

**Частное профессиональное образовательное учреждение
«Сочинский финансово-юридический колледж»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура
специальность
21.02.05 Земельно-имущественные отношения

2020

Рассмотрена
ЦМК общеобразовательного и общего
гуманитарного и социально-
экономического цикла

«28» 08 2020г.

Председатель
 Э.С.Савченко

Рассмотрена на заседании педагогического совета
протокол № 1 от 28.08.2020 г.

Рассмотрена
ЦМК общеобразовательного и общего
гуманитарного и социально-
экономического цикла

«28» 08 2021г.

Председатель
 И.С. Утина

Рассмотрена на заседании педагогического совета
протокол № 1 от 28.08.2021 г.

Рассмотрена
ЦМК общеобразовательного и общего
гуманитарного и социально-
экономического цикла

«29» 08 2022г.

Председатель
 И.С. Утина

Рассмотрена на заседании педагогического совета
протокол № 1 от 29.08.2022 г.

Рабочая программа разработана на основе Приказа Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2014 г. N 486 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 21.02.05. Земельно-имущественные отношения", зарегистрировано в Минюсте РФ 27.06.2014 г., регистрационный N 32885; в соответствии с рабочим учебным планом для специальности 21.02.05. Земельно-имущественные отношения, утвержденным 28.08.2020 г.; год начала подготовки 2020;

Укрупненная группа: 21.00.00. Прикладная геология, горное дело, нефтегазовое дело и геодезия.

Организация разработчик: ЧПОУ СФЮК
Разработчик: Зубкова М.А. 

(подпись)

Утверждена
Заместитель директора УВР ЧПОУ
СФЮК

«28» 08 2020г.

М.П.  М.Ф. Трубохина

Утверждена
Заместитель директора УВР ЧПОУ
СФЮК

«28» 08 2021г.

М.П.  И.Ю. Горшкова

Утверждена
Заместитель директора УВР ЧПОУ
СФЮК

«29» 08 2022г.

М.П.  И.Ю. Горшкова

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.01. «Физическая культура»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью рабочей основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 21.02.05. Земельно-имущественные отношения

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу основной профессиональной образовательной программы

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

уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

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

1.4. Перечень формируемых компетенций:

Специалист по земельно-имущественным отношениям базовой подготовки должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 2. Анализировать социально-экономические и политические проблемы и процессы, использовать методы гуманитарно-социологических наук в различных видах профессиональной и социальной деятельности.

ОК 3. Организовывать свою собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 10. Соблюдать правила техники безопасности, нести ответственность за организацию мероприятий по обеспечению безопасности труда.

1.5. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 236 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 118 часа; самостоятельной работы обучающегося - 118 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	236
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
- практические занятия	102
- лекционное занятие	16
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	118
Итоговая аттестация в форме <i>дифференцированного зачета в 3,4,5,6 семестрах</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура

Наименование разделов и тем	№ занятия	Дата	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов	Уровень освоения
			3 семестр		
Раздел 1: Теоретическая часть	1.		ЛЗ Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности.	2	2
	2.		ЛЗ Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания.	2	2
	3.		ПЗ Организация действий индивидуально и в группе.	2	3
	Самостоятельная работа Раздел 1: Теоретическая часть : Сам.раб. № 1 (Занятие № 1) Составить сообщение по теме: «Общие требования к технике безопасности на занятиях физической культуре» Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Сам.раб. № 2 (Занятие № 2) Подготовка докладов на тему: «Современные оздоровительные системы физического воспитания» «Применение современных оздоровительных систем физического воспитания на занятиях физической культуры» Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Сам.раб. № 3 (Занятие № 3) Составить сообщение по теме: «Организация действий индивидуально на занятиях физической культуры» «Организация действий в группе на занятиях физической культуры» Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.			6	
Раздел 2: Атлетическая гимнастика	4.		ПЗ Бег 60 м (совершенствование: на старт, внимание, марш, совершенствование низкого старта, финишный бросок)	2	3
	5.		ПЗ Бег 100 м (совершенствование низкого старта, по	2	3

