

**Министерство культуры и туризма Калужской области  
ГБПОУ КО «Калужский областной колледж культуры и искусств»**

**УТВЕРЖДЕНО:**

Приказом № 103/д от «01» сентября 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУП.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальности СПО  
53.02.05 Сольное народное пение**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальностям среднего профессионального образования (далее СПО) .

Организация-разработчик: ГБПОУ КО «Калужский областной колледж культуры и искусств»

Разработчик:

**Суркова Полина Вячеславовна**, преподаватель ГБПОУ КО «Калужский областной колледж культуры и искусств», г. Калуга

**Шабров Виктор Валентинович**, преподаватель ГБПОУ КО «Калужский областной колледж культуры и искусств», г. Калуга

Рассмотрена на заседании ПЦК ГБПОУ КО  
«Калужский областной колледж культуры и  
искусств»  
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

Одобрена Педагогическим советом ГБПОУ  
КО «Калужский областной колледж  
культуры и искусств»  
протокол № 1 от 31.08.2023 г.

## **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 учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

**Коды ОК и ПК, которые актуализируются при изучении учебной дисциплины:**

- 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.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

– составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

**знать:**

- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объем часов</i>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>156</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>78</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	74
контрольные работы	–
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	–
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>78</b>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрено)</i>	–
творческие задания	
внеаудиторная самостоятельная работа	
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета (1,2 семестр)</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Теоретические сведения по основам физической культуры. Техника безопасности на уроках физической культуры. Содержание программы, зачетные требования, нормативы по легкой атлетике</p> <p>2. Техника бега. Беговые упражнения. Низкий старт. Стартовый разгон. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Повторение ускорений на короткие дистанции.</p> <p>3. Бег на короткие дистанции. Специальные упражнения бегуна. Развитие выносливости. Спринт: 30 – 60 – 100 м. Выполнение контрольного норматива.</p> <p>4. Упражнения для метания. Метание мяча (гранаты) на результат</p> <p>5. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Совершенствование техники разбега, отталкивания и полета, приземления. Развитие прыгучести. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Выполнение контрольного норматива.</p> <p>6. Кроссовый бег. Совершенствование техники бега на 500-1000 м. Развитие выносливости. Выполнение контрольного норматива.</p> <p>7. Подвижные игры с легкоатлетическими заданиями</p>	<b>5</b>	2
<b>Итоговое занятие по Разделу 1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	2
	<b>Практические занятия</b>		
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Теоретические сведения по теме. Техника безопасности на занятиях гимнастики. Строевые упражнения</p> <p>2. Акробатика. Акробатические приемы. Кувырки. Стойки на голове, лопатках. Строевые упражнения. Упражнения у гимнастической стенки. Упражнения с гимнастическими палками. Вис на перекладине (прогнувшись, согнувшись, сгибание, разгибание рук, соскок). Низкая перекладина для девушек.</p> <p>3. Опорный прыжок. Техника выполнения опорного прыжка. Прыжок через козла (ноги врозь)</p>	<b>5</b>	2

	4. Атлетическая гимнастика. Общая физическая подготовка. Выполнение контрольных нормативов.		
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	
<b>2 семестр</b>			
<b>Раздел 3. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>5</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>		
	<p>1. Техника безопасности на занятиях волейболом. Стойка волейболиста (высокая, средняя, низкая). Перемещение (приставной шаг правым, левым боком, бег с изменением скорости и направления движения).</p> <p>2. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Нижняя боковая подача. Подачи мяча на точность. Совершенствование подачи, приема мяча снизу. Изучение верхней подачи мяча</p> <p>3. Совершенствование техники передачи мяча сверху на месте, в движении. Групповые упражнения волейболиста в парах, тройках. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками снизу на месте, в движении</p> <p>4. Игра в пионербол с элементами волейбола</p>		
<b>Итоговое занятие по разделу 3</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Игра в пионербол и волейбол		
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>5</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>		
	<p>1. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Стойки баскетболиста. Передвижения</p> <p>2. Техника ведения мяча различными способами. Техника ведения мяча одной рукой; с изменением высоты отскока; с изменением скорости перемещения. Развитие координационных способностей.</p> <p>3. Техника передачи и приема мяча. Совершенствование техники ловли мяча одной, двумя руками; летящего на средней высоте; после отскока от пола. Развитие прыгучести.</p> <p>4. Совершенствование техники броска мяча двумя руками от груди с места, в движении, после ведения, с различной дистанции. Совершенствование техники бросков мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча; броски мяча с различной дистанции. Развитие точности движений. Броски по кольцу со штрафной линии, ближние боковые броски, броски с 5 точек. Выполнение контрольного норматива.</p>		
<b>Итоговое занятие по</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>



