

Комитет образования и науки Курской области

Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Курский электромеханический техникум»

УТВЕРЖДАЮ

Директор техникума

Ю.А. Соколов



«31» августа 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности

13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)

Форма обучения _____ очная _____

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.02.2018 г. №69.

Разработчик: преподаватель первой квалификационной категории


О.А. Рафаилов

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании П(Ц)К преподавателей физической культуры, безопасности жизнедеятельности и охраны труда протокол № 11 от «25» 06 2020 г.

Председатель П(Ц)К  А.Ф. Давыденко

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании методического совета протокол №1 от 31 августа 2020 г.


Председатель методического совета техникума, заместитель директора



П.А. Стифеева

Согласовано:
Заведующий отделением


Н.Г. Корнев

Старшие методисты


О.В. Михайлова


Э.И. Саушкина

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательной деятельности на основании учебного(ных) плана(нов) *специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)* одобренного педагогическим советом техникума протокол № 4 от «24» июня 2021 г., на заседании П(Ц)К от «24» июня 2021 г. *З.И. Н.Н.*

Председатель П(Ц)К

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательной деятельности на основании учебного(ных) плана(нов)

_____ одобренного педагогическим советом техникума протокол № от « » 20 г., на заседании П(Ц)К от « » 20 г.

Председатель П(Ц)К _____

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины.....	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....	5
3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины.....	15
4. Контроль и оценка результат учебной дисциплины.....	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура является частью рабочей подготовки специалистов среднего по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям) (очная форма обучения), входящей в состав укрепленной группы специальностей 13.00.00 Электро- и теплоэнергетика, разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 07.12.2017 г. № 1196

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и 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 ОК02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

знать:

о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; основы здорового образа жизни.

Код	Наименование результата обучения
ОК 02	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой применительно к различным контекстам
ОК03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие
ОК04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
ОК06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей
ОК08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	196
в том числе:	
теоретическое обучение	10
практические занятия	176
<i>Самостоятельная работа</i>	<i>10</i>
Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел I. Научно-методические основы формирования физической культуры личности.			
Тема 1.1 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.	2	ОК 02 ОК 03 ОК 04
	Социально-биологические основы физической культуры 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. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания	4	
	Основы здорового образа и стиля жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного	2	

	<p>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>ОК 06 ОК 08</p>
<p>Тема 1.2 Физические способности человека и их развитие</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>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</p>			
<p>Тема 2.1. Общая физическая подготовка</p>	<p>Практические занятия</p> <p>1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</p> <p>2. Подвижные игры различной интенсивности</p>	4	<p>ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08</p>
<p>Тема 2.2. Развитие физических качеств: сила, выносливость.</p>	<p>Практические занятия</p> <p>1. Выполнение упражнений сидя и лежа с основными и промежуточными положениями прямых рук.</p>	8	

	<p>2. Выполнение упражнений 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.</p> <p>3. Выполнение поточного способа проведения ОРУ.</p> <p>4. Выполнение упражнений с набивными мячами, на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, со скакалкой. Упражнения вдвоем на сопротивление.</p>		
<p>Тема 2.3. Развитие физических качеств: ловкость, быстрота</p>	<p>1. Выполнение прыжков.</p> <p>2. Отработка техники равномерного бега и слабой интенсивности.</p> <p>3. Выполнение беговых упражнений. Варианты челночного бега: 3×10, 10×10. Бег с изменением направления и скорости по сигналу и самостоятельно, бег с преодолением препятствий и на местности.</p> <p>4. Выполнение прыжков через различные препятствия на точность приземления, с увеличением или уменьшением дальности прыжка, в различные зоны.</p> <p>5. Выполнение упражнений для рук и плечевого пояса, для мышц шеи и туловища, ног, на координацию.</p>	8	
<p>Гимнастика Тема 2.4. Техника выполнения гимнастических упражнений</p>	<p>Практические занятия</p> <p>1. Выполнение строевых упражнений.</p> <p>2. Выполнение гимнастических упражнений на снарядах.</p> <p>3. Выполнение гимнастических упражнений с предметами.</p>	6	<p>ОК 02</p> <p>ОК 03</p> <p>ОК 04</p> <p>ОК 06</p> <p>ОК 08</p>
<p>Тема 2.5. Техника производственной гимнастики</p>	<p>Практические занятия</p> <p>Выполнение упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, у гимнастической стенки</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний</p>	2	
<p>Легкая атлетика</p>			

