

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Иванкова Марина Николаевна
Должность: Директор
Дата подписания: 17.10.2024 21:18:50
Уникальный программный ключ:
ff3e8d023f8bf971e40e799028d5f1dd50698d59

ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ КОЛЛЕДЖ БИЗНЕСА»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУБД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для подготовки специалистов среднего звена


43.02.10 Туризм

Челябинск, 2022

ОДОБРЕНА
Предметно-цикловой комиссией
здоровье сберегающих дисциплин
Протокол № 1 от «30» августа 2022 г.
Председатель ПЦК

 / Девятов В.Ю.

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
по учебно-методической работе


Урбах И.А.
«30» августа 2022 г.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальностям среднего профессионального образования (далее – СПО) **43.02.10 «Туризм»** базовой подготовки, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 474 от 07 мая 2014 г. Зарегистрирован в Минюсте 19.06.2014 № 32806. Укрупненная группа специальности **43.00.00 Сервис и туризм.**

СОДЕРЖАНИЕ

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	4
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 43.02.10 «Туризм», входящей в состав укрупненной группы профессий 43.00.00 Сервис и туризм.

1.2. Место дисциплины в структуре программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

Реализация образовательного процесса по данной дисциплине обеспечивается педагогическими работниками колледжа, соответствующих квалификационным требованиям профессионального стандарта, а также лицами, привлекаемых на условиях трудового договора, в том числе из лица руководителей и работников организаций, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности и имеющих стаж не менее 3 лет.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации по предмету является важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

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

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов**:

код	результат
личностные:	
Л1	гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
Л2	российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн); готовность к служению Отечеству, его защите;
Л3	принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребление алкоголя, наркотиков;
Л4	бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как к собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь
Л5	Личностные результаты освоения адаптированной основной образовательной программы для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;
метапредметные:	
М1	ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели; самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
М2	использовать основные принципы проектной деятельности при решении своих учебно-познавательных задач и задач, возникающих в культурной и социальной жизни;

	критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках; использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках; находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
М3	осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий; при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.); координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

предметные:	
П1	определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
П2	знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
П3	характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
П4	составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; практически использовать приемы самомассажа и релаксации; практически использовать приемы защиты и самообороны;
П5	составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студента 176 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 117 часа, в том числе практических занятий 112 часов;

самостоятельной работы обучающегося 59 часов;

практическая подготовка 46 часов.

В зависимости от специальности может быть изменение общей трудоёмкости дисциплины «Физическая культура» за счёт изменения трудоёмкости не обязательных разделов программы.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
Теоретическое обучение	5
Лабораторные и практические занятия	112
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
в том числе:	
Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	
Практическая подготовка обучающегося	46
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Практическая подготовка	Коды общих компетенций (указанных в разделе 1.2) и личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
Тема 1.1. Легкая атлетика	Техника безопасности по легкой атлетике	1		Л1,Л3,Л4, М1,М2,М3, П1,П2,П3,П4
	Практическое занятие №1: Обучение технике бега на короткие дистанции 30-60-100м.	2		
	Практическое занятие №2: Выполнение норм физической подготовленности, кросс 1000м.	2	2	
	Практическое занятие №3: Обучение технике метания гранаты.	2		
	Практическое занятие №4: Эстафетный бег 4*100м, бег в равномерном темпе 2000м (д), 3000м(ю)	4	2	
	Практическое занятие №5: Прыжки в длину с места, разбега.	2		
	Практическое занятие №6: Совершенствование техники метания гранаты	2		
	Практическое занятие №7: Выполнение учебных норм в беге, прыжках, метании	4		
	Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя гимнастика. Оздоровительный бег. Длительный кросс до 15-18 минут. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	10		
Тема 2.1. Спортивные игры. Баскетбол	Техника безопасности по баскетболу. Стойки игрока	1		Л1,Л3,Л4, М1,М2,М3, П1,П3,П5
	Практическое занятие №8: Стойки игрока остановки передвижения передачи мяча	2		
	Практическое занятие №9: Обучение технике ловли и передачи мяча в движении	2	2	

	Практическое занятие №10: Совершенствование техники ведения мяча два шага бросок в кольцо	2		
	Практическое занятие №11: Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления	2		
	Практическое занятие №12: Обучение техники игры в нападении и защите	2		
	Практическое занятие №13: Обучение правилам игры в баскетбол	2	2	
	Практическое занятие №14: Командные действия. Учебная игра в баскетбол	2	2	
	Практическое занятие №15: Выполнение учебных нормативов в ведении мяча	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: Перемещение в игровых действиях в баскетболе. Передачи мяча в усложненных условиях. Работа с двумя мячами. Броски на результат с линии штрафного броска.	10		
Тема 3.1. Техника способов передвижения на лыжах	Техника безопасности по лыжной подготовке	1		Л1,Л3,Л4, М1,М2,М3, П1,П3,П5
	Практическое занятие №16: Отработка техники попеременного двухшажного хода.	2		
	Практическое занятие №17: Отработка техники одновременного одношажного хода.	2		
	Практическое занятие №18: Отработка техники одновременного бесшажного хода.	2		
Тема 3.2. Совершенствование техники подъемов, спусков, поворотов, торможения.	Практическое занятие №19: Отработка техники катания скользящим шагом.	2		
	Практическое занятие №20: Переход с одного хода на другой.	2		
	Практическое занятие №21: Прохождение дистанции классическим стилем.	2	2	
	Практическое занятие №22: Отработка техники подъема и спуска на лыжах.	2		
	Практическое занятие №23: Отработка техники торможения на спусках.	2	2	
	Практическое занятие №24: Прохождение поворотов.	2		

