

Приложение  
к образовательной программе по специальности  
13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание  
электрического и электромеханического  
оборудования (по отраслям)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2019

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям), утвержденного Приказом Минобрнауки России от 07 декабря 2017 г. № 1196 (зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 21 декабря 2017 г, регистрационный №49356) и на основании примерной основной образовательной программы по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям) (зарегистрированной 30 июля 2018 г., регистрационный №180730).

Рабочая программа рассмотрена  
на заседании ПЦК ОГСЭД и ПМ  
протокол от 31 08 2019 г. № 1.1  
Председатель ПЦК ОГСЭД и ПМ  
Э.А. Магомедова Э.А. Магомедова

УТВЕРЖДАЮ:  
Зам. директора по УМР  
Л.А. Муртазина Л.А. Муртазина

**Рабочую программу разработал:**  
Преподаватель первой квалификационной категории (квалификация по диплому – специалист физической культуры и спорта) А.А. Безруков А.А. Безруков

## СОДЕРЖАНИЕ

1	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	24
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	26

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

### 1.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью дисциплин общего гуманитарного и социально-экономического цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям).

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8.

### 1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8	-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основ здорового образа жизни.

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы	180
в том числе:	
практические занятия	144
лабораторные занятия	-
<i>Самостоятельная работа</i>	24
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета* (3, 4, 5, 6 и 8 семестры) и зачета (7 семестр)	12

\*Дифференцированный зачет принимается в рамках часов, отведенных на изучение дисциплины.

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины:

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, сформировано которых способствует элемент программы
1	2	3	
2 КУРС		64	
Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности			
Тема 1.1	Содержание учебного материала	4	
Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	<p>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.</p> <p><b>Социально-биологические основы физической культуры</b> Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье.</p> <p><b>Основы здорового образа и стиля жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b> Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место</p>		ОК 2 ОК 8

	<p>физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.</p> <p>Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания</p> <p><b>В том числе, практических занятий</b></p> <p>Практическое занятие № 1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений.</p> <p>Практическое занятие № 2. Выполнение комплексов утренней гимнастики.</p> <p>Практическое занятие № 3. Выполнение комплексов упражнений для глаз.</p> <p>Практическое занятие № 4. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.</p> <p>Практическое занятие № 5. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.</p> <p>Практическое занятие № 6. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.</p> <p>Практическое занятие № 7. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопий.</p> <p>Практическое занятие № 8. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушении осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.</p>	2	
<p><b>Тема 1.2</b> <b>Физические способности человека и их развитие</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Физиологическая и биохимическая природа физических способностей. Биологические факторы, обуславливающие их развитие. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Возрастные особенности развития. Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности</p>	2	<p>ОК 2 ОК 6 ОК 8</p>

	<p><b>В том числе, практических занятий</b></p> <p>Практическое занятие № 9. Проведение обучающимся самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма</p>	2	
<p><b>Раздел 2 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b></p> <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Совершенствование обычной ходьбы, работа рук, ног, освоение правильного дыхания. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. Ходьба в быстром темпе до 150 м. Общая схема движения при спортивной ходьбе. Постановка ноги на грунт, положение ног в момент вертикали, выпрямление ноги. Движение таза. Движение рук и ног. Дыхание.</p> <p>Совершенствование техники и тактики бега на короткие, средние и длинные дистанции. Особенности кроссового бега в зависимости от характера грунта и рельефа местности. Тренировка в кроссовом беге. Переменный бег 500–600 м. Повторный бег 100–150 м с заданной скоростью. Бег с ускорениями на 50–60 м (150–200 м). Бег на короткие дистанции: 100, 400. Кросс: девушки – 500, 1000, юноши – 1000, 3000 м.</p> <p>Совершенствование техники эстафетного бега. Способы держания и передачи эстафетной палочки. Передача эстафеты по сигналу передающего на месте, передвигаясь шагом, при медленном и быстром беге. Установление контрольной отметки. Передача эстафеты в зоне. Расположение по этапам. Командный эстафетный бег по кругу с этапами 4×100 м.</p> <p>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги". Особенности разбега, определение его длины и разметка. Совершенствование отдельных фаз прыжка: отталкивания, полета, приземления. Прыжки с активным опусканием маховой ноги и сближением ее с толчковой – положение "прогнувшись"; группировка и активное выпрямление ног при приземлении. Работа рук в момент прыжка.</p> <p><b>В том числе, практических занятий</b></p>	<p>10</p>	10	<p>ОК 2 ОК 6 ОК 8</p>
	<p><b>Практическое занятие № 10. Выполнение низкого старта и техники бега на короткие дистанции.</b></p>	2	

