

МИНИСТЕРСТВО ЛЕСНОГО ХОЗЯЙСТВА
И ОХРАНЫ ОБЪЕКТОВ ЖИВОТНОГО МИРА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Нижегородской области
«КРАСНОБАКОВСКИЙ ЛЕСНОЙ КОЛЛЕДЖ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность: 35.02.01 Лесное и лесопарковое хозяйство

р.п. Красные Баки

2021г.

Рабочая программа разработана на основании ФГОС среднего общего образования, и примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» от 21 июля 2015г. (Регистрационный номер рецензии 383) от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО») с уточнениями одобренными Научно-методическим советом Центра профессионального образования и систем квалификаций ФГАУ «ФИРО» (Протокол № 3 от 25 мая 2017 г.)

Организация разработчик: ГБПОУ НО «Краснобаковский лесной колледж»

Разработчик: И.Е. Серебров, преподаватель физической культуры

Рассмотрено на заседании предметно-цикловой комиссий
общеобразовательных дисциплин ГБПОУ НО «Краснобаковский лесной
колледж»

протокол № 1 от «11» августа 2021г.

Председатель: Т.В. Поспелова



СОДЕРЖАНИЕ

стр.

- 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД. 06 Физическая культура является частью профессиональной образовательной программы в соответствии с примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины для профессиональных образовательных организаций, предназначена для реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОУД.06 Физическая культура относится к циклу общеобразовательных дисциплин.

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

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

• **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в

познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

- **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Объем учебной дисциплины (всего) 176 часов, в том числе:

суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем 117 часов.

самостоятельной работы обучающегося 59 часа.

2. СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем учебной дисциплины (всего)	<i>176</i>
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	<i>117</i>
в том числе:	
теоретическое обучение	-
лабораторные занятия	-
практические занятия	<i>117</i>
Самостоятельная работа	-
Консультации	-
Промежуточная аттестация	<i>1</i>

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<p>Раздел 1. Легкая атлетика Техника безопасности на уроках физического воспитания.</p>		16	
<p>Тема 1.1. Бег 100 м, эстафетный бег 100 х 4. Низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Техника безопасности на уроках физического воспитания.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия: Инструктаж по технике безопасности по разделу: легкая атлетика.</p> <p>Бег на короткие дистанции 100 м. Объяснение, показ бега на 100 м, изучение низкого старта, стартового разгона, финиширование. Показ и объяснение передачи эстафетной палочки в беге 4 х 100. Сдача норматива в беге на 100 м.</p>	2	2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p>	1	

Тема 1.2. Бег на средние дистанции 500 м и 1000 м.	Содержание учебного материала	2	2
	Практические занятия: Бег на средние дистанции 500 м - девушки, 1000 м - юноши. Объяснение старта с высокой стойки, распределение сил по дистанции. Сдача норматива в беге на 500 м и 1000 м.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2	
Тема 1.3. Бег на длинные дистанции 2000 м, 3000 м и выносливость (3000 м и 5000 м)	Содержание учебного материала	6	2
	Практические занятия: Бег на длинные дистанции. Распределение сил по дистанции, правильное дыхание. Сдача нормативов: юноши – 3000 м, девушки – 2000 м и на выносливость: юноши – 5000 м, девушки – 3000 м.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	3	
Тема 1.4. Метание гранаты: юноши – 700гр., девушки – 500 гр.	Содержание учебного материала	2	2
	Практические занятия: Техника безопасности при метании гранаты. Техника метания: стойка, разгон, траектория полета гранаты. Сдача норматива.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники метания гранаты на дальность.	1	
Тема 1.5. Прыжок в длину способом «согнув ноги»	Содержание учебного материала	4	2
	Практические занятия: Техника прыжка в длину способом «согнув ноги»: разгон, подбор толчковой ноги, техника полета после отталкивания, техника приземления на обе ноги.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование отдельных элементов прыжка в длину, и выполнение прыжка в комплексе.	2	

Раздел 2. Спортивные игры волейбол. Техника безопасности на уроках физического воспитания.		32	
Тема 2.1. Ознакомление с правилами игры в волейбол. Техника передачи мяча двумя руками сверху, снизу.	Содержание учебного материала		2
	Практические занятия: Инструктаж по технике безопасности по разделам: Спортивные игры(волейбол) Отработка техники владения мячом подготовительные упражнения: игра над собой; сверху, снизу; игра со стеной; игра в парах.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: :Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных занятий.	3	
Тема 2.2. Техника подачи мяча через сетку (сверху и снизу)	Содержание учебного материала		2
	Практические занятия: Отработка техники подачи мяча подготовительные упражнения: подачи через сетки (10 подач), подачи на точность по зонам площадки 1,2,3,... Сдача норматива.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: Отработка элементовизученных на уроках.	3	
Тема 2.3. Техника приема мяча после подачи (сверху,	Содержание учебного материала		2
	Практические занятия: Отработка техники приема мяча после подач (сверху, снизу). Работа в парах один подает, второй принимает. Работа в тройке (подача, прием,	6	

