

ДЕПАРТАМЕНТ ЛЕСНОГО ХОЗЯЙСТВА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Нижегородской области
«КРАСНОБАКОВСКИЙ ЛЕСНОЙ КОЛЛЕДЖ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность: 43.02.14 Гостиничное дело

Р.п. Красные Баки

2020г.

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:

Серебров И.Е., преподаватель ГБПОУ НО «Краснобаковский лесной колледж»

Рассмотрено и одобрено предметно-цикловой комиссией общеобразовательных дисциплин ГБПОУ НО «Краснобаковский лесной колледж»

Протокол № 1 от 31.08 2020 г.

Председатель ПЦК



Т.В. Пospelова

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура для профессиональных образовательных организаций, предназначена для изучения дисциплины Физическая культура по программам подготовки специалистов среднего звена по специальности 43.02.14 Гостиничное дело. естественно-научный профиль.

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «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:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 117 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;

2. СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем учебной дисциплины (всего)	<i>117</i>
Самостоятельная работа	
Обязательная аудиторная нагрузка	<i>117</i>
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	<i>117</i>
промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

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
Раздел 1. Легкая атлетика Техника безопасности на уроках физического воспитания		16	
Тема 1.1. Бег 100 м, эстафетный бег 100 х 4. Низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Техника безопасности на уроках физического воспитания.	Содержание учебного материала	2	2
	Практические занятия: Инструктаж по технике безопасности по разделу: легкая атлетика. Методика бега 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.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 1.2. Бег на средние дистанции 500 м и 1000 м.	Содержание учебного материала	2	2
	Практические занятия: Методика бега 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.		
Тема 1.3. Бег на длинные	Содержание учебного материала	6	2
	Практические занятия: Методика бега на длинные дистанции. Распределение		

дистанции 2000 м, 3000 м и выносливость (3000 м и 5000 м)	сил по дистанции, правильное дыхание. Сдача нормативов: юноши – 3000 м, девушки – 2000 м и на выносливость: юноши – 5000 м, девушки – 3000 м.		
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.		
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.		
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.		
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.		
Тема 2.3. Техника	Содержание учебного материала		2

приема мяча после подачи (сверху, снизу)	Практические занятия: Отработка техники приема мяча после подач (сверху, снизу). Работа в парах один подает, второй принимает. Работа в тройке (подача, прием, передача).	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: Отработка элементовизученных на уроках.		
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.		
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».		
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.		
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.		
Раздел 4 Лыжная подготовка.		8	
Тема 4.1. Техника	Содержание учебного материала		

безопасности на уроках по лыжной подготовке. Подбор снаряжения.	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.		
Тема 4.2. Техника передвижения 2-х шажным ходом.	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: Ознакомление и показ 2-х шажного хода. Отработка хода по учебному кругу.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Катание на лыжах в свободное время.		
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.		
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)		
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		
Тема5.1 Прыжок через гимнастического	Практическое занятие: Вводные упражнения для прыжка через гимнастического козла.Прыжок через гимнастического козла.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: Общая гимнастическая разминка		

козла			
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.		
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.		
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.		

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. Самостоятельная работа обучающихся: подготовка реферата на тему- «Судейство в ходе организации игр и соревнований по баскетболу».	2	
Раздел 3. Силовая подготовка		4	
Тема 3.3. 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.		
Тема 3.4. 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.		
Раздел 1. Легкая атлетика		23	
Тема 1.6 Бег 100 м, эстафетный бег 100 х 4. Низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: Методика бега 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.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 1.7 Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: Методика бега на средние дистанции 500 м - девушки, 1000	2	

500 м и 1000 м.	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.		
Тема 1.8 Бег на длинные дистанции 2000 м, 3000 м и выносливость (3000 м и 5000 м)	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: Методика бега 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.		
Тема 1.9 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.		
Тема 1.10 Прыжок в длину способом «согнув ноги»	Содержание учебного материала		
	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.		
	Дифференцированный зачет	1	
Всего:	117		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета спортивный зал, открытый стадион, оборудованные раздевалки с душевыми кабинами.

Оборудование учебного кабинета: баскетбольные, футбольные, 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:

1.Муллер А.Б, Дядичкина Н.С, Богащенко Ю.А. Профессиональное образование «Физическая культура»- Москва-Юрайт-2018

Электронные ресурсы:

1.Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО/А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю Близневский, С.К Рябина 2018, (Электронный ресурс)- [http:// www/biblio-online/ru/](http://www/biblio-online/ru/)- ЭБС ООО Юрайт.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

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"> – домашние задания проблемного характера; – практические задания по работе с информацией - ведение календаря самонаблюдения. - 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; - тестирование в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных</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>действий (проводится в ходе занятий):</p> <p>бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <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, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе 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.</p> <p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъёмов.</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 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)

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 тестирование в

контрольных точках:

- На входе – начало учебного года, семестра;

- На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.

Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.