

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Ухтинский государственный технический университет»
(УГТУ)
Индустриальный институт (СПО)

УТВЕРЖДАЮ
Директор ИИ (СПО)

(подпись) *Е. Г. Воскресенский* (И. О. Фамилия)
« 23 » *мая* 2022 г.

(подпись) **Е. Г. Воскресенский** (И. О. Фамилия)
« 23 » *мая* 2023 г.

(подпись) *Д. В. Пашинвайло* (И. О. Фамилия)
« 24 » *мая* 2024 г.

(подпись) _____ (И. О. Фамилия) _____
« ____ » _____ 20 ____ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина:	Физическая культура
Индекс дисциплины:	БД.07
Специальность:	23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей
Форма обучения:	очная
Курс(ы):	1
Семестр(ы):	1-2

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413.

Разработчик Вострова Т.А., преподаватель ИИ (СПО).

Рассмотрено на заседании					
предметно-цикловой комиссии			методического совета ИИ (СПО)		
Дата, номер протокола	ФИО председателя ПЦК	Подпись председателя ПЦК	Дата, номер протокола	ФИО председателя совета	Подпись председателя совета
Протокол от <u>28.04.22</u> № <u>05</u>	<u>Вострова Т.А.</u>	<u>Вост-</u>	Протокол от <u>12.05.22</u> № <u>06</u>	<u>Чурилина И.В.</u>	<u>Чу</u>
Протокол от <u>20.04.23</u> № <u>05</u>	<u>Вострова Т.А.</u>	<u>Вост-</u>	Протокол от <u>25.05.2023</u> № <u>05</u>	<u>Чурилина И.В.</u>	<u>Чу</u>
Протокол от <u>20.05.24</u> № <u>6</u>	<u>Вострова</u>	<u>Вост-</u>	Протокол от <u>23.05.24</u> № <u>06</u>	<u>Родова ИИ</u>	<u>Род</u>
Протокол от _____ № _____			Протокол от _____ № _____		

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ИМР ИИ (СПО)

Зам. директора по УР ИИ (СПО)



И. В. Чурилина

О. М. Якимова

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Пояснительная записка	4
2. Требования к результатам освоения по дисциплине «Физическая культура»	6
3. Тематический план и содержание рабочей программы дисциплины «Физическая культура»	9
4. Условия реализации рабочей программы дисциплины «Физическая культура»	13
5. Характеристика и контроль основных видов учебной деятельности по дисциплине «Физическая культура»	15

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения в Индустриальном институте (СПО) УГТУ, реализующего образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы СПО на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения дисциплины «Физическая культура», с учетом примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной ФУМО по общему образованию (протокол от 28.06.2016 № 2/16-з)

Содержание рабочей программы дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- 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.

Для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья образовательная организация устанавливает особый порядок освоения дисциплины "Физическая культура" с учетом состояния их здоровья.

Особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура» обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее - ОВЗ) устанавливается на основании соблюдения принципов

здоровьесбережения и коррекции психофизического развития обучающихся. В зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности возможностей, занятия для обучающихся инвалидов и с ОВЗ могут быть организованы в следующих видах:

- подвижные занятия адаптивной физической культурой в спортивном зале или на открытом воздухе;
- занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта;
- теоретические занятия по тематике здоровьесбережения;
- выполнение реферативных работ по темам, разработанным для каждого обучающегося, отражающим оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания с последующей его защитой;
- ведение дневника самоконтроля, оценивание своего физического развития.

Место дисциплины в структуре образовательной программы: дисциплина «Физическая культура» относится к базовой дисциплине общеобразовательной подготовки

Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 156 часов, в том числе:

для очной формы обучения:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 156 часов.

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В рамках освоения содержания дисциплины «Физическая культура» обеспечивается достижение обучающимися следующих результатов:

личностных:

- - российскую гражданскую 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);
- - гражданскую позицию 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;
- - сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- - навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- - нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- - готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
- - эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- - принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- - бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
-

метапредметных:

- - умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать

и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- - умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- - владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

- - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

- - умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

- - умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

- - владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

- - владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

предметных:

- - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

- - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- - владение физическими упражнениями разной функциональной

направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- для слепых и слабовидящих обучающихся (при наличии):

- сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

- сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (при наличии):

- - овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

- - овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- - овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- - овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

