

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

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора ГБПОУ МО
«Луховицкий авиационный техникум»
от «__»_____2021 г. № ____/УР
Директор ГБПОУ МО
«Луховицкий авиационный техникум»
_____А.К.Шолохов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебной дисциплины
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**специальность 15.02.15
«Технология металлообрабатывающего производства»**

РП. ОГСЭ 04.15.02.15.04/2

2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 15.02.15 «Технология металлообрабатывающего производства».

Организация-разработчик: ГБПОУ МО «Луховицкий авиационный техникум»

Разработчики:

Котов Роман Николаевич, руководитель физического воспитания ГБПОУ МО «Луховицкий авиационный техникум»

Глазкова Людмила Александровна, преподаватель ГБПОУ МО «Луховицкий авиационный техникум»

Согласована
цикловой комиссией УГС 15.00.00

Протокол № _____ « ____ » _____ 2021 г.
Председатель комиссии _____ И.С. Иванова

УТВЕРЖДЕНА
Зам. директора по учебной работе
ГБПОУ МО ЛАТ
_____ О. В. Рыбакова
« ____ » _____ 2021 г.

Рецензенты:

И.С. Иванова

председатель цикловой комиссии
специальности 15.00.00
ГБПОУ МО «Луховицкий авиационный техникум»

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 основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 15.02.15 «Технология металлообрабатывающего производства».

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 15.02.15 «Технология металлообрабатывающего производства». Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР 13 ЛР 15 ЛР 22 ЛР 25 ЛР 42	-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 учебной дисциплины	187
в т. ч. в форме практической подготовки	175
в том числе:	
практические занятия	175
<i>Самостоятельная работа</i>	Не предусмотрено
Промежуточная аттестация:	
дифференцированный зачет	6
зачет	6

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

2курс			
Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности Тема 1.1 Легкая атлетика.	Содержание учебного материала	18	ОК 1
	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 500г (д) 700г (ю) Кросс 2000м (д) 3000м (ю)		ОК 2
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	18	ОК 3
	1. Практическое занятие «Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой».	2	ОК 4
	2. Практическое занятие «Совершенствование техники бега на короткие дистанции».	2	ОК 6
	3. Практическое занятие «Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона, финиширование».	2	ОК 7
	4. Практическое занятие «Совершенствование техники бега на длинные и средние дистанции».	2	ОК 8
	5. Практическое занятие «Совершенствование техники прыжка в длину с разбега».	2	ЛР 13
	6. Практическое занятие «Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона, финиширование».	2	ЛР 15
	7. Практическое занятие «Совершенствование техники бега по пересеченной местности».	2	ЛР 22
8. Практическое занятие «Совершенствование техники бега на длинные дистанции».	2	ЛР 25	
9. Практическое занятие «Подведение итогов по теме легкая атлетика».	2	ЛР 42	
Тема 1. 2. Спортивные игры. Баскетбол	Содержание учебного материала	14	ОК 1
	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		ОК 2
			ОК 3

	движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите. Двусторонняя игра.		ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	14	ОК 8
	1. Практическое занятие «Техника безопасности на уроках спортивных игр».	2	ЛР 13
	2. Практическое занятие «Совершенствование техники ведения, ловли мяча».	2	ЛР 15
	3. Практическое занятие «Совершенствование техники передачи мяча».	2	ЛР 22
	4. Практическое занятие «Совершенствование техники броска».	2	ЛР 25
	5. Практическое занятие «Совершенствование техники броска мяча после ведения, в прыжке».	2	ЛР 42
	6. Практическое занятие «Совершенствование техники игры в защите, в нападении».	2	
	Зачетное занятие «Сдача контрольных нормативов».	2	
Тема 1.3. Виды спорта по выбору Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала		ОК 1
	1.Общеразвивающие комплексы упражнений на развитие силы мышц спины, груди, плеч, рук, живота, ног. Изучение техники работы на тренажерах, с отягощением.	14	ОК 2 ОК 3
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	14	ОК 4
	1. Практическое занятие «Техника безопасности на уроках атлетической гимнастики. История атлетической гимнастики».	2	ОК 6 ОК 7
	2. Практическое занятие «Изучение комплекса упражнений на развитие силы мышц рук».	2	ОК 8 ЛР 13
	3. Практическое занятие «Изучение комплекса упражнений на развитие силы мышц живота».	2	ЛР 15 ЛР 22
	4. Практическое занятие «Изучение комплекса упражнений на развитие силы мышц груди».	2	ЛР 25 ЛР 42
	5. Практическое занятие «Изучение комплекса упражнений на развитие силы мышц спины».	2	
	6. Практическое занятие «Изучение комплекса упражнений на развитие силы мышц ног».	2	
	7. Практическое занятие «Подведение итогов по теме атлетическая гимнастика».	2	
Тема 1.4. Спортивные игры. Волейбол	Содержание учебного материала		ОК 1
	1.Стойки в волейболе, перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков.	14	ОК 2 ОК 3 ОК 4

