

**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СМОЛЕНСКАЯ АКАДЕМИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»**

Сафоновский филиал областного государственного бюджетного
профессионального образовательного учреждения
«Смоленская академия профессионального образования»
(Сафоновский филиал ОГБПОУ СмолАПО)

Утверждаю

Зам. директора

_____ Г.Л. Полежаева

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 Физическая культура

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена (ОПОП СПО-ППССЗ) базовой подготовки в соответствии с ФГОС по специальности СПО 18.02.13 Технология производства изделий из полимерных композитов.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих основные образовательные программы СПО.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина «Физическая культура» по специальности 18.02.13 Технология производства изделий из полимерных композитов изучается в составе общих общеобразовательных учебных дисциплин, соответствующего профиля профессионального образования.

1.3 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код, наименование ОК, ПК, ЛР	Умения	Знания
ОК 2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.
ОК 3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.		
ОК 6 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.		
ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	– демонстрация интереса к будущей профессии; – оценка собственного продвижения, личностного развития; – положительная динамика в организации собственной учебной	– понятия гражданина и защитника великой страны; – принципы честности, порядочности, открытости; понятия экономически активного населения, студенческого и
ЛР 2 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически		

<p>активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.</p>	<p>деятельности по результатам самооценки, самоанализа и коррекции ее результатов; – ответственность за результат учебной деятельности и</p>	<p>территориального самоуправления; условия добровольчества, формы общественных организаций; – нормы правопорядка; идеалы гражданского общества; принципы обеспечения безопасности; права и свободы граждан России. Понятие субкультур, групп с деструктивным и девиантным поведением. Меры по предупреждению социально опасного поведения окружающих; – понятия труда; сетевой среды, личностного и профессионального конструктивного «цифрового следа»;</p>
<p>ЛР 3 Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.</p>	<p>подготовки к профессиональной деятельности; – проявление высокопрофессиональной трудовой активности; – участие в исследовательской и проектной работе; – участие в конкурсах профессионального мастерства, олимпиадах по профессии, викторинах, в предметных неделях; – соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися, преподавателями, мастерами и руководителями практики;</p>	<p>– нормы правопорядка; идеалы гражданского общества; принципы обеспечения безопасности; права и свободы граждан России. Понятие субкультур, групп с деструктивным и девиантным поведением. Меры по предупреждению социально опасного поведения окружающих; – понятия труда; сетевой среды, личностного и профессионального конструктивного «цифрового следа»;</p>
<p>ЛР 4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».</p>	<p>– участие в конкурсах профессионального мастерства, олимпиадах по профессии, викторинах, в предметных неделях; – соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися, преподавателями, мастерами и руководителями практики;</p>	<p>– понятия труда; сетевой среды, личностного и профессионального конструктивного «цифрового следа»;</p>
<p>ЛР 5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.</p>	<p>– конструктивное взаимодействие в учебном коллективе/бригаде; – демонстрация навыков межличностного делового общения, социального имиджа;</p>	<p>– понятия старшего поколения, волонтерских движений; меры социальной поддержки; – понятия ценности личности человека, уникальности, формы и виды деятельности;</p>
<p>ЛР 6 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.</p>	<p>– готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах;</p>	<p>– различные этнокультуры, социальные, конфессиональные и иные группы. Мероприятия по сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства;</p>
<p>ЛР 7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.</p>	<p>– сформированность гражданской позиции; участие в волонтерском движении;</p>	<p>– правила здорового и</p>
<p>ЛР 8 Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных,</p>	<p>– проявление</p>	<p>– правила здорового и</p>

<p>конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.</p>	<p>мировоззренческих установок на готовность молодых людей к работе на благо Отечества;</p>	<p>безопасного образа жизни, спорта; меры по предупреждению либо преодолению</p>
<p>ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.</p>	<p>– проявление правовой активности и навыков правомерного поведения, уважения к Закону;</p>	<p>зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Характеристика психологической устойчивости и принципы ее формирования в ситуативно сложных или стремительно</p>
<p>ЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.</p>	<p>– отсутствие фактов проявления идеологии терроризма и экстремизма среди обучающихся;</p>	<p>меняющихся ситуациях;</p>
<p>ЛР 11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.</p>	<p>– отсутствие социальных конфликтов среди обучающихся, основанных на межнациональной, межрелигиозной почве;</p>	<p>– способы защиты окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой;</p>
<p>ЛР 12 Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.</p>	<p>– участие в реализации просветительских программ, поисковых, археологических, военно-исторических, краеведческих отрядах и молодежных объединениях;</p>	<p>– понятие эстетических ценностей, обладающих основами эстетической культуры;</p>

