

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ЛУХОВИЦКИЙ АВИАЦИОННЫЙ ТЕХНИКУМ»

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказом директора ГБПОУ МО  
«Луховицкий авиационный техникум»  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 г. № \_\_\_\_/УР  
Директор ГБПОУ МО  
«Луховицкий авиационный техникум»  
\_\_\_\_\_ О.В.Ларионова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**специальность 13.02.11 «Техническая эксплуатация и обслуживание  
электрического и электромеханического оборудования»**

**РП.ОГСЭ.04.13.02.11/19**

2017г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования.

Организация-разработчик: ГБПОУ МО «Луховицкий авиационный техникум»

Разработчик:

Котов Роман Николаевич, преподаватель ГБПОУ МО «Луховицкий авиационный техникум»

Согласована  
цикловой комиссией специальности  
13.02.11  
Протокол № \_\_\_\_\_ « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Председатель комиссии \_\_\_\_\_ Т.Ю Обухова

УТВЕРЖДЕНА  
Зам.директора по учебной работе  
ГБПОУ МО ЛАТ  
\_\_\_\_\_ О.В.Рыбакова  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рецензенты:

Т.Ю Обухова

председатель цикловой комиссии  
специальности 13.02.11  
ГБПОУ МО «Луховицкий авиационный техникум»

\_\_\_\_\_

должность

## ***СОДЕРЖАНИЕ***

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

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла рабочей основной 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 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 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 часов
Объем образовательной программы	172
в том числе:	
теоретическое обучение	Не предусмотрено
лабораторные работы	Не предусмотрено
практические занятия	172
курсовая работа (проект) (если предусмотрено для специальностей)	Не предусмотрено
контрольная работа	Не предусмотрено

<i>Самостоятельная работа</i>	Не предусмотрено
<b>Промежуточная аттестация: 3-7 семестры – зачет; 8 семестр – дифференцированный зачет.</b>	

## 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, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
<b>2 курс</b>			
<b>Раздел 1.</b>  <b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>  <b>Тема 1.1 Легкая атлетика. _</b>	Содержание учебного материала	18	<b>ОК 02. ОК 03.</b> <b>ОК 04. ОК 06.</b> <b>ОК 08.</b>
	1. 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 с места разбега согнув ноги. Метание гранаты 500гр(д) 700гр (ю) Кросс 2000м(д) 3000м(ю)		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	18	
	1. Практическое занятие «Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой».	2	
	2. Практическое занятие «Совершенствование техники бега на короткие дистанции».	2	
	3. Практическое занятие «Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона, финиширование. Сдача контрольного норматива: бег 100 м.».	2	

	4. Практическое занятие «Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники бега на длинные и средние дистанции».	2	
	5. Практическое занятие «Сдача контрольного норматива: прыжок в длину с разбега».	2	
	6. Практическое занятие «Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона, финиширование. Сдача контрольного норматива: бег 800 м.»	2	
	7. Практическое занятие «Совершенствование техники бега по пересеченной местности: кросс юноши 1000м., девушки 500 м.»	2	
	8. Практическое занятие «Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости: бег 5000 м. (ю), 3000 м. (д)».	2	
	9. Практическое занятие «Подведение итогов по теме легкая атлетика».	2	
<b>Тема 1. 2. Спортивные игры.</b>	Содержание учебного материала	14	<b>ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 08.</b>
<b>Баскетбол</b>	1. Перемещение 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 отскоком 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. Двусторонняя игра.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	14	
	1. Практическое занятие «Техника безопасности на уроках спортивных игр. Совершенствование техники ведения» мяча.	2	

	2. Практическое занятие «Совершенствование техники ловли мяча».	2	
	3. Практическое занятие «Совершенствование техники передачи мяча».	2	
	4. Практическое занятие «Совершенствование техники броска».	2	
	5. Практическое занятие «Совершенствование техники броска мяча после ведения, в прыжке».	2	
	6. Практическое занятие «Совершенствование техники игры в защите: вырывание, перехват, накрывание мяча»	2	
	7. Зачетное занятие «Сдача контрольных нормативов»	2	
<b>Тема 1.3. Виды спорта по выбору</b>	Содержание учебного материала	10	<b>ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 08.</b>
<b>Атлетическая гимнастика</b>	1.Общеразвивающие комплексы упражнений на развитие силы мышц спины, груди, плеч, рук, живота, ног. Изучение техники работы на тренажерах, с отягощением.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10	
	1. Практическое занятие «Техника безопасности на уроках атлетической гимнастики. История атлетической гимнастики».	2	
	2. Практическое занятие «Изучение комплекса упражнений на развитие силы мышц рук».	2	
	3. Практическое занятие «Изучение комплекса упражнений на развитие силы мышц груди и спины».	2	
	4. Практическое занятие «Изучение комплекса упражнений на развитие силы мышц живота и плеч».	2	
	5. Практическое занятие «Изучение комплекса упражнений на развитие силы мышц ног. Подведение итогов по теме атлетическая гимнастика».	2	