	Практическое занятие №25: Отработка техники катания при прохождении поворотов.	2	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники лыжного хода, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, воспитание выносливости. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Выполнение контрольных нормативов в ходьбе на лыжах: Совершенствование техники спуска и подъема.	10		
Тема 4.1. Спортивные игры. Волейбол	Техника безопасности на уроках физкультуры по волейболу	1		Л1,Л3,Л4, М1,М2,М3, П1,П3,П5
	Практическое занятие №27: Обучение стойкам перемещениям	2		
	Практическое занятие №28: Обучение приёму мяча снизу игра в волейбол	2		
	Практическое занятие №29: Совершенствование техники верхней передачи мяча в парах	2	2	
	Практическое занятие №30: Передача мяча в парах, тройках на месте в движении	2	2	
	Практическое занятие №31: Передача мяча в парах, тройках на месте в движении	2		
	Практическое занятие №32: Передача мяча через сетку в парах	2	2	
	Практическое занятие №33: Обучение правилам игры в волейбол	2	2	
Тема 5.1. Спортивные игры. Баскетбол	Практическое занятие №34: Повторение техники безопасности по баскетболу. Стойки игрока	2	2	Л1,Л3,Л4, М1,М2,М3, П1,П3,П5
	Практическое занятие №35: Стойки игрока остановки передвижения передачи мяча	2		
	Практическое занятие №36: Стойки игрока остановки передвижения передачи мяча	2		
	Практическое занятие №37: Совершенствование техники ловли и передачи мяча в движении	2	2	
	Практическое занятие №38: Совершенствование техники ловли и передачи мяча в движении	2	2	
	Практическое занятие №39:	2		

	Совершенствование техники ведения мяча два шага бросок в кольцо			
	Практическое занятие №40: Совершенствование техники ведения мяча два шага бросок в кольцо	2		
	Практическое занятие №41: Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления	2		
	Практическое занятие №42: Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления	2		
	Практическое занятие №43: Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления	2		
	Практическое занятие №44: Совершенствование техники игры в нападении и защите	2	2	
	Практическое занятие №45: Совершенствование правилам игры в баскетбол	2	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Перемещение в игровых действиях в баскетболе. Передачи мяча в усложненных условиях. Работа с двумя мячами. Броски на результат с линии штрафного броска.	10		
Тема 6.1. Строевые упражнения	Техника безопасности по гимнастике	1		Л1,Л3,Л4, М1,М2,М3, П1,П3,П4
	Практическое занятие №47: Перестроение из одной шеренги в две, три и обратно	2		
	Практическое занятие №48: Перестроение из колонны по одному, по два	2	2	
	Практическое занятие №49: Движение в обход. Остановка группы в движении.	2	2	
	Практическое занятие №50: Движение по диагонали, змейкой	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: Повороты на месте и в движении. Выполнение утренняя гигиенической гимнастики.	10		
Тема 6.2. Общеразвивающие упражнения	Практическое занятие №51: Техника выполнения общеразвивающих упражнений.	2	2	Л1,Л3,Л4, М1,М2,М3, П1,П3,П5
	Практическое занятие №52: Раздельный способ проведения ОРУ.	2		
	Практическое занятие №53: Основные стойки ногами.	2	2	

	Практическое занятие №54: Наклоны, выпады, приседы.	2	2	
	Практическое занятие №55: Упражнения сидя и лежа.	2		
	Практическое занятие №56: Упражнения сидя и лежа.	2	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Перекаты вперед, назад, группировки. Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног. Упражнения для мышц плечевого пояса, брюшного пресса.	9		
Всего:		176		
Теоретическое обучение:		5		
Лабораторные и практические занятия		112		
Самостоятельная работа		59		
Практическая подготовка			46	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, скакалки, фитболы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

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

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1) IPRBOOKS

1. Быченков С.В. Физическая культура: учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018.

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие / М.С. Эммерт [и др.]. — Омск: Омский государственный технический университет, 2017.

Дополнительная литература:

2) Юрайт

1. Муллер А. Б., Физическая культура. Учебник и практикум - М. - 2016 – 424 с.

2. Аллянов Ю. Н., Физическая культура. Учебник - М. - 2016 – 493 с.

3. Капилевич Л. В., Физиология человека. Спорт. Учебное пособие - М. - 2017 – 141 с

Интернет ресурсы

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosssport.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

4.1 Обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности студентов

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно – силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ни- же	1300 и вы- ше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекла- дине из вися, кол. раз (юн.), на низ- кой перекладине из вися лежа, кол. раз (дев.)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

4.2 Оценка уровня физической подготовленности юношей основной медицинской группы

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
2. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
3. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
4. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
5. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
6. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
7. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
8. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально – прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

4.3 Оценка уровня физической подготовленности девушек основной медицинской группы

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
2. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
3. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
4. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
5. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0

6. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5
---	------	------	--------

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>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. 	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – практические задания по работе с информацией – домашние задания проблемного характера – 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. 	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> – накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; – традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; – 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;</p> <p>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 соревнова-</p>

	<p>ний 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>Атлетическая гимнастика (юноши) Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p> <p>Лыжная подготовка. Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p>Кроссовая подготовка. Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.</p>
--	--