<p><b>Тема 2.2</b> <b>Спортивные</b> <b>игры</b></p>	<p>Практическое занятие № 11. Выполнение техники бега по дистанции (короткой, средней, длинной).</p>	2	<p>ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8</p>
	<p>Практическое занятие № 12. Выполнение техники бега по выражу.</p>	1	
	<p>Практическое занятие № 13. Выполнение техники высокого старта и стартового разгона.</p>	1	
	<p>Практическое занятие № 14. Выполнение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки.</p>	2	
	<p>Практическое занятие № 15. Выполнение техники прыжка в длину прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</p>	2	
	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	<b>14</b>	
	<p><b>Волейбол</b></p> <p>Техника выполнения основных технических элементов игры. Стойка волейболиста. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча.</p> <p>Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя учебная игра.</p>		
	<p><b>Баскетбол</b></p> <p>Техника выполнения основных технических элементов игры. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу сбоку. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскока от пола. Броски мяча по кольцу с места. В движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков.</p>		
	<p><b>В том числе, практических занятий</b></p>		
	<p>Практическое занятие № 16. Изучение техники выполнения основных элементов игры (по виду спорта).</p>	2	
	<p>Практическое занятие № 17. Закрепление техники выполнения основных элементов игры (по виду спорта).</p>	2	
	<p>Практическое занятие № 18. Совершенствование техники выполнения</p>	2	



	основных элементов игры (по виду спорта).		
	Практическое занятие № 19. Изучение и закрепление тактических приемов игры (по виду спорта).	2	
	Практическое занятие № 20. Изучение и закрепление правил игры, судейской терминологии.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Изучение и конспектирование специальной литературы по теме «Спортивные игры»	3	
	Выполнение тестовых заданий.	1	
Промежуточная аттестация в виде дифференцированного зачета		2	
<b>Содержание учебного материала</b>		8	
<b>Тема 2.3</b> <b>Виды спорта по выбору</b>	<b>Мини-футбол</b> Скоростно-силовая подготовка игроков. Тактические действия игрока в нападении. Тактические действия игрока в нападении. Тактические действия игрока в защите. Закрепление техники основных элементов игры в мини-футбол.		OK 2 OK 3 OK 4 OK 6 OK 8
	<b>В том числе, практических занятий</b>		
	Практическое занятие № 21. Ведение мяча. Обводка игрока. Передача мяча.	4	
	Практическое занятие № 22. Контрольный норматив - челночный бег 2x25 удары по воротам.	4	
	<b>Содержание учебного материала</b> Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидерование, обгон, финиширование и др.	8	OK 2 OK 6 OK 8
<b>Тема 2.4</b> <b>Лыжная подготовка</b>	<b>В том числе, практических занятий</b>		
	Практическое занятие № 23 Одношажный ход на лыжах.	4	
	Практическое занятие № 24 Двухшажный ход на лыжах.	4	
<b>Тема 2.5 Общая</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	10	OK 2

<p><b>физическая подготовка</b></p>	<p>Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</p> <p>Прыжки. Бег равномерный слабой интенсивности. Беговые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи и туловища, ног, на координацию. Основные и промежуточные положения прямых рук. Упражнения сидя и лежа. Упражнения с необычными исходными положениями, «зеркальное» выполнение упражнений, с изменением скорости и темпа движения, усложнение упражнения дополнительными движениями, создание непривычных условий выполнения упражнений с применением специальных снарядов и устройств. Варианты челночного бега: 3×10, 10×10. Бег с изменением направления и скорости по сигналу и самостоятельно, бег с преодолением препятствий и на местности. Прыжки через различные препятствия на точность приземления, с увеличением или уменьшением дальности прыжка, в различные зоны. Поточный способ проведения ОРУ. Упражнения с набивными мячами, на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, со скакалкой. Упражнения вдвоем на сопротивление. Подвижные игры.</p> <p>Физиологические процессы, происходящие в организме в результате занятий физическими упражнениями. Взаимосвязь сердечно-сосудистой системы с деятельностью внутренних органов и других систем организма. Основные правила проведения простейших функциональных проб</p> <p><b>В том числе, практических занятий</b></p> <p>Практическое занятие № 25 Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</p> <p>Практическое занятие № 26. Подтягивание на высокой и низкой перекладине на количество раз.</p> <p>Практическое занятие № 27. Упражнения на тренажерах на развитие основных групп мышц.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>Изучение и конспектирование специальной литературы по теме «ОФП»</p>	<p>ОК 6 ОК 8</p>
		2
		2
		2
		4

