

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2021 г

УТВЕРЖДАЮ



Зам. директора по УМР

Е.Ю. Сизова

«31» августа 2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) **40.02.01 Право и организация социального обеспечения**

Организация-разработчик: Частное профессиональное образовательное учреждение «Тверской кооперативный техникум Тверского облпотребсоюза»

Разработчики:

Евдокимов Виталий Анатольевич, преподаватель физической культуры

Рассмотрена на заседании
комиссии общеобразовательных и
общепрофессиональных дисциплин
Протокол № 1 от «31» августа 2021 г.
Председатель комиссии

Е.Е. Фокина

Рекомендована: отделом судейско-исковой
работы Юридического управления
Отделения Финансового фонда
Российской Федерации по Тверской
области

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | стр. 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 7 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 12 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 14 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.01 **Право и организация социального обеспечения**

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Входит в обязательную часть учебных циклов программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) как дисциплина общего гуманитарного и социально-экономического цикла (ОГСЭ.04)

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

В результате изучения дисциплины «Физическое воспитание» учащиеся должны обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководителем, потребителями.

ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

В ходе освоения учебной дисциплины учитывается движение обучающегося к достижению личностных результатов:

| № | Личностные результаты реализации Программы воспитания (дескрипторы) | Код ЛР реализации программы воспитания |
|----|---|--|
| 1 | Осознающий себя гражданином и защитником великой страны | ЛР 1 |
| 2 | Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в жизни общественных организаций | ЛР 2 |
| 3 | Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих | ЛР 3 |
| 4 | Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионально конструктивного «цифрового следа» | ЛР 4 |
| 5 | Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России | ЛР 5 |
| 6 | Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях | ЛР 6 |
| 7 | Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности | ЛР 7 |
| 8 | Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства | ЛР 8 |
| 9 | Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях. | ЛР 9 |
| 10 | Забочающийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой. | ЛР 10 |
| 11 | Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. | ЛР 11 |
| 12 | Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания | ЛР 12 |
| 13 | Принимающий Правила внутреннего распорядка обучающихся техникума в части исполнения корпоративной культуры: внешнего вида, делового дресс-кода, выполнения санитарно-гигиенических норм поведения | ЛР 13 |

| | | |
|----|---|-------|
| 14 | Исполняющий нормы культурного поведения в помещениях: в гардеробе, столовой, учебных аудиториях, библиотеке, коридорах. | ЛР 14 |
| 15 | Активно участвующий в общественно-полезной трудовой деятельности по поддержанию и улучшению условий образовательной деятельности: субботники, поддержание в чистоте закреплённого при техникуме участка | ЛР 15 |

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины (по ФГОС):

максимальной учебной нагрузки обучающегося **244** часов, в том числе:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **122** часов;
 самостоятельной работы обучающегося **122** часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 244 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 122 |
| в том числе: | |
| практические занятия | 118 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 122 |
| <i>Аттестация в форме зачета</i> | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся, | Объем часов | Уровень освоения | Виды компетенций и ЛР, формированию которых способствуют элементы программы |
|--|---|-------------|------------------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | |
| | II курс | 144 | | |
| Раздел 1. | Теоретические основы физической культуры | 4 | | |
| Тема 1.1 Теоретические основы физической культуры | Содержание учебного материала 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Самостоятельная работа обучающихся: реферат | 2 | 1 | ЛР 3, 8, 9, 11, 13, 14, 15 |
| Раздел 2. | Методико-практические и учебно-тренировочные занятия | 140 | | |
| Тема 2.1 Легкая атлетика | Легкая атлетика Практическое занятие № 1 ОРУ. Совершенствование техники низкого старта. стартовый разгон, бег по дистанции, техника финиша. Практическое занятие № 2 СФП. бег 100 м на время. прыжок в длину с места. Практические занятия № 3, 4, 5 Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике: • бег 100 м; • прыжок в длину с места; • кросс 500/1000 м; Самостоятельная работа обучающихся: регулярные занятия утренней гимнастикой | 20 10 | 2 | ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 2, 3, 5, 6, 8-11, 13-15 |
| Тема 2.2 Волейбол | Волейбол Практическое занятие № 6 Совершенствование техники перемещений. Практическое занятие № 7 Совершенствование техники передачи мяча сверху (упражнения в парах, тройках, колоннах) Практическое занятие № 8 Совершенствование техники передачи мяча снизу (над собой, у стены, в парах). Обучение передачи мяча за голову. Практическое занятие № 9 Совершенствование техники верхней подачи (по зонам, на игрока). Прием подачи снизу двумя руками. Практическое занятие № 10 Совершенствование техники нападающих ударов. обучение обманным ударам. Практическое занятие № 11 Совершенствование техники верхней прямой подачи (силовая, планирующая, на точность). Практическое занятие № 12 Совершенствование техники блокирования. Совершенствование техники передачи мяча в прыжке (в парах через сетку). Двусторонняя учебная игра. | 32 16 | 2 | ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 2, 3, 5, 6, 8-11, 13-15 |