снизу)	передача).		
	Самостоятельная работа обучающихся: Отработка элементовизученных на уроках.	3	
Тема 2.4. Тактика нападения, тактика защиты.	Содержание учебного материала		2
	Практические занятия: Отработка техники нападения (нападающий удар), отработка техники защиты (блок над сеткой). Совершенствование навалкой нападения и защиты в учебно-тренировочной игре.	10	
	Самостоятельная работа обучающихся: Отработка элементовизученных на уроках.	5	
Тема 2.5. Судейство в волейболе.	Содержание учебного материала		2
	Практические занятия: Ознакомление и показ жестов судьи, правила игры, ведение счета. Применение студентами в учебно-тренировочной игре.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовка реферата на тему- «Судейство в ходе организации игр и соревнований по волейболу».	2	
Раздел 3. Силовая подготовка.		4	
Тема 3.1. Упражнение на силу	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: Техника безопасности на уроках физического воспитания.Круговой тренинг (отжимание, выпрыгивание вверх, подтягивание,	2	

	прыжки вперед из положения сидя, прыжки через скамейку)		
	Самостоятельная работа обучающихся: тренировка отработанных на уроках упражнений.	1	
Тема 3.2. Проверка силовых качеств	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: Юноши: подтягивание на перекладине, отжимание от пола в упоре лежа. Девушки: отжимание от гимнастической лавочки, подъем туловища из упора лежа. Дифференцированный зачёт	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование отработанных на уроках упражнений.	1	
Раздел 4 Лыжная подготовка.		8	
Тема 4.1. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Подбор снаряжения.	Содержание учебного материала		
	Практические занятия Инструктаж по технике безопасности по разделам: Лыжная подготовка. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Первая помощь при травмах и обморожениях. Личная гигиена Подбор студентами лыж, палок и лыжных ботинок.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Катание на лыжах в свободное время.	1	
Тема 4.2. Техника	Содержание учебного материала		

передвижения 2-х шажным ходом.	Практические занятия: Ознакомление и показ 2-х шажного хода. Отработка хода по учебному кругу.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Катание на лыжах в свободное время.	1	
Тема4.3. Техника передвижения одновременными ходами.	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия: Ознакомление и показ одновременных ходов. Отработка ходов по учебному кругу.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование изученных ходов во внеурочное время.	1	
Тема4.4. Прохождение дистанций 3км, 5км и на общую выносливость 5 км, 10 км.	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: Сдача норматива: юноши – 5 км, девушки – 3 км. Отработка лыжных ходов. Сдача норматива на общую выносливость: юноши – 10км, девушки – 5 км.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Домашнее задание, отработка лыжных ходов (2-х шажный, одновременные), спуск с горы и торможение (плугом, разворотом, переступанием)	1	
Раздел 5 Гимнастика.		10	
Тема 5.1 Вольные упражнения по гимнастике.	Содержание учебного материала. Инструктаж по технике безопасности по разделам: Гимнастика		2
	Практические занятия: Комплекс вольных упражнений по гимнастике	4	

	Самостоятельная работа обучающихся: Общая гимнастическая разминка	2	
Тема5.1Прыжок через гимнастического козла	Практическое занятие: Вводные упражнения для прыжка через гимнастического козла.Прыжок через гимнастического козла.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: Общая гимнастическая разминка	3	
Раздел 6. Спортивные игры – баскетбол. Техника безопасности на уроках физического воспитания.		20	
Тема 6.1. Техника ловли, передача и ведение мяча.	Содержание учебного материала		2
	Практические занятия. Инструктаж по технике безопасности по разделам: Спортивные игры (баскетбол) Отработка техники ловли, передачи и ведения мяча. Ловля мяча двумя и одной рукой. Передача мяча от груди, одной рукой, из-за головы, отскоком от пола. Ведение мяча одной рукой, попеременно.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол в процессе самостоятельных занятий.	2	

Тема 6.2. Техника бросков мяча с места и в движении.	Содержание учебного материала		2
	Практические занятия: Отработка техники бросков мяча с места. Броски в кольцо с семи точек площадки, штрафные броски, трех очковые броски. Отработка техники бросков мяча в движении, с двух шагов, с отскоком от щита, передача и бросок. Отработка бросков в учебно-тренировочной игре. Сдача норматива.	10	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование элементов техники игры во внеурочное время.	5	
Тема 6.3. Техника приемов защиты – перехват приемов, применяемых против бросков.	Содержание учебного материала		2
	Практические занятия: Отработка техники приемов защиты – перехватов, приемов против бросков. Отработка всех приемов защиты во время учебно-тренировочной игры.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники и тактики защиты в ходе игры в баскетбол в неурочное время.	3	
Тема 6.4 Судейство во время учебно-тренировочной игры.	Практические занятия: Ознакомление и показ жестов судьи, правила игры, ведение счета. Применение студентами в учебно-тренировочной игре.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовка реферата на тему- «Судейство в ходе организации игр и соревнований по баскетболу».	1	