<p>Тема 2.6. Основы техники бега на короткие дистанции. Техники низкого и высокого старта.</p>	<p>Практические занятия</p> <p>1. Выполнение техники специальных беговых и подводящих упражнений.</p> <p>2. Совершенствование навыков выполнения техники высокого и низкого старта</p>	4	<p>ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08</p>	
<p>Тема 2.7. Техника выполнения прыжков в длину с места и с разбега. Техника эстафетного бега.</p>	<p>Практические занятия</p> <p>1. Закрепление техники прыжков в длину с места, выполнение прыжков способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись».</p> <p>2. Отработка подбора разбега.</p> <p>3. Совершенствование навыков передачи эстафетной палочки в движении.</p>	6		
<p>Тема 2.8. Техника и тактика бега на средние дистанции</p>	<p>Практические занятия</p> <p>1. Отработка техники бега с изменением скорости</p> <p>2. Совершенствование техники повторного бега на отрезках от 150-200м.</p>	4		
<p>Тема 2.9. Кроссовый бег.</p>	<p>Практические занятия</p> <p>1. Совершенствование тактики длительного бега на местности</p> <p>2. Выполнение повторного бега на отрезках до 300м</p>	4		
<p>Тема 2.10. Основы техники бега по мягкому и скользкому грунту. Техника бега в гору и под уклон.</p>	<p>Практические занятия</p> <p>1. Продолжение отработки техники кроссового бега по мягкому и скользкому грунту, с правильной постановкой ног</p> <p>2. Совершенствование техники длительного бега по пересеченной местности</p>	6		
<p>Тема 2.11. Основы техники и тактики кроссового бега. Техника метания гранаты.</p>	<p>Практические занятия</p> <p>1. Выполнение тактики и техники кроссового бега</p> <p>2. Совершенствование техники скрестных шагов, финальное усилие при выполнении техники метания гранаты</p>	4		
<p>Тема 2.12. Техника бега на короткие</p>	<p>Практические занятия</p>	4		

дистанции. Техника эстафетного бега.	1. Отработка техники бега с изменением скорости, повторный бег на отрезках 2. Отработка техники приема и передачи эстафетной палочки		
Тема 2.13. Техника прыжков в длину с места и с разбега. Техника эстафетного бега.	Практические занятия	6	
	1. Отработка и закрепление техники прыжков в длину с места 2. Выполнение техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись» 3. Подбор разбега. Отработка передачи палочки в движении		
	Самостоятельная работа обучающихся: Длительный бег на местности в заданном темпе	2	
	Дифференцированный зачет	2	
Волейбол	Практические занятия		
Тема 2.14. Техника приемов передач мяча: снизу, сверху, игра в парах.	1. Изучение техники выполнения приема и передач мяча сверху и снизу 2. Закрепление навыков приема мяча в парах	4	ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
Тема 2.15. Техника подачи мяча: сверху, снизу, игра в парах через сетку.	Практические занятия		
	1. Изучение техники выполнения подач мяча снизу и сверху через сетку 2. Изучение и закрепление тактических навыков игры в парах	4	
Тема 2.16. Нападающий удар, игра через сетку. Правила игры, судейская терминология. Общая физическая подготовка.	Практические занятия		
	1. Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование тактики игры в парах через сетку. 2. Изучение и закрепление правил игры, судейской терминологии. 3. Выполнение упражнения подъем туловища из положения лежа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола	6	
Тема 2.17. Техника приемов передач мяча. Совершенствование техник подач мяча	Практические занятия	4	
	1. Отработка совершенствования техники постановки рук и ног при приеме и передачи мяча сверху. 2. Отработка совершенствования техники подачи мяча, работа в парах		