№ п/п	Наименование разделов и тем/содержание учебного материала	Максимальная нагрузка	Количество аудиторных часов		
			Всего	Теорет. обучение	Практ. занятия
Раздел. Теоретическая подготовка		2	2	2	
1	Теоретическая подготовка ФК в общекультурной и профессиональной подготовки студентов СПО. Анкетирование	2	2	2	
Раздел. Легкая атлетика		16	16		16
2	Бег на короткие дистанции	2	2		2
3	Эстафетный бег, низкий и высокий старт	2	2		2
4	Прыжок в длину с места и с разбега	2	2		2
5	Кроссовый бег, развитие скоростной выносливости	2	2		2
6	Метание гранаты	2	2		2
7	Бег с изменением направления с преодолением простых препятствий	2	2		2
8	Упражнения на развития внимания, координации движений, ловкости.	2	2		2
9	Профессионально-прикладная подготовка	2	2		2
Раздел. Баскетбол		34	34		34
10	Техника перемещений (остановки, повороты, обманные движения)	2	2		2
11	Ведение мяча	2	2		2
12	Ловля и передачи мяча	2	2		2
13	Бросок мяча в движении	2	2		2
14	Штрафной бросок	2	2		2
15	Броски одной рукой (дальние, средние, ближние)	2	2		2
16	Техника овладения мячом (выбивание, вырывание, накрывание мяча)	2	2		2
17	Техника нападения (быстрый прорыв)	2	2		2
18	Техника нападения (передай мяч и выходи)	2	2		2
19	Техника защиты (система личной защиты)	2	2		2
20	Техника защиты (система зонной защиты)	2	2		2
21	Подвижные игры с	2	2		2

	элементами баскетбола				
22	Эстафеты с элементами баскетбола	2	2		2
23	Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам	2	2		2
24	Учебно-тренировочные игры с заданием	2	2		2
25	Учебно-тренировочные игры (стритбол)	2	2		2
26	Учебно-тренировочная игра	2	2		2
Раздел. Теоретическая подготовка		2	2	2	
27	Теоретическая подготовка студентов (правила игры, жесты судей, судейство в баскетболе) Тест	2	2	2	
Раздел. Атлетическая гимнастика		12	12		12
28	Специальные упражнения (сила, гибкость, прыгучесть)	2	2		2
29	Общеразвивающие упражнения с предметами	2	2		2
30	Акробатические упражнения	2	2		2
31	Игры и эстафеты, развивающие физические способности	2	2		2
32	Контрольные нормативы (для юношей, девушек)	2	2		2
33	Контрольные нормативы (для юношей, девушек)	2	2		2
Раздел. Теоретическая подготовка		2	2	2	
34	Теоретическая подготовка студентов (значение гимнастических упражнений в формировании правильной осанки)	2	2	2	
Раздел. Теоретическая подготовка		2	2	2	
35	Теоретическая подготовка студентов в области ФК (оказание первой доврачебной помощи)	2	2	2	
Раздел. Лыжная подготовка		20	20		20
36	Техника лыжных ходов (одновременные)	2	2		2
37	Техника лыжных ходов (бесшажный , одношажный)	2	2		2
38	Техника лыжных ходов (попеременный)	2	2		2
39	Техника лыжных ходов 5(коньковый)	2	2		2
40	Кбонтрольные нормативы (для юношей, девушек)	2	2		2
41	Передвижение по	2	2		2

	пересеченной местности. (1км, 2 км)				
42	Техника спусков, подъемов.	2	2		2
43	Техника торможения	2	2		2
44	Зачетный урок (спуски, подъемы, торможения)	2	2		2
45	Контрольные нормативы (для юношей, девушек)	2	2		2
Раздел. Волейбол		34	34		34
46	Техника перемещений, остановок	2	2		2
47	Передача мяча сверху двумя руками	2	2		2
48	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке	2	2		2
49	Прием мяча снизу двумя руками	2	2		2
50	Прием мяча сверху двумя руками, отраженного сеткой	2	2		2
51	Подача мяча	2	2		2
52	Атакующие удары	2	2		2
53	Блокирование атакующих ударов	2	2		2
54	Тактика игры в нападении	2	2		2
55	Тактика игры в нападении	2	2		2
56	Прием мяча после подачи	2	2		2
57	Прием мяча после нападающего удара	2	2		2
58	Подвижные игры с элементами волейбола	2	2		2
59	Эстафеты с элементами волейбола	2	2		2
60	Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам	2	2		2
61	Учебно-тренировочные игры с заданием	2	2		2
62	Учебно-тренировочные игры	2	2		2
Раздел. Теоретическая подготовка		2	2	2	
63	Теоретическая подготовка студентов (правила игры, жесты судей, судейство в волейболе) Тест	2	2	2	
Раздел. Футбол		14	14		14
64	Передачи и остановки мяча	2	2		2
65	Игра вратаря и удары по воротам	2	2		2
66	Подвижные игры с элементами мини-футбола	2	2		2
67	Эстафеты с элементами мини-футбола	2	2		2
68	Учебно-тренировочные игры	2	2		2