Раздел 3. Силовая подготовка.		4	
Тема 3.1. Упражнение на силу	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: Техника безопасности на уроках физического воспитания. Круговой тренинг (отжимание, выпрыгивание вверх, подтягивание, прыжки вперед из положения сидя, прыжки через скамейку)	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: тренировка отработанных на уроках упражнений.	1	
Тема 3.2. Проверка силовых качеств	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: Юноши: подтягивание на перекладине, отжимание от пола в упоре лежа. Девушки: отжимание от гимнастической лавочки, подъем туловища из упора лежа.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование отработанных на уроках упражнений.	1	
Раздел 1. Легкая атлетика		23	
Тема 1.1 Бег 100 м, эстафетный бег 100 х 4. Низкий старт,	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: Бег на короткие дистанции 100 м. Объяснение, показ бега на 100 м, изучение низкого старта, стартового разгона, финиширование. Показ и	6	

стартовый разгон, финиширование.	объяснение передачи эстафетной палочки в беге 4 x 100. Сдача норматива в беге на 100 м.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	3	
Тема1.2 Бег на средние дистанции 500 м и 1000 м.	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: Бег на средние дистанции 500 м - девушки, 1000 м - юноши. Объяснение старта с высокой стойки, распределение сил по дистанции. Сдача норматива в беге на 500 м и 1000 м.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	1	
Тема1.3 Бег на длинные дистанции 2000 м, 3000 м и выносливость (3000 м и 5000 м)	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: Бег на длинные дистанции. Распределение сил по дистанции, правильное дыхание. Сдача нормативов: юноши – 3000 м, девушки – 2000 м и на выносливость: юноши – 5000 м, девушки – 3000 м.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	4	
Тема 1.4. Метание гранаты: юноши – 700гр., девушки – 500 гр.	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: Техника безопасности при метании гранаты. Техника метания: стойка, разгон, траектория полета гранаты. Сдача норматива.	3	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники метания гранаты на дальность.	1	
Тема 1.5. Прыжок в	Содержание учебного материала		

длину способом «согнув ноги»	Практические занятия: Техника прыжка в длину способом «согнув ноги»: разгон, подбор толчковой ноги, техника полета после отталкивания, техника приземления на обе ноги.	3	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование отдельных элементов прыжка в длину, и выполнение прыжка в комплексе.	1	
	Дифференцированный зачет	1	
Всего:		117	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Учебная дисциплина реализуется в спортивном зале, Баковском участковом лесничестве кв.50, так же имеются оборудованные раздевалки с душевыми кабинами.

Оборудование учебного кабинета: баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны; секундомеры, турник, гимнастические маты, гимнастический мостик, козел, лыжные ботинки, лыжи, лыжные палки,

Технические средства обучения: музыкальный центр, выносные колонки, компьютер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Аллянов А.А. Физическая культура: учебник для СПО/ А.А. Аллянов, И.А. Письменский. – 3-е изд. Испр. – М.: Издательство «Юрайт», 2021. – 493 с. - [Электронный ресурс] – www.ura.it.ru

Дополнительные источники:

Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2021. - 599 с. - [Электронный ресурс] - www.ura.it.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения(освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:</p> <p>• личностных:</p> <ul style="list-style-type: none"> – готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; – сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; – потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; – приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; – формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, 	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. <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 каждый выполненный норматив, на основе которых выставляется итоговая отметка; <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 воротам, подачи, передачи,</p>

<p>коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</p> <ul style="list-style-type: none"> – готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; – способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; – способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; – формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; – принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; – умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; – патриотизм, уважение к своему 	<p>жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов входе проведения контрольных соревнований по спортивным играм;</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши) Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, ссамоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p> <p>Лыжная подготовка. Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p>
---	---

народу, чувство ответственности перед Родиной;

– готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;

– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с

Кроссовая подготовка.

Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.

Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно

проводить по приросту к исходным показателям.

Для этого организуется

<p>соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;</p> <p>• предметных:</p> <ul style="list-style-type: none"> – умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; – владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 	<p>тестирование в контрольных точках:</p> <ul style="list-style-type: none"> - На входе – начало учебного года, семестра; - На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы. <p>Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.</p>
--	--