разделу 4.	<b>Практические занятия</b>		
	1. Учебная игра 2. Совершенствование изученных элементов. Двусторонняя игра с заданием (передача и ловля мяча) 3. Учебно-тренировочная игра с привлечением студентов к судейству.		
Раздел 5. Бадминтон	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	<b>Практические занятия</b> 1. Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Правила игры. Перемещения игрока. Специальные упражнения при игре в бадминтон 2. Техника нижней подачи. Техника верхней подачи. 3. Подача, прием в парах. 4. Учебная игра		
Раздел 6. Настольный теннис	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	<b>Практические занятия</b> 1. Техника безопасности при игре в настольный теннис. Знакомство с правилами игры. Специальные упражнения при игре в настольный теннис. 2. Совершенствование техники выполнения прямой подачи мяча. Совершенствование техники выполнения приёма мяча. Подача мяча с различных дистанций. Отработка различных ударов		
Итоговое занятие по разделам 5 и 6	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	<b>Практические занятия</b> 1. Учебно-тренировочная игра в бадминтон и настольный теннис		
<b>3 семестр</b>			
Раздел 1. Легкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>	5	2
	<b>Практические занятия</b> 1. Теоретические сведения по теме. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Высокий и низкий старт. Специальные упражнения бегуна. 2. Бег на средние дистанции. Выполнение контрольных нормативов 3. Метание мяча (гранаты) 4. Техника выполнения прыжков в длину. Прыжки в длину с разбега. Разучивание по фазам. Выполнение контрольных нормативов 5. Эстафетный бег 4×100м. Передача эстафетной палочки. Выполнение контрольных нормативов. 6. Ознакомление с особенностями кроссового бега. Техника кроссового бега. Выполнение контрольных нормативов		

<b>Итоговое занятие по разделу</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Выполнение контрольных нормативов в спринте		
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>5</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Строй, шеренга, колонна, дистанция. Строевой и походный шаг на месте и в движении. Совершенствование техники выполнения команд «Становись», «Равняйся», «Смирно» и «Вольно». Построение в одну и две шеренги, в колонну по одному, по два. Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий. 2. Особенности выполнения опорного прыжка. Техника выполнения опорного прыжка через козла. 3. Гимнастические упражнения. Упражнения у гимнастической стенки. Совершенствование техники выполнения кувырка вперед; длинный кувырок вперед, кувырок вперед ноги врозь. Совершенствование техники выполнения кувырка назад через плечо; кувырок назад. Совершенствование техники выполнения стойки на голове; стойки на руках с опорой на стену; стойки на лопатках. 4. Лазание по канату. Совершенствование техники выполнения лазания по канату в три приема, без учета времени. Совершенствование техники выполнения лазания по канату. Лазание по канату в три приема. 5. Упражнения на перекладине. Техника исполнения висов. Техника исполнения подтягиваний.		
<b>Итоговое занятие по разделу</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>		
	Выполнение гимнастических упражнений		
<b>4 семестр</b>			
<b>Раздел 3. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>5</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Техника безопасности на занятиях волейболом. Повторение учебного материала за 2 семестр 2. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Совершенствование техники верхней подачи мяча. 3. Приёмы взаимодействия игроков. Техника нападающего удара. Техника		

	блокировки. 4. Учебно-тренировочная игра		
<b>Итоговое занятие по разделу</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b> 1. Учебно-тренировочная игра в волейбол с элементами пионербола		
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>5</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b> 1. Техника безопасности при игре в баскетбол. Техника передвижения без мяча. Специальные тренировочные упражнения. 2. Техника взаимодействия игроков. Ведение и подача мяча в парах. Ведение мяча с броском в корзину по одному, в парах с передачей мяча 3. Действия игрока в нападении и в обороне. Совершенствование техники выбивания и вырывания мяча.		
<b>Итоговое занятие по разделу</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b> 1. Учебно-тренировочная игра		
<b>Раздел 5. Бадминтон</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b> 1. Совершенствование техники подачи и приёма волана 2. Учебная игра		
<b>Раздел 6. Настольный теннис</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>5</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b> 1. Специальные упражнения для развития координации, скорости, плечевого пояса 2. Техника выполнения подачи мяча (прямая и с подкруткой) 3. Подача мяча на определенные зоны с разной дистанции 4. Учебная игра		
<b>Итоговое занятие по разделу</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b> 1. Учебно-тренировочная игра в бадминтон и настольный теннис		
<b>5 семестр</b>			
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b> Бег на короткие дистанции. Челночный бег.		