	по упрощенным правилам				
69	Учебно-тренировочные игры с заданием	2	2		2
70	Учебно - тренировочные игры	2	2		2
Раздел. Легкая атлетика		14	14		14
71	Бег на короткие дистанции	2	2		2
72	Эстафетный бег ,низкий и высокий старт	2	2		2
73	Прыжок в длину с места и с разбега	2	2		2
74	Кроссовый бег, развитие скоростной выносливости	2	2		2
75	Метание гранаты	2	2		2
76	Бег с изменением направления с преодолением простых препятствий	2	2		2
77	Упражнения на развития внимания, координации движений, ловкости.	2	2		2
	Дифференцированный зачет	2	2	2	
	Всего	156	156	12	144

Освоение дисциплины может быть реализовано с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в соответствии с Положением о применении электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ среднего профессионального образования, утвержденного председателем ученого совета ФГБОУ ВО «УГТУ».

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы дисциплины требует наличия спортивного зала; лыжной базы; открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; бассейна.

Оснащенность спортивного зала: спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, сетка волейбольная, гимнастические маты, скакалки, гриф, сборная штанга, сборные гантели, мячи, ракетки для бадминтона, мячи для метания, набор для настольного тенниса, столы теннисные.

Оснащенность лыжной базы: лыжи, лыжные палки, стойки для хранения лыжного инвентаря.

Оснащенность бассейна: плавательный бассейн: чаша 25 метров в длину, шесть дорожек, система очистки воды, раздевалки, душевые кабины, приспособление для спуска в воду посетителей с ОВЗ, сауна, массажный кабинет.

Основные источники:

- Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. – М. : МПГУ, 2018. – 64 с. – ISBN 978-5-4263-0617-2. – Текст : электронный. – Режим доступа: <https://znanium.com/read?id=339601>
- Злыгостев, О. В. Физическая культура и спорт : учебное пособие / Олег Васильевич Злыгостев, Светлана Александровна Татьянаенко. – Тюмень : Изд-во Тюменского индустриального университета, 2018. – 101 с. : табл. – Режим доступа: <http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/data/2018/09/18/Zlygostev2.pdf>
- Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. – 336 с.: ил. – ISBN 978-5-98281-157-8. – Текст : электронный. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378>
- Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. – Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. – 148 с. – ISBN 978-5-361-00782-0. – Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html>

Дополнительные источники:

- Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Москва : ИНФРА-М, 2020. – 201 с. – (Высшее образование: Бакалавриат). – ISBN 978-5-16-108141-9. – Текст : электронный. – Режим доступа: <https://znanium.com/read?id=357459>
- Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. – 2-е изд. – Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. – 122 с. – ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. – Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/77006.html>

5. ХАРАКТЕРИСТИКА И КОНТРОЛЬ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Итоговые результаты по дисциплине проверяются на промежуточной аттестации.

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Теоретическая часть		
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Практические задания по работе с информацией.
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены	Анкетирование Регистрация на сайте для сдачи норм ГТО
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля	Домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения, самоконтроля.

3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности	Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования	Реферат на тему: «Техника безопасности на занятиях физической культурой»
Практическая часть		
Учебно-методические занятия	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа,	Презентация на тему: «Оказание доврачебной помощи» Составление комплекса ОРУ

	<p>психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.</p> <p>Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.</p> <p>Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.</p>	
Учебно-тренировочные занятия		
1. Легкая атлетика.	<p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>	<p>Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий).</p> <p>Знание и выполнение контрольных нормативов.</p>
2. Атлетическая	Освоение техники	Оценка самостоятельного

гимнастика.	<p>общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>	<p>проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами гимнастики.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов ГТО.</p>
3. Лыжная подготовка	<p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>Сдача на оценку техники лыжных ходов.</p> <p>Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др.</p> <p>Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).</p> <p>Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях</p>	<p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p>Знание и выполнение контрольных нормативов</p> <p>Тест – «Оказание первой медицинской помощи»</p>
4. Спортивные игры	<p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в</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</p>

	<p>пространстве, скорости реакции дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств.</p> <p>Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.</p> <p>Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</p>	<p>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>Тест - по правилам игры: баскетбола; волейбола; мини-футбола.</p>
--	---	--