| | | | |
|---|--|-------------------------|--------------------|
| | <p>Практическое занятие № 13 Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении (тактика действий, передач, нападающих ударов)</p> | | |
| <p>Тема 2.3 Гимнастика</p> | <p>Самостоятельная работа обучающихся: развитие ловкости, быстроты, прыгучести, индивидуальная работа с мячом.</p> | 16 | 2,3 |
| <p>Тема 2.4 Лыжная подготовка</p> | <p>Практическое занятие № 14, 15 Общеразвивающие упражнения. Упражнения на гибкость. Силовая подготовка. Элементы акробатики.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: отработать упражнения на гибкость, растяжку и силовую подготовку.</p> <p>Лыжная подготовка</p> <p>Практическое занятие № 16 Совершенствование попеременного двухшажного хода, игры и эстафеты.</p> <p>Практическое занятие № 17 Совершенствование лыжных ходов. техника спусков (высокая, средняя, низкая). Прохождение дистанции 3 км.</p> <p>Практическое занятие № 18 Переход с хода на ход (с попеременного двухшажного на одновременные). Игры и эстафеты. Техника спусков и подъемов. Прохождение дистанции 5 км. повторное прохождение отрезков на скорость 300 м x 2-3 раза. игры и эстафеты.</p> <p>Практическое занятие № 19 Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 5 км равномерно.</p> <p>Практическое занятие № 20 Обучение технике конькового хода. Прохождение дистанции 3 км «коньком».</p> <p>Практическое занятие № 21 Совершенствование техники конькового хода. Применение лыжных ходов на дистанции.</p> <p>Самостоятельная работа: применение лыжных ходов на дистанции</p> | 8 4 4 24 12 | 2 2,3 2 2 |
| <p>Тема 2.5 Баскетбол</p> | <p>Практическое занятие № 22 Ведение мяча, ловля, передача мяча на месте и в движении, остановка с мячом.</p> <p>Практическое занятие № 23, 24 Передача мяча в движении, броски мяча после ведения.</p> <p>Практическое занятие № 25 Броски мяча по кольцу после ведения. Штрафной бросок.</p> <p>Практическое занятие № 26 Техника игры в нападении (остановки, повороты).</p> <p>Практическое занятие № 27 Техника игры в защите (перемещения, стойки).</p> <p>Практическое занятие № 28 Штрафной бросок. Учебная игра</p> <p>Практическое занятие № 29 Овладение мячом при отскоке от щита. Учебная игра</p> <p>Самостоятельная работа: развитие прыгучести, глазомера, быстроты, ловкости</p> | 32 16 | 2 2,3 |
| <p>Тема 2.6 Легкая атлетика</p> | <p>Легкая атлетика</p> <p>Практические занятия № 30, 31 ОФП. Бег на средние дистанции 2000 м и 3000 м.</p> | 16 24 12 | 2,3 2 |