	Тактика игры в защите, нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.		ОК 6 ОК 7 ОК 8
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	14	ЛР 13
	1. Практическое занятие «Правила безопасности на игровых видах уроков. Основные правила и судейство игры волейбол».	2	ЛР 15 ЛР 22
	2. Практическое занятие «Совершенствование техники стоек, передвижений».	2	ЛР 25
	3. Практическое занятие «Совершенствование техники передачи мяча».		ЛР 42
	4. Практическое занятие «Совершенствование техники подачи мяча».	2	
	5. Практическое занятие «Совершенствование техники подачи, приема, передачи мяча».	2	
	6. Практическое занятие «Изучение техники блокирования атакующего удара».	2	
	7. Практическое занятие «Подведение итогов по теме волейбол».	2	
Тема 1.5. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала		ОК 1
	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 500г (д), 700г (ю), Кросс 2000м (д), 3000м (ю).	18	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	18	ОК 7
	1. Практическое занятие «Техника безопасности на уроках л/а».	2	ОК 8
	2. Практическое занятие «Совершенствование техники прыжка в длину».	2	ЛР 13
	3. Практическое занятие «Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	2	ЛР 15 ЛР 22
	4. Практическое занятие «Совершенствование техники метания гранаты на дальность».	2	ЛР 25 ЛР 42
	5. Практическое занятие «Совершенствование техники бега на короткие дистанции».	2	
	6. Практическое занятие «Совершенствование техники бега на средние дистанции».		
	7. Практическое занятие «Совершенствование техники бега на длинные дистанции».	2	
8. Практическое занятие «Кроссовая подготовка: бег 1000 м – юноши; 500 м - девушки».	2		
Зачётное занятие «Сдача контрольных нормативов»	2		
Всего:		78	

3курс

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	
Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности Тема 1.1. Спортивные игры. Баскетбол	Содержание учебного материала	16	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР 13 ЛР 15 ЛР 22 ЛР 25 ЛР 42
	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	16	
	1. Практическое занятие «Техника безопасности на уроках спортивных игр. Правила и судейство игры».	2	
	2. Практическое занятие «Совершенствование техники ловли и передачи мяча».	2	
	3. Практическое занятие «Совершенствование техники обманных финтов».	2	
	4. Практическое занятие «Совершенствование тактических действий при нападении».	2	
	5. Практическое занятие «Совершенствование тактических действий при защите».	2	
	6. Практическое занятие «Совершенствование техники броска мяча».	2	
7. Практическое занятие «Технические действия в баскетболе».	2		
8. Практическое занятие «Подведение итогов по теме баскетбол».	2		
Тема 1.2. Виды спорта по выбору. Атлетическая гимнастика.	Содержание учебного материала	16	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР 13 ЛР 15 ЛР 22
	Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. Выполнение упражнений для мышц верхнего плечевого пояса. Для мышц брюшной полости, для спины, ног, рук, для всех групп мышц.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	16	
	1. Практическое занятие «Техника безопасности на уроках атлетической гимнастики».	2	
	2. Практическое занятие «Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц рук»	2	
3. Практическое занятие «Совершенствование техники и методики выполнения	2		

	упражнений для мышц груди»		ЛР 25 ЛР 42
	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 «Подведение итогов в теме атлетическая гимнастика».	2	
Тема 1.3. Спортивные игры. Волейбол	Содержание учебного материала		ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР 13 ЛР 15 ЛР 22 ЛР 25 ЛР 42
	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.	16	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	16	
	1. Практическое занятие «Техника безопасности на уроках спортивных игр. Правила и судейство игры волейбол».	2	
	2. Практическое занятие «Совершенствование техники передачи мяча»	2	
	3. Практическое занятие «Совершенствование техники подачи мяча».	2	
	4. Практическое занятие «Совершенствование техники приёма мяча».	2	
	5. Практическое занятие «Совершенствование техники сочетания приемов: подача-прием».	2	
	6. Практическое занятие «Совершенствование техники атакующего удара».	2	
7. Практическое занятие «Совершенствование техники блокирования атакующего удара».	2		
8. Практическое занятие «Подведение итогов по теме волейбол».	2		
Тема 1.4 Легкая	Содержание учебного материала	18	ОК 1