	Подготовка сообщения «Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособностью».		
<b>Раздел 3 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>			
<b>Тема 3.1</b>			
Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.	Значение психофизиологической подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП для обучающихся с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.	4	
Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	В том числе, практических занятий Практическое занятие № 28. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Практическое занятие № 29. Формирование профессионально значимых физических качеств.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 8
Промежуточная аттестация в виде дифференцированного зачета			
Практические занятия за 2 курс		2	
Самостоятельная работа за 2 курс		52	
Дифференцированный зачет		8	
		4	
		68	
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности.</b>			
<b>Тема 1.1</b>			
Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Социально-биологические основы физической культуры Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и	4	ОК 2 ОК 8

	<p>поддержания здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье.</p>		
	<p><b>Основы здорового образа и стиля жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b></p> <p>Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.</p> <p>Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания</p>		
	<p><b>В том числе, практических занятий</b></p> <p>Практическое занятие № 1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений.</p> <p>Практическое занятие № 2. Выполнение комплексов утренней гимнастики.</p> <p>Практическое занятие № 3. Выполнение комплексов упражнений для глаз.</p> <p>Практическое занятие № 4. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.</p>	2	
	<p>Практическое занятие № 5. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.</p> <p>Практическое занятие № 6. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.</p>	2	

	<p>Практическое занятие № 7. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопий.</p> <p>Практическое занятие № 8. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушении осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.</p>		
<p><b>Тема 1.2</b> <b>Физические способности человека и их развитие</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Физиологическая и биохимическая природа физических способностей. Биологические факторы, обуславливающие их развитие. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Возрастные особенности развития. Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности</p> <p><b>В том числе, практических занятий</b></p> <p>Практическое занятие № 9. Проведение обучающимся самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма</p>	<p>2</p>	<p>OK 2 OK 6 OK 8</p>
<p><b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b></p> <p><b>Тема 2.1. Легкая атлетика</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Совершенствование обычной ходьбы, работа рук, ног, освоение правильного дыхания. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. Ходьба в быстром темпе до 150 м. Общая схема движения при спортивной ходьбе. Постановка ноги на грунт, положение ног в момент вертикали, выпрямление ноги. Движение таза. Движение рук и ног. Дыхание.</p> <p>Совершенствование техники и тактики бега на короткие, средние и длинные дистанции. Особенности кроссового бега в зависимости от характера грунта и рельефа местности. Тренировка в кроссовом беге. Переменный бег 500–600 м. Повторный бег 100–150 м с заданной скоростью. Бег с ускорениями на 50–60 м (150–200 м). Бег на короткие дистанции: 100, 400.</p>	<p>2</p> <p>10</p>	<p>OK 2 OK 6 OK 8</p>

	<p>Кросс: девушки – 500, 1000, юноши – 1000, 3000 м.</p> <p>Совершенствование техники эстафетного бега. Способы держания и передачи эстафетной палочки. Передача эстафеты по сигналу передающего на месте, передвигаясь шагом, при медленном и быстром беге. Установление контрольной отметки. Передача эстафеты в зоне. Расположение по этапам. Командный эстафетный бег по кругу с этапами 4×100 м.</p> <p>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги". Особенности разбега, определение его длины и разметка. Совершенствование отдельных фаз прыжка: отталкивания, полета, приземления. Прыжки с активным опусканием маховой ноги и сближением ее с толчковой – положение "прогнувшись"; группировка и активное выпрямление ног при приземлении. Работа рук в момент прыжка.</p>		
	<p><b>В том числе, практических занятий</b></p> <p>Практическое занятие № 10. Выполнение низкого старта и техники бега на короткие дистанции.</p> <p>Практическое занятие № 11. Выполнение техники бега по дистанции (короткой, средней, длинной).</p> <p>Практическое занятие № 12. Выполнение техники бега по виражу.</p> <p>Практическое занятие № 13. Выполнение техники высокого старта и стартового разгона.</p> <p>Практическое занятие № 14. Выполнение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки.</p> <p>Практическое занятие № 15. Выполнение техники прыжка в длину прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>ОК 2</p>
<p><b>Тема 2.2.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	<p><b>14</b></p>	<p><b>ОК 2</b></p>