	<p>информации, умений и навыков пользования компьютерной техникой, навыков отбора и критического анализа информации, умения ориентироваться в информационном пространстве;</p> <p>– участие в конкурсах профессионального мастерства и в командных проектах;</p> <p>– проявление экономической и финансовой культуры, экономической грамотности, а также собственной адекватной позиции по отношению к социально-экономической.</p>	
--	---	--

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	172
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	158
самостоятельная работа без взаимодействия с преподавателем	12
промежуточная аттестация <i>(с указанием формы проведения)</i>	<i>(3-8 семестр) Дифференцированный зачет</i>

2.2 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	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1 Легкая атлетика		42	
Тема 1.1	Вводное занятие. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ЛР1-ЛР12
	Лекционное занятия	2	
	Основы здорового образа жизни.		
Тема 1.2 Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала. История развития и виды легкой атлетики. Динамика физического состояния организма при занятиях бегом. Комплексы подготовительных и специальных упражнений для изучения техники бега на короткие дистанции, развития общей выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты, силы, скоростной выносливости.	12	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ЛР1-ЛР12
	Практические занятия	12	

	<p>Общая физическая подготовка с элементами техники бега на короткие дистанции</p> <p>Техника бега по дистанции</p> <p>Техника низкого старта и стартового ускорения</p> <p>Техника финиширования</p> <p>Техника бега в целом</p> <p>Специальная физическая подготовка с элементами бега на короткие дистанции</p> <p>Бег на дистанции 100 м</p> <p>Бег на дистанции 500 м</p> <p>Бег на дистанции 800 м</p> <p>Бег на дистанции 1000 м</p>		
<p>Тема 1.3</p> <p>Бег на длинные дистанции</p>	<p>Содержание учебного материала.</p> <p>Особенности бега на длинные дистанции. Разновидности бега на длинные дистанции, техника бега на длинные дистанции. Специфика физической подготовки при беге на короткие дистанции. Оздоровительные особенности бега на короткие дистанции. Бег в профессионально-прикладной подготовке специалиста</p>	12	<p>ОК 2, ОК 3, ОК 6, ЛР1-ЛР12</p>
	<p>Практические занятия</p>	12	
	<p>Специальная физическая подготовка для изучения техники и тактики бега на длинные дистанции</p> <p>Техника бега по дистанции (беговой цикл)</p> <p>Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)</p> <p>Бег на дистанции 2000 м</p> <p>Бег на дистанции 3000 м</p> <p>Бег на дистанции 5000 м</p> <p>6-ти минутный бег</p>		
<p>Тема 1.4</p> <p>Прыжок в длину.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Классификация прыжков в длину. Оздоровительное значение ациклических видов физической деятельности. Способы и методы скоростно-силовой подготовки.</p>	12	<p>ОК 2, ОК 3, ОК 6, ЛР1-ЛР12</p>
	<p>Практические занятия</p>	12	

	<p>Специальная физическая подготовка по развитию скоростно-силовых качеств</p> <p>Техника специальных прыжковых упражнений</p> <p>Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов;</p> <p>Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега</p> <p>Целостное выполнение техники прыжка в длину с места</p> <p>Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега</p>		
<p>Тема 1.5</p> <p>Метание снарядов</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Комплексы подготовительных и специальных упражнений для изучения техники толкания и метания снарядов. Разновидности метания и их квалификация.</p>	12	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ЛР1-ЛР12
	<p>Практические занятия</p>	12	
	<p>Специальная физическая подготовка для изучения техники метания</p> <p>Техника метания гранаты</p> <p>Техника метания копья</p> <p>Техника толкания ядра</p> <p>Целостное выполнение техники метания</p>		
	<p>Самостоятельная работа студента по разделу «Лёгкая атлетика»</p>	4	
	<p>Подготовка рефератов по темам:</p> <p>«Актуальность и обоснование выбора вида занятий скейпингом, их виды, формы, средства и методы проведения»;</p> <p>«Оздоровительное значение скейпинга»</p>		
	<p>Занятия в спортивной секции «Легкая атлетика»</p> <p>Занятия в зале общей физической подготовки</p> <p>Занятия в зале «Шейпинг-класс»</p> <p>Составление мини-программы индивидуального развития скоростно-силовых качеств и выносливости</p> <p>Составление индивидуального плана развития физической подготовленности с учетом индивидуального уровня здоровья</p> <p>Участие в соревнованиях</p>		
<p>Раздел 2</p> <p>Гимнастика</p>		32	
<p>Тема 2.1</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Вводное занятие. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.</p>	28	ОК 2, ОК 3, ОК 6,