атлетика._	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 500г (д) 700г (ю) Кросс 2000м (д) 3000м (ю)		ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР 13 ЛР 15 ЛР 22 ЛР 25 ЛР 42
	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 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 «Подведение итогов по теме легкая атлетика».	2	
Зачётное занятие «Сдача контрольных нормативов».	2		
Всего:	66		

4курс

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	4
Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры	Содержание учебного материала	10	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7
	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 500г (д) 700г (ю) Кросс 2000м (д) 3000м (ю)		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10	ОК 8
	1. Практическое занятие «Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой».	2	ЛР 13

личности Тема 1.1 Легкая атлетика._	2. Практическое занятие «Совершенствование техники бега на короткие дистанции».	2	ЛР 15 ЛР 22 ЛР 25 ЛР 42
	3. Практическое занятие «Совершенствование техники прыжка в длину с разбега».	2	
	4. Практическое занятие «Развитие выносливости: бег 5000 м (ю), 3000 м (д)».	2	
	5. Практическое занятие «Подведение итогов по теме легкая атлетика».	2	
Тема 1.2. Спортивные игры. Баскетбол	Содержание учебного материала	14	
	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.	14	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР 13 ЛР 15 ЛР 22 ЛР 25 ЛР 42
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	9. Практическое занятие «Техника безопасности на уроках спортивных игр.	2	
	10. Совершенствование техники ведения мяча».		
	11. Практическое занятие «Совершенствование техники ловли мяча».	2	
	12. Практическое занятие «Совершенствование техники передачи мяча».	2	
	13. Практическое занятие «Совершенствование техники броска».	2	
	14. Практическое занятие «Совершенствование техники броска мяча после ведения, в прыжке».	2	
	15. Практическое занятие «Совершенствование техники игры в защите».	2	
16. Практическое занятие «Совершенствование техники игры в нападении».	2		
	Зачетное занятие «Сдача контрольных нормативов».	2	
Тема 1.3 Виды спорта по выбору Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	19	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6
	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	19	
	1. Практическое занятие «Техника безопасности на уроках атлетической гимнастики».	2	

	2. Практическое занятие «Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц рук и живота»	2	ОК 7 ОК 8 ЛР 13 ЛР 15 ЛР 22 ЛР 25 ЛР 42
	3. Практическое занятие «Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц груди»	2	
	4. Практическое занятие «Совершенствование техники и методики выполнения / упражнений для мышц плеч и спины»	2	
	5. Практическое занятие «Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц груди»	2	
	6. Практическое занятие «Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц ног»	2	
	7. Практическое занятие «Стретчинг. Растяжение мышц рук, плеч, груди, спины, живота, ног».	2	
	8. «Стретчинг. Растяжение мышц рук, плеч, груди, спины, живота, ног».	2	
	9. Практическое занятие «Изучение круговой тренировки для всех групп мышц».	2	
	Зачетное занятие «Сдача контрольных нормативов».	1	
Всего:		43	
Всего по дисциплине:		187	

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. Решетников Н.В. Физическая культура Учебник. М.: Академия, 2018
2. Бишаева А.А Физическая культура Учебник. М.: Академия, 2018

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
4. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Форма доступа: www.minsport.gov.ru

5. Федеральный портал «Российское образование». Форма доступа: www.edu.ru
6. Официальный сайт Олимпийского комитета России. Форма доступа: www.olympic.ru
7. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации. Форма доступа: 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 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>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<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, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. 	<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. 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>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 проведе-</p>

		<p>ния студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Атлетическая гимнастика Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p>
<p>ЛР 13 – готовый соответствовать ожиданиям работодателей: активный, проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий и сотрудничающий с коллективом, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, демонстрирующий профессиональную жизнестойкость</p> <p>ЛР 15 - готовый к профессиональной конкуренции и конструктивной реакции на критику.</p> <p>ЛР 22 - осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.</p> <p>ЛР 25 - работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p> <p>ЛР 42 - Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>-понимание значимости и роли физической культуры в различных. областях жизни человека;</p> <p>-понимание принципов здорового образа жизни</p> <p>-правильный выбор и применение необходимых видов физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения различных целей</p>	<p>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</p> <p>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу;</p> <p>- тестирование в контрольных точках.</p>