Спортивные игры	<p><b>Волейбол</b> Техника выполнения основных технических элементов игры. Стойка волейболиста. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя учебная игра.</p> <p><b>Баскетбол</b> Техника выполнения основных технических элементов игры. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу сбоку. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскока от пола. Броски мяча по кольцу с места. В движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков.</p>		ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
Промежуточная аттестация в виде дифференцированного зачета			
<b>Тема 2.3. Виды</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 2
<b>В том числе, практических занятий</b>			
Практическое занятие № 16. Изучение техники выполнения основных элементов игры (по виду спорта).		2	
Практическое занятие № 17. Закрепление техники выполнения основных элементов игры (по виду спорта).		2	
Практическое занятие № 18. Совершенствование техники выполнения основных элементов игры (по виду спорта).		2	
Практическое занятие № 19. Изучение и закрепление тактических приемов игры (по виду спорта).		2	
Практическое занятие № 20. Изучение и закрепление правил игры, судейской терминологии.		2	
<b>Самостоятельная работа</b> Составление комплекса упражнений для разминки волейболиста.		4	
		2	
		8	

спорта по выбору	<b>Мини-футбол</b>			ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
	Скоростно-силовая подготовка игроков. Тактические действия игрока в нападении. Тактические действия игрока в нападении. Тактические действия игрока в защите. Закрепление техники основных элементов игры в мини-футбол.			
	<b>В том числе, практических занятий</b>			
	Практическое занятие № 21. Ведение мяча. Удары по воротам. Передача мяча.	2		
	Практическое занятие № 22. Контрольный норматив - челночный бег 2x25 Обводка игрока.	2		
	<b>Самостоятельная работа</b>	4		
	Составление комплекса упражнений для разминки по мини-футболу.			
	<b>Содержание учебного материала</b>	8		
	Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.			ОК 2 ОК 6 ОК 8
	<b>В том числе, практических занятий</b>			
Практическое занятие № 23. Одношажный ход на лыжах.	4			
Практическое занятие № 24. Двухшажный ход на лыжах.	4			
<b>Тема 2.5. Общая</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>		ОК 2



<p><b>Физическая подготовка</b></p>	<p>Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</p> <p>Прыжки. Бег равномерный слабой интенсивности. Беговые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи и туловища, ног, на координацию. Основные и промежуточные положения прямых рук.</p> <p>Упражнения сидя и лежа. Упражнения с необычными исходными положениями, «зеркальное» выполнение упражнений, с изменением скорости и темпа движения, усложнение упражнения дополнительными движениями, создание непривычных условий выполнения упражнений с применением специальных снарядов и устройств. Варианты челночного бега: 3×10, 10×10.</p> <p>Бег с изменением направления и скорости по сигналу и самостоятельно, бег с преодолением препятствий и на местности. Прыжки через различные препятствия на точность приземления, с увеличением или уменьшением дальности прыжка, в различные зоны. Поточный способ проведения ОРУ.</p> <p>Упражнения с набивными мячами, на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, со скакалкой. Упражнения вдвоем на сопротивление. Подвижные игры.</p> <p>Физиологические процессы, происходящие в организме в результате занятий физическими упражнениями. Взаимосвязь сердечно-сосудистой системы с деятельностью внутренних органов и других систем организма. Основные правила проведения простейших функциональных проб</p>	<p>ОК 6 ОК 8</p>
<p><b>В том числе, практических занятий</b></p>	<p>Практическое занятие № 25. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</p> <p>Практическое занятие № 26. Подтягивание на высокой и низкой перекладине на количество раз.</p> <p>Практическое занятие № 27. Упражнения на тренажерах на развитие основных групп мышц.</p>	<p>4 4 4</p>
<p><b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ШФП)</b> <b>Тема 3.1.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	<p><b>6</b> <b>6</b> <b>ОК 2</b></p>

Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Значение психофизиологической подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП для обучающихся с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.		ОК 3 ОК 8
	<b>В том числе, практических занятий</b>		
	Практическое занятие № 28. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.	4	
	Практическое занятие № 29. Формирование профессионально значимых физических качеств.	2	
Промежуточная аттестация в виде дифференцированного зачета		2	
Практические занятия за 3 курс		56	
Самостоятельная работа за 3 курс		8	
Дифференцированный зачет		4	
	<b>4 КУРС</b>	48	
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности.			
Тема 1.1	Содержание учебного материала	4	
Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.		ОК 2 ОК 8
	<b>Социально-биологические основы физической культуры</b> Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Оценка двигательной активности человека и		

	<p>формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье.</p> <p><b>Основы здорового образа и стиля жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b></p> <p>Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.</p> <p>Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания</p> <p><b>В том числе, практических занятий</b></p> <p>Практическое занятие № 1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений.</p> <p>Практическое занятие № 2. Выполнение комплексов утренней гимнастики.</p> <p>Практическое занятие № 3. Выполнение комплексов упражнений для глаз.</p> <p>Практическое занятие № 4. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.</p> <p>Практическое занятие № 5. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.</p> <p>Практическое занятие № 6. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.</p> <p>Практическое занятие № 7. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопий.</p> <p>Практическое занятие № 8. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушении мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.</p>	<p>2</p> <p>2</p>	
<p><b>Тема 1.2</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>ОК 2</b></p>

<p><b>Физические способности человека и их развитие</b></p>	<p>Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Физиологическая и биохимическая природа физических способностей. Биологические факторы, обуславливающие их развитие. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Возрастные особенности развития. Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности</p>		<p>ОК 6 ОК 8</p>
<p><b>В том числе, практических занятий</b></p>			
<p><b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b></p> <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Совершенствование обычной ходьбы, работа рук, ног, освоение правильного дыхания. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. Ходьба в быстром темпе до 150 м. Общая схема движения при спортивной ходьбе. Постановка ноги на грунт, положение ног в момент вертикали, выпрямление ноги. Движение таза. Движение рук и ног. Дыхание.</p> <p>Совершенствование техники и тактики бега на короткие, средние и длинные дистанции. Особенности кроссового бега в зависимости от характера грунта и рельефа местности. Тренировка в кроссовом беге. Переменный бег 500–600 м. Повторный бег 100–150 м с заданной скоростью. Бег с ускорениями на 50–60 м (150–200 м). Бег на короткие дистанции: 100, 400. Кросс: девушки – 500, 1000, юноши – 1000, 3000 м.</p> <p>Совершенствование техники эстафетного бега. Способы держания и передачи эстафетной палочки. Передача эстафеты по сигналу передающего на месте, передвигаюсь шагом, при медленном и быстром беге. Установление контрольной отметки. Передача эстафеты в зоне. Расположение по этапам. Командный эстафетный бег по кругу с этапами 4×100 м.</p>	<p>2</p> <p>12</p>		<p>ОК 2 ОК 6 ОК 8</p>

	<p>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги". Особенности разбега, определение его длины и разметка. Совершенствование отдельных фаз прыжка: отталкивания, полета, приземления. Прыжки с активным опусканием маховой ноги и сближением ее с толчковой –положение "прогнувшись"; группировка и активное выпрямление ног при приземлении. Работа рук в момент прыжка.</p> <p><b>В том числе, практических занятий</b></p> <p>Практическое занятие № 10. Выполнение низкого старта и техники бега на короткие дистанции.</p> <p>Практическое занятие № 11. Выполнение техники бега по дистанции (короткой, средней, длинной).</p> <p>Практическое занятие № 12. Выполнение техники бега по выражу.</p> <p>Практическое занятие № 13. Выполнение техники высокого старта и стартового разгона.</p> <p>Практическое занятие № 14. Выполнение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки.</p> <p>Практическое занятие № 15. Выполнение техники прыжка в длину прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	
<b>Тема 2.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	<b>ОК 2</b>