		дистанции, финишный бросок)		
6.		ПЗ Бег 200 м (совершенствование низкого старта, по дистанции, финишный бросок)	2	3
7.		ПЗ Бег 400 м (совершенствование низкого старта, по виражу, финишный бросок)	2	3
8.		ПЗ Бег 500 м (совершенствование высокого старта, на старт, внимание марш)	2	3
9.		ПЗ Бег 800 м (зачёт)	2	3
10.		ПЗ Бег 1500 м (зачет)	2	3
11.		ПЗ Бег 2000 м (зачет)	2	3
12.		ПЗ Бег 3000 м (зачёт)	2	3
13.		ПЗ Бег по пересечённой местности (кросс)	2	3
14.		ПЗ Эстафетный 4x100	2	3
15.		ПЗ Метание гранат	2	3
16.		ПЗ Дифференцированный зачет	2	3
<p>Самостоятельная работа Раздел 2: Атлетическая гимнастика Сам.раб. № 4 (Занятие № 4) Отработка старта при беге на 60 м Отработка финишного броска при беге на 60 м Отработка бега на дистанции 60 м Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p> <p>Сам.раб. № 5 (Занятие № 5) Отработка старта при беге на 100 м Отработка финишного броска при беге на 100 м Отработка бега на дистанции 100 м Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p> <p>Сам.раб. № 6 (Занятие № 6) Отработка старта при беге на 200 м Отработка финишного броска при беге на 200 м Отработка бега на дистанции 200 м</p>			26	

	<p>Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p> <p>Сам.раб. № 7 (Занятие № 7) Отработка старта при беге на 400 м Отработка финишного броска при беге на 400 м Отработка бега по виражу на дистанции 400 м Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p> <p>Сам.раб. № 8 (Занятие № 8) Отработка высокого старта при беге на 500 м Отработка бега на дистанции 500 м Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p> <p>Сам.раб. № 9 (Занятие № 9) Отработка бега по виражу на дистанции 800 м Отработка финишного ускорения при дистанции 800 м Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p> <p>Сам.раб. № 10 (Занятие № 10) Отработка бега по пересеченной местности при дистанции 1500 м Отработка бега на время при дистанции 1500 м Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p> <p>Сам.раб. № 11 (Занятие № 11) Отработка бега по пересеченной местности при дистанции 2000 м Отработка высокого старта при беге на 2000 м Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p> <p>Сам.раб. № 12 (Занятие № 12) Отработка высокого старта при беге на 3000 м Отработка бега на дистанции 3000 м Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p>		
--	--	--	--

<p>Сам.раб. № 13 (Занятие № 13) Отработка техники бега по пересеченной местности Бег на длинные дистанции – кросс Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p> <p>Сам.раб. № 14 (Занятие № 14) Отработка техники эстафетного бега, работа в команде Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p> <p>Сам.раб. № 15 (Занятие № 15) Выполнение упражнений по метанию гранат. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p> <p>Сам.раб. № 16 (занятие 16) Подготовка сообщения о роли физической культуры</p>				
		4 семестр		
17.		ЛЗ Роль физической культуры в общекультурном развитии человека	2	2
18.		ЛЗ Роль физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека	2	2
19.		ПЗ Прыжки в длину (с разбега согнув ноги). Прыжки в высоту (перешагивание)	2	3
20.		ПЗ Барьерный бег 100 м (девушки). Барьерный бег 110 м (юноши)	2	3
<p>Самостоятельная работа Раздел 2: Атлетическая гимнастика Сам.раб. № 17-18 (Занятие № 17-18) Сообщение: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Сам.раб. № 19 (занятие 19-20) Выполнение упражнений по прыжкам в длину и высоту. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Сам.раб. № 20 (Занятие № 20)</p>			8	