<b>Тема 1.4.</b> <b>Спортивные игры.</b> <b>Волейбол</b>	Содержание учебного материала	14	<b>ОК 02. ОК 03.</b> <b>ОК 04. ОК 06.</b> <b>ОК 08.</b>
	1.Стойки в волейболе, перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	14	
	1. Практическое занятие «Правила безопасности на игровых видах уроков. Основные правила и судейство игры волейбол. Совершенствование техники передвижения, основные стойки».	2	
	2. Практическое занятие «Совершенствование техники передачи мяча».	2	
	3. Практическое занятие «Совершенствование техники подачи мяча. Совершенствование техники приема мяча».	2	
	4. Практическое занятие «Совершенствование сочетания приемов техники: прием-передача. Сдача норматива: передача мяча в парах».	2	
	5. Практическое занятие «Изучение техники атакующего удара».	2	
	6. Практическое занятие «Изучение техники блокирования атакующего удара. Сдача норматива: подача мяча различными способами».	2	
7. Практическое занятие «Подведение итогов по теме волейбол».	2		
<b>Тема 1.5.</b> <b>Легкая атлетика.</b>	Содержание учебного материала	14	<b>ОК 02. ОК 03.</b> <b>ОК 04. ОК 06.</b> <b>ОК 08.</b>
	1. 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 с места разбега согнув ноги. Метание гранаты 500гр(д), 700гр (ю), Кросс		

	2000м(д), 3000м(ю).		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	14	
	1. Практическое занятие «Техника безопасности на уроках л/а. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	2	
	2. Практическое занятие «Совершенствование техники прыжка в длину. Сдача норматива: прыжок в длину».	2	
	3. Практическое занятие «Совершенствование прыжка в высоту. Сдача норматива: прыжок в высоту».	2	
	4. Практическое занятие «Совершенствование техники метания гранаты на дальность».	2	
	5. Практическое занятие «Сдача норматива: метание гранаты на дальность».	2	
	6. Практическое занятие «Совершенствование бега на короткие и средние дистанции. Сдача норматива: бег 100м., 1000 м. (ю).	2	
	7. Зачетное занятие «Сдача контрольных нормативов»	2	
<b>Наименование разделов и тем</b>	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	<b>Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы</b>
<b>1</b>	2	3	
<b>3 курс</b>			

<b>Раздел 1.</b>  <b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>  <b>Тема 1.1 Легкая атлетика._</b>	Содержание учебного материала		<b>OK 02. OK 03.</b> <b>OK 04. OK 06.</b> <b>OK 08.</b>
	1. 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 с места разбега согнув ноги. Метание гранаты 500гр(д) 700гр (ю) Кросс 2000м(д) 3000м(ю)	18	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	18	
	1. Практическое занятие «Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.».	2	
	2.Практическое занятие «Развитие скоростно - силовой выносливости.».	2	
	3.Практическое занятие «Совершенствование техники прыжка в длину с разбега».	2	
	4.Практическое занятие «Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции».	2	
	5. Практическое занятие «Совершенствование техники метания гранаты на дальность.».	2	
	6. Практическое занятие «Совершенствование техники бега на длинные дистанции.»	2	
	7.Практическое занятие «Кроссовая подготовка: бег 1000 м. – юноши; 500 м. - девушки».	2	
8. Практическое занятие «Сдача контрольных нормативов».	2		

	9.Практическое занятие «Сдача контрольных нормативов».	2	
<b>Тема 1. 2. Виды спорта по выбору</b>  <b>Атлетическая гимнастика</b>	Содержание учебного материала	26	<b>ОК 02. ОК 03.</b> <b>ОК 04. ОК 06.</b> <b>ОК 08.</b>
	1.Общеразвивающие комплексы упражнений на развитие силы мышц спины, груди, плеч, рук, живота, ног. Изучение техники работы на тренажерах, с отягощением.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	26	
	1. Практическое занятие «Техника безопасности на уроках атлетической гимнастики. История атлетической гимнастики».	2	
	2. Практическое занятие «Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц рук»	2	
	3. Практическое занятие «Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц груди»	2	
	4. Практическое занятие «Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц живота».	2	
	5. Практическое занятие «Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц плеч»	2	
	6. Практическое занятие «Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц спины»	2	
	7. Практическое занятие «Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц ног»	2	
8. Практическое занятие «Стретчинг. Растяжение мышц рук, плеч, груди, спи-	2		