<p><b>Спортивные игры</b></p>	<p><b>Волейбол</b>  Техника выполнения основных технических элементов игры. Стойка волейболиста. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча.  Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков.  <b>Баскетбол</b>  Техника выполнения основных технических элементов игры. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу сбоку. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскока от пола. Броски мяча по кольцу с места. В движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков.</p> <p><b>В том числе, практических занятий</b></p> <p>Практическое занятие № 16. Изучение техники выполнения основных элементов игры (по виду спорта). 2</p> <p>Практическое занятие № 17. Закрепление техники выполнения основных элементов игры (по виду спорта). 2</p> <p>Практическое занятие № 18. Совершенствование техники выполнения основных элементов игры (по виду спорта). 2</p> <p>Практическое занятие № 19. Изучение и закрепление тактических приемов игры (по виду спорта). 2</p> <p>Практическое занятие № 20. Изучение и закрепление правил игры, судейской терминологии. 2</p> <p><b>Самостоятельная работа</b>  Составление комбинаций в нападении и защите 4</p>	<p>ОК 3  ОК 4  ОК 6  ОК 8</p>
<p><b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b></p>	<p>2</p>	

Тема 2.3. Виды спорта по выбору	<p><b>Содержание учебного материала</b>  <b>Мини-футбол</b>  Скоростно-силовая подготовка игроков. Тактические действия игрока в нападении. Тактические действия игрока в нападении. Тактические действия игрока в защите. Закрепление техники основных элементов игры в мини-футбол.</p> <p><b>В том числе, практических занятий</b></p> <p>Практическое занятие № 21. Ведение мяча. Обводка игрока. Удары по воротам. Передача мяча.</p> <p>Практическое занятие № 22. Закрепление техники основных элементов игры в мини-футбол. Контрольный норматив - челночный бег 2x25</p>	2	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др</p> <p><b>В том числе, практических занятий</b></p>	2	ОК 2 ОК 6 ОК 8
	<p>Практическое занятие № 23. Одношажный ход на лыжах.</p> <p>Практическое занятие № 24. Двухшажный ход на лыжах.</p>	1 1	
Тема 2.4. Лыжная подготовка.	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</p> <p>Прыжки. Бег равномерный слабой интенсивности. Беговые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи и туловища, ног, на координацию. Основные и промежуточные положения прямых рук. Упражнения сидя и лежа. Упражнения с необычными исходными положениями, «зеркальное» выполнение упражнений, с изменением скорости и темпа движения, усложнение упражнения дополнительными движениями,</p>	2	ОК 2 ОК 6 ОК 8
Тема 2.5. Общая физическая подготовка			

	<p>создание непривычных условий выполнения упражнений с применением специальных снарядов и устройств. Варианты челночного бега: 3×10, 10×10. Бег с изменением направления и скорости по сигналу и самостоятельно, бег с преодолением препятствий и на местности. Прыжки через различные препятствия на точность приземления, с увеличением или уменьшением дальности прыжка, в различные зоны. Поточный способ проведения ОРУ. Упражнения с набивными мячами, на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, со скакалкой. Упражнения вдвоем на сопротивление. Подвижные игры.</p> <p>Физиологические процессы, происходящие в организме в результате занятий физическими упражнениями. Взаимосвязь сердечно-сосудистой системы с деятельностью внутренних органов и других систем организма. Основные правила проведения простейших функциональных проб</p> <p><b>В том числе, практических занятий</b></p> <p>Практическое занятие № 25. Выполнение построенный, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</p> <p>Практическое занятие № 26. Подтягивание на высокой и низкой перекладине на количество раз.</p> <p>Практическое занятие № 27. Упражнения на тренажерах на развитие основных групп мышц.</p>		
<p><b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ШФП)</b></p> <p><b>Тема 3.1.</b></p> <p><b>Сущность и содержание ШФП в достижении высоких профессиональных результатов. Общекультурное и социальное значение</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Значение психофизиологической подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ШФП для обучающихся с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ШФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.</p> <p><b>В том числе, практических занятий</b></p> <p>Практическое занятие № 28. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.</p> <p>Практическое занятие № 29. Формирование профессионально значимых физических качеств.</p>		<p>ОК 2 ОК 3 ОК 8</p>