| | | | | | |
|---|---|------------|----------|--|--|
| | <p>Практические занятия № 32, 33 ОФП. Бег на средние дистанции. Метание гранаты. Практическое занятие № 34 Сдача контрольных нормативов: метание гранаты Практическое занятие № 35 Специальная физическая профессиональная подготовка. Бег на 2000 м и 3000 м.</p> | | | | |
| | Самостоятельная работа: бег на средние дистанции в среднем темпе. | 12 | 2,3 | | |
| | III курс | 100 | | | |
| Раздел 1. | Теоретические основы физической культуры | 4 | 1 | | |
| Тема 1.1 | Содержание учебного материала | 2 | | | ЛР 3,8,9,11,13,14,15 |
| Теоретические основы физической культуры | 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | 2 | 3 | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: реферат | | | | |
| Раздел 2. | Методико-практические и учебно-тренировочные занятия | 96 | | | |
| Тема 2.1 | Легкая атлетика | 20 | | | |
| | Практическое занятие № 1 Совершенствование техники спринтерского бега. Бег 100 м. Тактика бега на средние дистанции. Тактика передачи эстафетной палочки в зоне передачи. Практическое занятие № 2 ОФП. Прыжок в длину с места. Бег 100 м. СФП. Эстафетный бег. Практическое занятие № 3 СФП. Бег 100 м. Кросс 2000 м. /3000 м. Практическое занятие № 4, 5 Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике (бег 2000/3000 м., прыжок в длину с места) | 10 | 2 | | ОК 2,3,6,10 ЛР 1,2,3,5,6,8-11,13-15 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: выполнение различных комплексов физических упражнений | 10 | 2,3 | | |
| Тема 2.2 | Волейбол | 24 | | | |
| | Практическое занятие № 6 Прием мяча с подачи. Тактика первых и вторых передач. Практическое занятие № 7 Совершенствование навыков приема мяча и передачи мяча сверху. Практическое занятие № 8 Подачи мяча. Передачи мяча из зоны 6-3-2, 6-3-4 Практическое занятие № 9, 10 Нападающий удар. Групповые тактические действия в защите. Практические занятия № 11 Индивидуальные действия в защите | 12 | 2 | | ОК 2,3,6,10 ЛР 1,2,3,5,6,8-11,13-15 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: укрепление мышц плечевого пояса | 12 | 2,3 | | |
| Тема 2.3 | Гимнастика | 8 | | | |
| | Практические занятия № 12, 13 Общеразвивающие упражнения. Упражнения на гибкость. Силовая подготовка. Элементы акробатики. | 4 | 2 | | ОК 2,3,6,10 ЛР 1,2,3,5,6,8-11,13-15 |

| | | | | |
|--|---|------------|-----|--|
| | Самостоятельная работа обучающихся: отработать упражнения на гибкость, растяжку и силовую подготовку. | 4 | 2,3 | |
| Тема 2.4 Лыжная подготовка | Лыжная подготовка | 24 | | |
| | Практические занятия № 14, 15 | 12 | 2 | ОК 2,3,6,10 ЛР 1,2,3,5,6,8-11,13-15 |
| | Совершенствование лыжных ходов. Прохождение дистанции 3-5 км равномерно. | | | |
| | Практические занятия № 16, 17 | | | |
| | Совершенствование техники спусков. Эстафеты и игры. | | | |
| | Практическое занятие № 18 | | | |
| | Скоростная тренировка: прохождение отрезков 300 м x 2-3 раза. Техника лыжных ходов. | | | |
| | Практическое занятие № 19 | | | |
| | Прохождение дистанции 5 км равномерно | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: передвижение на лыжах изученными лыжными ходами | 12 | 2,3 | |
| Тема 2.5 Общая физическая подготовка | Общая физическая подготовка | 12 | | |
| | Практические занятия № 20, 21, 22 | 6 | 2 | ОК 2,3,6,10 ЛР 1,2,3,5,6,8-11,13-15 |
| | Совершенствование навыков занятий на силовых тренажерах | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: тренинг навыков. | 6 | 2,3 | |
| Тема 2.6 Специальная физическая профессиональная подготовка | Специальная физическая профессиональная подготовка | 8 | | |
| | Практические занятия № 23, 24 | 4 | 2 | ОК 2,3,6,10 ЛР 1,2,3,5,6,8-11,13-15 |
| | Совершенствование навыков специальной физической профессиональной подготовки | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: тренинг навыков. | 4 | 2,3 | |
| | Всего: | 244 | | |