	ны, живота, ног».		
	9. Практическое занятие «Изучение круговой тренировки для всех групп мышц».	2	
	10. Практическое занятие «Изучение 2-х дневной сплит-программы».	2	
	11. Практическое занятие «Изучение 3-х дневной сплит-программы».	2	
	12. Практическое занятие «Совершенствование круговой тренировки».	2	
	13. Зачетное занятие «Сдача контрольных нормативов».	2	
<b>4 курс</b>			
<b>Раздел 1.</b>  <b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>  <b>Тема 1.1 Легкая атлетика._</b>	Содержание учебного материала	18	<b>OK 02. OK 03.</b> <b>OK 04. OK 06.</b> <b>OK 08.</b>
	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 с места разбега согнув ноги. Метание гранаты 500гр(д) 700гр (ю) Кросс 2000м(д) 3000м(ю)		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	18	
	1. Практическое занятие «Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой, совершенствование техники бега на короткие дистанции».	2	
	2. Практическое занятие «Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона, финиширование. Сдача контрольного норматива: бег 100 м».	2	

	3. Практическое занятие «Совершенствование техники прыжка в длину с разбега».	2	
	4. Практическое занятие «Совершенствование техники бега на длинные и средние дистанции».	2	
	5. Практическое занятие «Сдача контрольного норматива: прыжок в длину с разбега».	2	
	6. Практическое занятие «Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона, финиширование. Сдача контрольного норматива: бег 800 м».	2	
	7. Практическое занятие «Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости: бег 5000 м (ю), 3000 м (д).	2	
	8. Практическое занятие «Совершенствование техники бега по пересеченной местности: кросс юноши 1000м, девушки 500 м».	2	
	9. Практическое занятие «Подведение итогов по теме легкая атлетика».	2	
<b>Тема 1.2. Спортивные игры.</b>  <b>Баскетбол</b>	Содержание учебного материала	14	<b>ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 08.</b>
	Перемещение 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 отскоком 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. Двусторонняя игра.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	14	
	1. Практическое занятие «Техника безопасности на уроках спортивных игр.	2	

	Совершенствование техники ведения мяча».		
	2. Практическое занятие «Совершенствование техники ловли мяча».	2	
	3. Практическое занятие «Совершенствование техники передачи мяча».	2	
	4. Практическое занятие «Совершенствование техники броска».	2	
	5. Практическое занятие «Совершенствование техники броска мяча после ведения, в прыжке».	2	
	6. Практическое занятие «Совершенствование техники игры в защите: вырывание, перехват, накрывание мяча».	2	
	7. Зачетное занятие «Сдача контрольных нормативов».	2	
<b>Тема 1.3. Виды спорта по выбору.</b>  <b>Атлетическая гимнастика.</b>	Содержание учебного материала	26	<b>ОК 02. ОК 03.</b> <b>ОК 04. ОК 06.</b> <b>ОК 08.</b>
	Общеразвивающие комплексы упражнений на развитие силы мышц спины, груди, плеч, рук, живота, ног. Изучение техники работы на тренажерах, с отягощением.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	26	
	1. Практическое занятие «Техника безопасности на уроках атлетической гимнастики. История атлетической гимнастики».	2	
	2. Практическое занятие «Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц рук».	2	
	3. Практическое занятие «Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц груди».	2	
	4. Практическое занятие «Совершенствование техники и методики выполне-	2	

	ния упражнений для мышц живота».		
	5. Практическое занятие «Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц плеч».	2	
	6. Практическое занятие «Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц спины».	2	
	7. Практическое занятие «Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц ног».	2	
	8. Практическое занятие «Совершенствование круговой тренировки для всех групп мышц».	2	
	9. Практическое занятие «Стретчинг. Растяжение мышц рук, плеч, груди, спины, живота, ног».	2	
	10. Практическое занятие «Совершенствование 2-х дневной сплит-программы».	2	
	11. Практическое занятие «Совершенствование 3-х дневной сплит-программы».	2	
	12. Практическое занятие «Сдача норматива: техника выполнения силовых упражнений».	2	
	13. Зачетное занятие «Сдача контрольных нормативов».	2	
<b>Всего:</b>		<b>172</b>	



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

3.1. 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 реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе

##### **3.2.1. Печатные издания**

###### **Основная литература:**

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

###### **Дополнительная литература:**

1. Физическая культура, Палехова Е.С. -М.: Вентана-Граф, 2017
2. Физическая культура: учебник для СПО / Ю.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.

### 3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Рефераты на спортивную тематику. Форма доступа: <http://sportreferats.narod.ru/>
2. Мир баскетбола. Сайт посвящен правилам, технике, тактике, биографии игроков, истории команд. Форма доступа: <http://www.moibasketball.narod.ru/>
3. Основы физической культуры . Форма доступа: [http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/index.htm](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm)
4. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Форма доступа: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
5. Федеральный портал «Российское образование». Форма доступа: [www.edu.ru](http://www.edu.ru)
6. Официальный сайт Олимпийского комитета России. Форма доступа: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)
7. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации. Форма доступа: [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение календаря самонаблюдения.</li> </ul> <p><b>Оценка</b> подготовленных студентом 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</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></p>

<p>профессиональных целей.</p> <p>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</p>		<p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <p>бега на короткие, средние, длинные дистанции;</p> <p>прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b></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><b>Атлетическая гимнастика</b></p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p>
--	--	---