	Отработка барьерного бега Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.				
Раздел 3: Спортивные игры: баскетбол	21.		ПЗ Баскетбол: тактика игры в нападении	2	3
	22.		ПЗ Баскетбол: тактика игры в защите	2	3
	23.		ПЗ Баскетбол: передача мяча двумя руками от груди	2	3
	24.		ПЗ Баскетбол: передача мяча одной руками от плеча левой и правой	2	3
	25.		ПЗ Баскетбол: передача мяча с отскоком от пола	2	3
	26.		ПЗ Баскетбол: броски в кольцо средней дистанции	2	3
	27.		ПЗ Баскетбол: броски в кольцо (штрафные)	2	3
	28.		ПЗ Баскетбол: броски в движении 2 шага	2	3
	29.		ПЗ Баскетбол: броски в движении из под щита	2	3
	30.		ПЗ Баскетбол: ведение мяча левой, правой руками	2	3
	31.		ПЗ Баскетбол: бросок в прыжке средней дистанции	2	3
	32.		ПЗ Баскетбол: два шага, бросок в кольцо из под щита	2	3
	33.		ПЗ Дифференцированный зачет	2	3
Самостоятельная работа Раздел 3: Спортивные игры: баскетбол					
Сам.раб. № 21 (Занятие № 21-23) Изучение тактики игры в нападении при игре в баскетбол Изучение тактики игры в защите при игре в баскетбол Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.			26		
Сам.раб. № 22 (Занятие № 24-28) Изучение правил баскетбола Отработка передачи мяча двумя руками от груди Отработка передачи мяча одной руками от плеча левой и правой Отработка передачи мяча с отскоком от пола Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Отработка штрафных бросков в кольцо					

	<p>Отработка бросков в движении 2 шага Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p> <p>Сам.раб. № 23 (Занятие № 29-33) Отработка бросков в движении из под щита Отработка ведения мяча правой рукой Отработка ведения мяча левой рукой Отработка бросков в прыжке средней дистанции Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Отработка бросков из под щита Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p>			
		5 семестр		
	34.	ПЗ Баскетбол: бросок в кольцо в прыжке из под щита	2	3
	35.	ПЗ Баскетбол: штрафные броски	2	3
	36.	ПЗ Баскетбол: трех очковые броски из за дуги	2	3
	37.	ПЗ Баскетбол: учебная игра	2	3
Раздел 4: Спортивные игры: волейбол	38.	ЛЗ Основы здорового образа жизни: вредные привычки, режим труда и отдыха	2	2
	39.	ЛЗ Основы здорового образа жизни: сбалансированное питание и двигательная активность, закаливание организма	2	2
	40.	ПЗ Волейбол: подачи мяча снизу. Нижняя боковая подача мяча. Нижняя прямая подача мяча Верхняя подача мяча.	2	3
	41.	ПЗ Волейбол: передача мяча снизу, сверху двумя руками	2	3
	42.	ПЗ Волейбол: прямой наподдающий удар с 4 зоны	2	3
	43.	ПЗ Волейбол: блокирование нападающего удара	2	3
	44.	ПЗ Волейбол: передача мяча над собой в кругу. Подача мяча сверху	2	3
	45.	ПЗ Волейбол: прием мяча снизу двумя руками	2	3

	46.		ПЗ Волейбол: подача мяча на точность по номерам	2	3
	47.		ПЗ Дифференцированный зачет	2	3
			<p>Сам.раб. № 24 (Занятие № 34-35) Баскетбол: Отработка бросков в кольцо в прыжке из под щита Понятие штрафных бросков в баскетболе Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p> <p>Сам.раб. № 25 (Занятие № 36-37) Баскетбол: Выполнение трех очковых бросков из-за дуги Анализ учебной игры Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p> <p>Сам.раб. № 26 (Занятие № 38-39) Основы здорового образа жизни: вредные привычки, режим труда и отдыха Изучение правила игры в волейбол Изучение тактики игры в волейбол Отработка подачи мяча снизу Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p> <p>Сам.раб. № 27 (Занятие № 40) Отработка нижней боковой подачи мяча в волейболе Отработка нижней прямой подачи мяча в волейболе Отработка верхней подачи мяча в волейболе Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p> <p>Сам.раб. № 28 (Занятие № 41-43) Отработка передачи мяча снизу двумя руками Отработка передачи мяча сверху двумя руками Выполнение прямых наподдающих ударов в волейболе Отработка блокирующих ударов в волейболе</p>	28	

		Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Сам.раб. № 29 (Занятие № 44-47) Выполнение упражнений по передачи мяча над собой по кругу Отработка приема мяча снизу двумя руками в волейболе Выполнение подачи мяча на точность Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
		6 семестр		
48.		ПЗ Волейбол: прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар 2 и 4 зоны	2	3
49.		ПЗ Волейбол: техника игры в защите. Учебная игра	2	3
50.		ЛЗ Основы здорового образа жизни: личная гигиена, умение управлять своими эмоциями	2	2
51.		ЛЗ Основы здорового образа жизни: безопасное поведение в быту и общественных местах, обеспечивающее предупреждение травматизма, отравления, аварийных ситуаций	2	2
Самостоятельная работа:				
		Сам.раб. № 30 (Занятие № 48) Отработка техники приема мяча снизу двумя руками Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Сам.раб. № 31 (Занятие № 49) Отработка техники нападающего удара 4 зоны в волейболе Отработка техники нападающего удара 2 зоны в волейболе Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Сам.раб. № 32 (Занятие № 50-51) Основы здорового образа жизни: личная гигиена, умение управлять своими эмоциями	8	