Акробатика.	Теоретическая часть: Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средство физической культуры в регулировании работоспособности.		ЛР1-ЛР12
	Изучение терминологии гимнастических упражнений Развитие силы, выносливости, координации, гибкости, равновесия, сенсорики.		
	Практические занятия	28	
	Строевые упражнения и приемы выполнения Общеразвивающие упражнения Упражнения в паре с партнером Упражнение с гантелями, с набивными мячами Упражнения с мячом, обручем (девушки).		
	Самостоятельная работа студента по разделу «Гимнастика» Подготовка реферата «Физическая профессиональная направленность физической культуры личности специалиста» Занятия в лаборатории «Шейпинг-класс» Занятия в спортивной секции «Гимнастика» Участие спартакиадах и спортивных соревнованиях Комплексы и упражнения вводные производственной гимнастики	4	
Раздел 3 Спортивные игры		92	
Тема 3. 1 Волейбол	Вводное занятие. Техника безопасности при занятиях баскетболом и волейболом. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	44	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ЛР1-ЛР12
	Содержание учебного материала Роль и место волейбола в системе физического воспитания История возникновения и развития волейбола; Основные правила игры; организация и проведение спортивных соревнований Судейство Технические приемы и тактические действия в волейболе;		
	Практические занятия	44	

	<p>Общая физическая подготовка с элементами игровых действий волейбола Техника стоек и перемещения волейболиста Техника приема - передачи мяча двумя руками сверху (её разновидности); Техника приема - передачи мяча двумя руками сверху (её разновидности); Техника подачи мяча и её разновидности; Техника нападающего удара и его разновидности; Техника блокирование и его разновидности; Демонстрация техники выполнения технических элементов игры в волейбол</p>		
Тема 3.2 Баскетбол	<p>Содержание учебного материала История возникновения и развития баскетбола Классификация технических приемов Правила и организация игры, судейство Специальные и подводящие упражнения по технике игры. Организации проведение соревнований. и тактических действий. Технические приемы и тактические действия.</p>	44	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ЛР1-ЛР12
	Практические занятия	44	
	<p>Техника перемещений и остановок Техника ловли мяча; Техника передача мяча; Техника ведения мяча; Техника бросков мяча в корзину и добивания мяча; Техника поворотов и обманных движений Демонстрация технических приемов</p>		
	Самостоятельная работа студентов по разделу «Спортивные игры»	4	

	<p>Подготовка рефератов по темам:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Волейбол как средство профессионально-прикладной подготовки специалиста»; • «Оздоровительное значение волейбола»; • «Волейбол как восстановительное средство после напряженной умственной и производственной деятельности» <p>Составление индивидуальной программы развития координации движений по средствам волейбола</p> <p>Занятие в спортивной секции «Волейбол»</p> <p>Участие в соревнованиях по волейболу</p> <p>Подготовка рефератов по темам:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Оздоровительное значение игры баскетбол» • «Баскетбол как средство релаксации» • «Профессионально-прикладное значение игры в баскетбол для будущего специалиста» <p>Занятия в спортивной секции «Баскетбол»</p> <p>Составление комплекса подготовительных физических упражнений для овладения техникой игры в баскетбол</p> <p>Занятия в лаборатории «Обеспечение активного отдыха и повышении функциональных возможностей организма»</p>		
	Всего:	172	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

реализации программы

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля, библиотеки, читального зала с выходом в сеть Интернет.

Спортивный зал

Перечень основного оборудования:

- стенка гимнастическая;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (перекладина, брусья, конь для прыжков и др.);
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой;
- маты гимнастические;
- канат;
- скакалки, палки гимнастические, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные;
- стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, волейбольные мячи;
- ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола.

Открытый стадион широкого профиля

турник уличный, рукоход уличный, полоса препятствий, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50,55 м, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры

3.2 Информационное обеспечение обучения реализации программы (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

Основные источники

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

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., 2010.

2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2011.

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

6. 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).

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

8. 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.

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

13. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

14. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

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

16. 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.

Интернет-источники

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-200)

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИН

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Критерии оценки	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<p>Грамотно трактовать роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</p> <p>Правильно использовать основы здорового образа жизни.</p>	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практические задания по работе с информацией - домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>Должен уметь:</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. 	<p>Правильно использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Правильно выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</p>	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <ul style="list-style-type: none"> бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по</p>

		<p>воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических</p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p> <p>Оценка техники бега по повороту, стартового разгона, торможения. Оценка техники пробегания дистанции 300-500 метров без учёта времени.</p> <p>Кроссовая подготовка.</p> <p>Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени</p>
--	--	--