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 «Физическая культура»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия: спортивного зала, тренажерного зала, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

- Баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);
- оборудование для занятий фитнесом (скакалки, гимнастические коврики, фитболы, степ-платформы);
- гимнастические маты, гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, рулетка, оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, компьютер

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет – ресурсов, дополнительной литературы

Литературные источники:

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотя В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288 с.
2. Баженова, Е.А. Английский язык для направления "Физическая культура" / Е.А. Баженова. - М.: Academia, 2018. - 192 с.
3. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017. - 352 с.
4. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 416 с.
5. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения (для бакалавров) / И.С. Барчуков. - М.: КноРус, 2018. - 62 с.
6. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Советский спорт, 2015. - 312 с.
7. Бишаева, А.А. Физическая культура (для бакалавров) / А.А. Бишаева, В.В. Малков. - М.: КноРус, 2018. - 167 с.
8. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 224 с.
9. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Academia, 2017. - 136 с.

10. Бурякин, Ф.Г. Физическая культура зрелого и пожилого контингентов населения (общие основы теории и практики) / Ф.Г. Бурякин. - М.: Русайнс, 2019. - 284 с.
11. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура (для бакалавров) / Э.Н. Вайнер. - М.: КноРус, 2017. - 480 с.
12. Виленский, М.Я. Физическая культура (спо) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.
13. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.
14. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М.: Советский спорт, 2015. - 172 с.
15. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения: Учебное пособие / Л.Н. Гелецкая, Д.А. Шубин, И.Ю. Бирдигулова. - М.: Инфра-М, 2015. - 472 с.
16. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю.И. Гришина. - РнД: Феникс, 2019. - 283 с.
17. Кузнецов, В.С. Физическая культура (спо) / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: КноРус, 2016. - 224 с.
18. Малейченко, Е.А. Физическая культура. Лекции: Учебное пособие / Е.А. Малейченко и др. - М.: Юнити, 2016. - 208 с.
19. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и нарушениях обмена / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2016. - 112 с.
20. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2015. - 234 с.
21. Муллер, А.Б. Физическая культура студента: Учебное пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др. - М.: Инфра-М, 2018. - 320 с.
22. Пензулаева, Л. Физическая культура в детском саду. 4-5 лет. Средняя группа / Л. Пензулаева. - М.: Мозаика-Синтез, 2015. - 112 с.
23. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Academia, 2019. - 96 с.
24. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.

Интернет ресурсы:

1. www.cnit.ssau.ru/kadis/osnov set/ Физическая культура студента. Электронный учебник
2. www.lib.sportedu.ru/ Центральная отраслевая библиотека по физ.культуре и спорту
3. www.it-n.ru/communities/ Сеть творческих учителей
4. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
5. Сайт департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

| 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"> -устный опрос по теоретическим знаниям -контрольные испытания -индивидуальный и групповой контроль -самоконтроль -метод дополнительных упражнений и заданий |
| <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>Легкая атлетика.</p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <ul style="list-style-type: none"> бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики. <p>2. Спортивные игры.</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. <p>3. Фитнес (девушки)</p> <ul style="list-style-type: none"> Оценка техники выполнения комбинаций и |

| | |
|--|---|
| | <p>связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия.</p> <p>4. Атлетическая гимнастика (юноши) Оценка техники выполнения упражнений на тренажерах, комплексов с отягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия.</p> <p>5. Лыжная подготовка Оценка техники владения лыжными ходами. Оценка применения лыжных ходов в зависимости от рельефа. Самостоятельное проведение фрагмента занятия.</p> |
|--|---|

Личностные результаты обучающихся учитываются в ходе оценки результатов освоения учебной дисциплины.

Преподаватель



В.А. Евдокимов