	Основы здорового образа жизни: безопасное поведение в быту и общественных местах, обеспечивающее предупреждение травматизма, отравления, аварийных ситуаций			
Раздел 5: Нормативы ГТО	52.	ПЗ Бег 30 м, с Челночный бег 3×10 м, с	2	3
	53.	ПЗ Прыжки в длину с места, см	2	3
	54.	ПЗ 6-минутный бег, м	2	3
	55.	ПЗ Подтягивание: на высокой перекладине из виса (юноши), на низкой перекладине из виса лежа (девушки)	2	3
	56.	ПЗ Бег 3000 м (мин, с) – юноши, бег 2000 с (мин,с) - девушки	2	3
	57.	ПЗ Прыжок в длину с места (см)	2	3
	58.	ПЗ Бросок набивного мяча 2 кг (юноши), 1 кг (девушки) из-за головы (м)	2	3
	59.	ПЗ Дифференцированный зачет	2	3
<p>Сам.раб. № 33 (Занятие № 52) Техника бега на 30 м Отработка челночного бега 3х10 м Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).</p> <p>Сам.раб. № 34 (Занятие № 53) Выполнение прыжком в длину с места Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p> <p>Сам.раб. № 35 (Занятие № 54) Отработка упражнений по 6-ти минутному бегу Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p> <p>Сам.раб. № 36 (Занятие № 55) Отработка техники подтягивания на высокой перекладине из виса Отработка техники подтягивания на нижней перекладине из виса лежа Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p>			16	

	<p>Сам.раб. № 37 (Занятие № 56) Отработка техники бега на 3000 м Отработка техники бега на 2000 м Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p> <p>Сам.раб. № 38 (Занятие № 57) Отработка техники прыжка в длину с места Выполнение прыжков в длину с места Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p> <p>Сам.раб. № 39 (Занятие № 58) Отработка техники бросков набивного мяча из-за головы Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p>			
	Итого по программе	Лекционных занятий	16	
		Практических занятий	102	
		Самостоятельной работы	118	

Принятые сокращения: ЛЗ – лекционное занятие, ПЗ – практическое занятие

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины «Физическая культура» требует наличие спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Технические средства обучения: музыкальный центр, видеопроектор, видеоплеер, телевизор, персональный компьютер, экран, фотоаппарат, видеокамера и необходимые к ним (аудио-видеозаписи, учебно-методическая литература и т.п.), инвентарь (секундомеры, волейбольные и баскетбольные мячи, скакалки, гимнастические маты).

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий. Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Дополнительные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2020.

Интернет – ресурсы:

1. ЭБС ЮРАЙТ www.biblio-online.ru

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1.
2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2.
3. 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, 2020. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Формы и методы промежуточной аттестации и текущего контроля по учебной дисциплине самостоятельно разрабатываются образовательным учреждением и доводятся до сведения обучающихся не позднее начала двух месяцев от начала обучения.

Итоговой формой контроля является дифференцированный зачет.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>Методы оценки результатов: - тестирование в контрольных точках. Дифференцированный зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)</p> <p>Атлетическая гимнастика. Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия 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 (баскетбол, волейбол). Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр</p> <p>Нормативы ГТО- тестирование в контрольных точках.</p>
<p>Знания: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.</p>	<p>Теоретическая часть: Подготовка и защита рефератов, докладов сообщений по ТБ, оздоровительных системах, организации физкультурных занятий В разделах «Атлетическая гимнастика» и «Спортивные игры (баскетбол, волейбол»: Формы контроля обучения: - Подготовка и защита рефератов, докладов сообщений, практические задания по работе с информацией, домашние задания проблемного характера о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека, основ здорового</p>

	<p>образа жизни</p> <p>- ведение календаря самонаблюдения,</p> <p><u>Оценка подготовленных студентом</u> фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
--	---