	Совершенствование прыжка в высоту. Спринтерский бег Метание мяча (гранаты, ядра). Прохождение полосы препятствия (легкоатлетического вида) Кроссовая подготовка		
<b>Итоговое занятие по разделу</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>		
	Выполнение контрольных нормативов		
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>5</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>		
	Строевые упражнения с гимнастическими палками. Упражнения со скакалками, обручами		
	Опорный прыжок ноги врозь, согнув вместе Лазание по канату (вариация способов) Общая физическая подготовка. Атлетическая гимнастика Силовые упражнения на перекладине		
<b>Итоговое занятие по разделу</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>		
	Выполнение контрольных нормативов		
<b>6 семестр</b>			
<b>Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>5</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>		
	Совершенствование подачи. Совершенствование приёма мяча Нападающий удар Учебная игра с привлечением к судейству обучающихся. Подача мяча с определенной зоны		
<b>Итоговое занятие по разделу</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>		
	Учебно-тренировочная игра		
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>5</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>		
	Ведение мяча в обычном темпе и с ускорениями. Передачи мяча. Совершенствование бросков в корзину (соревновательные игры)		
	Учебная игра		
<b>Итоговое занятие по</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>

разделу	<b>Практические занятия</b>		
	Учебно-тренировочная игра		
Раздел 5. Теннис	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	<b>Практические занятия</b>		
	Общая физическая подготовка. Подача мяча прямая и с подкруткой Совершенствование подачи в игре		
Итоговое занятие по разделу	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	<b>Практические занятия</b>		
	Учебно-тренировочная игра		
<i>7 семестр</i>			
Раздел 1. Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>	5	2
	<b>Практические занятия</b>		
	Беговые упражнения разной интенсивности		
	Прохождения полосы препятствий		
	Прыжок в высоту		
	Метание мяча, гранаты, ядра Разработка и проведение подвижных игр с легкоатлетическим уклоном Разбор движений, необходимых в профессиональной деятельности		
Итоговое занятие по разделу	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	<b>Практические занятия</b>		
	Выполнение контрольных нормативов		
Раздел 2. Гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	5	2
	<b>Практические занятия</b>		
	Упражнения у гимнастической стенки		
	Упражнения на переклад не		
	Общая физическая подготовка. Упражнения для коррекции осанки, для профилактики сутулости Атлетическая гимнастика Лазание по канату.		
Итоговое занятие по разделу	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	<b>Практические занятия</b>		
	Выполнение контрольных нормативов		
<b>Обязательная учебная нагрузка</b>		<b>78</b>	
<b>Самостоятельная работа</b>		<b>78</b>	
<b>Всего</b>		<b>156</b>	



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

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала.

##### **Спортивное оборудование:**

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,

- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса,

##### **Технические средства обучения:**

- музыкальный центр, выносные колонки, компьютер.

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

###### **Основные источники:**

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. – М.: Альфа – М: НИЦ ИНФРА – М, 2013.

2. Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий (Электронный ресурс): учеб. - метод. пособие / И.А. Гуревич. – Минск: Выш. Шк., 2011.

3. Муллер А.Б. Физическая культура студента (Электронный ресурс): учеб. Пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близнаевский. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011.

4. Переверзев В.А. Физическая культура (Электронный ресурс): учеб. пособие / Е.С. Григорович (и др.); под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр.- Минск: Выш. школа, 2014.

5. Пузырь, Ю.П. Примерная комплексная программа и методические рекомендации по предмету «Физическая культура» для учащихся профессиональных училищ / Ю.П. Пузырь, И.П. Залетаев и др. – М.: Центр «Школьная книга».

###### **Дополнительные источники:**

1. Алексеев С.В. Спортивное право России (Электронный ресурс): учебник/ С.В. Алексеев под ред. П.В. Крашенинникова. – 4-е изд., перераб. И доп. – М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2013.

2. Залетаев, И.П. Организация и руководство физическим воспитанием, массовой физкультурной и спортивной работой в учебных заведениях профтехобразования: Методическое пособие / И.П. Залетаев. – М.: Высшая школа.

3. Кайнова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. – М.: ИД ФОРУМ: НИЦ ИНФРА- М, 2014.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Разделы содержания ОД	Характеристика основных видов деятельности студентов
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;</li> <li>– основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;</li> <li>– способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;</li> <li>– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– основы здорового образа жизни.</li> </ul> <p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;</li> <li>– выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;</li> <li>– выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;</li> <li>– осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;</li> <li>– соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;</li> <li>– осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных</li> </ul>	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– практические задания по работе с информацией</li> <li>– домашние задания проблемного характера</li> <li>- ведение календаря самонаблюдения.</li> <li>- Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</li> </ul> <p><b>Методы оценки результатов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- традиционная система оценок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>- тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p><b>Лёгкая атлетика.</b></p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние; 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>видов спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;</li><li>– включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;</li><li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li></ul>	
--	--