физической культуры. Здоровый образ жизни.	Самостоятельная работа Подготовка комплекса общих развивающихся упражнений	4	
	Промежуточная аттестация в виде дифференцированного зачета	2	
	Практические занятия за 4 курс	36	
	Самостоятельная работа за 4 курс	8	
	Зачет/дифференцированный зачет	4	
Итого	Итого	144	
	Практические занятия:	24	
	Самостоятельные занятия	12	
	Дифференцированный зачет/зачет	180	

### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Требования к материально-техническому обеспечению:

Программа учебной дисциплины реализуется при наличии спортивного комплекса: спортивный зал, тренажерный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир, лыжная трасса.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- велоэллипсоид;
- ворота для мини футбола без сетки;
- гак машина;
- гриф;
- гриф-рама;
- кольцо б/б амортизационное;
- мини-степпер;
- подставка под штангу;
- подставка под грифы;
- силовой тренажер;
- скамейка спортивная для прессы;
- скамья гимнастическая;
- скамья гимнастическая 3,2\*1м;
- стойка телескопическая с защитой;
- стол настольного тенниса;
- тренажер «Геперэкстензия»;
- тренажер для отводящих мышц;
- тренажер для приводящих мышц;
- штанга W-50;
- щит б/б игр. 10 мм;
- электронное табло;
- марафон-Электро Полигон;
- ботинки лыжные;
- гиря;
- коврик гимнастический;
- крепление лыжное;
- лыжи пластиковые;
- макет тактический;
- мяч баскетбольный;
- мяч волейбольный;
- мяч футбольный;
- палки лыжные;
- ракетки для бадминтона;
- скамейка жесткая гимнастическая;
- степ-платформа;
- мишень Larsen DG52181OB- дартс;
- сетка волейбольная с тросом.

Оборудование Открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий:

- Баскетбольная площадка (баскетбольный щит с кольцом на металлической стойке)
- Футбольное поле (ворота для игры в футбол)
- Перекладина и брусья одновысотные.
- Турник разновысотный

- Элемент полосы препятствия «Лабиринт».
- Элемент полосы препятствия «Забор с наклонной доской».
- Элемент полосы препятствия «Разрушенный мост» (из 3-х элементов).
- Элемент полосы препятствия «Лестница разрушенная».
- Элемент полосы препятствия «Стена с проломами».
- Элемент полосы препятствия «Одиночный окоп для стрельбы и метания гранат».

Дидактические средства обучения:

- многофункциональный комплекс преподавателя;
- экранно-звуковые пособия;
- комплект технической документации.

Технические средства обучения:

- персональный компьютер с программным обеспечением;
- акустическая система;
- принтер.

## **4.2 Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы учебной дисциплины библиотечный фонд имеет печатные и (или) электронные образовательные и информационные ресурсы.

### **4.2.1 Печатные издания**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. СПО/А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – Москва: ИЦ «Академия», 2015.-304с.

### **4.2.2 Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. Бегидова, Т. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / Т. Бегидова. — Изд. 2-е, испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2018. — 191 с.

2. Рипа, М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — Изд. 2-е, испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2017. — 170 с. /для обучающихся с ограниченными возможностями/

3. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика :[Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Юрайт, 2017. — 461 с.

4. [http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov\\_set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set/) (Физическая культура студента. Электронный учебник)

5. <http://lib.sportedu.ru> (Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ)

6. <http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm> (Если хочешь быть здоров. Публикация различных материалов по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.)

7. <http://kzg.narod.ru/> (Журнал «Культура здоровой жизни»)

8. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> (Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры)

### **4.2.3 Дополнительные источники**

1. Бегидова, Т. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / Т. Бегидова. – Изд. 2-е, испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2018. – 191 с. – Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>

2. Рипа, М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. – Изд. 2-е, испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2017. – 170 с. – Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен <b>знать</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- понимание значимости и роли физической культуры в различных областях жизни человека;</li> <li>- понимание принципов здорового образа жизни</li> </ul>	<p>Оценка подготовленных обучающимися фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>Должен <b>уметь</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> <li>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правильный выбор и применение необходимых видов физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения различных целей</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу;</li> <li>- тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p><b>Лёгкая атлетика.</b>            1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;            Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b>            Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)            Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм            Оценка выполнения студентом функций судьи.            Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><b>Кроссовая подготовка.</b>            Оценка техники пробега дистанции до 5 км без учёта времени.</p>

