование.</p> <p>Результаты выполнения контрольных нормативов.</p> |
| <p>Уметь:</p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности.</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.</p> <p>Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учётом состояния здоровья и</p> | <p>Обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Принимает рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности.</p> <p>Пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.</p> <p>Выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учётом состояния здоровья и функциональных</p> | <p>Выполнение комплекса упражнений.</p> <p>Регулирование физической нагрузки.</p> <p>Владение навыками контроля и оценки.</p> <p>Подбор средств и методов занятий.</p> |

| | | |
|---|-----------------------------------|--|
| функциональных возможностей своего организма. | возможностей своего организма. | |
|---|-----------------------------------|--|