Тема 2.18. Совершенствование техники нападающего удара. Тактические действия игроков по зонам.	Практические занятия 1. Отработка техники совершенствования нападающего удара в игре 2. Совершенствование тактики игры по зонам	4	
Тема 2.19. Совершенствование тактики действий игроков в зоне нападения. Двухсторонняя игра.	Практические занятия 1. Отработка совершенствования техники нападающего удара, игра в парах через сетку 2. Отработка тактических действий игроков на площадке	4	
Тема 2.20. Совершенствование техники нападающего удара, действия игроков после блокирующего удара.	Практические занятия 1. Отработка совершенствования нападающего удара, игра в парах через сетку 2. Отработка выполнения техники блокирующего удара, страховка и перемещения игроков по зонам	4	
Баскетбол Тема 2.21. Различные виды передачи мяча, повороты на месте, броски в кольцо после ведения.	Практические занятия 1. Выполнение упражнений передачи мяча от груди, из-за головы, ударом об пол 2. Выполнение работы в парах, броски в кольцо на технику и точность	4	OK 02 OK 03 OK 04 OK 06 OK 08
Тема 2.22. Техника ведения мяча правой и левой рукой, броски мяча в кольцо в прыжке.	Практические занятия 1. Повторение и совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой на месте и в движении 2. Выполнение бросков мяча на технику после ведения в прыжке	4	
	Самостоятельная работа обучающихся Игра на одно кольцо	2	
Баскетбол Тема 2.23. Техника приемов и тактика игры в нападении и в защите	Практические занятия 1. Отработка техники и тактики приемов игры в нападении 2. Отработка техники и тактики приемов игры в защите	4	OK 02 OK 03 OK 04 OK 06 OK 08
Тема 2.24. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите.	Практические занятия 1. Отработка индивидуальных и групповых действий игры	4	
Тема 2.25. Совершенствование техники передач мяча в движении, броски мяча в кольцо в прыжке.	Практические занятия 1. Отработка совершенствования техники передач мяча в движении. Отработка передачи мяча от груди, из-за головы, ударом о пол, работа	4	

	в парах 2. Отработка бросков мяча в кольцо в прыжке на технику и точность		
Тема 2.26. Совершенствование тактики игры в нападении и в защите.	Практические занятия	4	
	1. Отработка совершенствования техники игры в нападении и защите		
Тема 2.27. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите.	Практические занятия	4	
	1. Отработка совершенствования техники игры 2. Совершенствование техники командных и персональных действий игроков		
Легкая атлетика Тема 2.28. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Старт. Стартовый разбег, бег по дистанции	Практические занятия	6	ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
	1. Совершенствование быстроты в процессе занятий 2. Отработка техники специальных беговых и подводящих упражнений. 3. Совершенствование техники высокого и низкого старта 4. Повторный пробег отрезков с высокого и низкого стартов		
Тема 2.29. Совершенствование техники эстафетного бега, прыжки в длину с места и разбега.	Практические занятия	4	
	1. Совершенствование передачи эстафетной палочки в движении на коротких отрезках 2. Совершенствование техники выполнения прыжков в длину способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись».		
	Самостоятельная работа обучающихся Прыжки в длину с места и с разбега. Передача эстафетной палочки	2	
	Дифференцированный зачет	2	
Тема 2.30. Бег на средние дистанции. Повторный бег на отрезках. Совершенствование техники метания гранаты	Практические занятия	6	ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
	1. Совершенствование техники бега с изменением скорости 2. Выполнение повторного бега на отрезках 3. Отработка подбора разбега в выполнении техники метания гранаты		
Тема 2.31. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Техника высокого старта.	Практические занятия	4	
	1. Совершенствование выполнения техники кроссового бега. Отработка длительного бега на местности. 2. Совершенствование техники высокого старта и стартового разбега		

Тема 2.32. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	Практические занятия 1. Совершенствование выполнения техники кроссового бега 2. Выполнение бега в повторно-переменном темпе на отрезках 2-3км	4	
Виды спорта по выбору	Практические занятия		
Тема 3.33. Атлетическая гимнастика	1. Изучение упражнений на тренажерах на развитие основных групп мышц. 2. Изучение кругового метода тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой 3. Выполнение упражнений для развития силы мышц рук и плечевого пояса. 4. Выполнение упражнений для развития силы мышц спины и брюшного пресса. 5. Выполнение прыжков со скакалкой. 6. Выполнение комплекса упражнений для развития гибкости.	8	ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
Тема 2.34. Ритмическая гимнастика и аэробика	Практические занятия 1. Изучение композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. 2. Выполнение комплекса упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений с использованием музыкального сопровождения. 3. Выполнение и закрепление базовых шагов с движениями рук. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Специальные комплексы развития гибкости.	6	ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Практические занятия 1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. 2. Формирование профессионально значимых физических качеств. 3. Самостоятельное проведение студентом комплекса профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня	6	ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08

	специалиста.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время	4	
	Дифференцированный зачет Бросок баскетбольного мяча на технику и точность, техника ударов по мячу ногой и головой. Тактика игры в защите и нападении	2	
Итого:		196	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГЭС.05 Физическая культура

3.1. Материально-техническое обеспечение

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

спортивный зал, зал аэробики или тренажёрный зал; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; футбольным полем, гимнастическим городком, баскетбольной и волейбольной площадкой, оборудованные раздевалки с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки; оборудование для силовых упражнений; оборудование для занятий аэробикой; гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Техническими средствами обучения: музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран, электронные носители с записями комплексов упражнений.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

Для студентов:

1. Андрюхина Т.В. Физическая культура. – М.: Русское слово, 2017.
2. Третьякова Н.В. Физическая культура / под ред. Виленского М.Я. -М.: Русское слово, 2017.
3. Матвеев А.И. Физическая культура.– М.: Вентана-Граф, 2017.
4. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования – М.: Издательский центр «Академия», 2017.
5. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. – М.: Издательский центр «Академия», 2017.

Дополнительная литература:

1. Палехова Е.С. Физическая культура.– М.: Вентана-Граф, 2017.
2. Физическая культура: учебник для СПОЮ. Н. Аллянов, И.А. Письменский. – 3-е изд., испр. – М.: Издательство Юрайт, 2016.
3. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – 2-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2017.

Интернет-ресурсы:

1. Рефераты на спортивную тематику. [Электронный ресурс] – URL: nsportal.ru – Режим доступа: <http://sportreferats.narod.ru/>, свободный
2. Мир баскетбола. Сайт посвящен правилам, технике, тактике, биографии игроков, истории команд. [Электронный ресурс] – URL: Режим доступа: <http://www.moibasketball.narod.ru/>, свободный
3. Основы физической культуры. [Электронный ресурс] – URL: Режим доступа: http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set/index.htm, свободный
4. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. [Электронный ресурс] – URL: Режим доступа: www.minsport.gov.ru, свободный
5. Федеральный портал «Российское образование». [Электронный ресурс] – URL: Режим доступа: www.edu.ru, свободный
6. Официальный сайт Олимпийского комитета России. [Электронный ресурс] – URL: Режим доступа: www.olympic.ru, свободный
7. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации. [Электронный ресурс] – URL: Режим доступа: www.goup32441.narod.ru, свободный

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных занятий.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<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. 	<ul style="list-style-type: none"> - понимание значимости и роли физической культуры в различных областях жизни человека; - понимание принципов здорового образа жизни 	<ul style="list-style-type: none"> - ведение календаря самонаблюдения. <p><u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p> <ul style="list-style-type: none"> - ведение календаря самонаблюдения.
<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. 	<ul style="list-style-type: none"> - понимание принципов здорового образа жизни 	<p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p> <ul style="list-style-type: none"> - ведение календаря самонаблюдения.
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, 	<ul style="list-style-type: none"> - правильный выбор и применение необходимых видов физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения различных целей 	<ul style="list-style-type: none"> - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу; - тестирование в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p>

<p>проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</p>		<p>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. Спортивные игры. 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. Атлетическая гимнастика (юноши) Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия Кроссовая подготовка. Оценка техники пробега дистанции до 5 км без учёта времени.</p>
--	--	---