

Утверждено  
Приказ №377 от « 30 » июня 2018 г.



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Физическая культура**

2018 г

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО)

#### 44.02.01 Дошкольное образование

Организация-разработчик: государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Чувашской Республики «Канашский педагогический колледж» Министерства образования и молодежной политики Чувашской Республики  
Разработчики:

1. Ноздряков И.Ю. преподаватель физической культуры высшей категории

Одобрена предметно-цикловой комиссией  
Физической культуры  
Протокол № 8 от 28 июня 2018г.  
Председатель ПЦК \_\_\_\_\_

Согласовано  
Зам. директора по УР  
\_\_\_\_\_ Алексеева В.Н.  
« 30 » июня 2018 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

## **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **1.1. Область применения программы**

Программа профессионального модуля является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 44.02.01 «Дошкольное образование»

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

Дисциплина входит в профессиональный цикл.

### **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

В результате освоения обязательной части цикла обучающийся по общепрофессиональным дисциплинам должен:

#### **уметь:**

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

#### **знать:**

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

Воспитатель детей дошкольного возраста должен обладать **общими компетенциями**, включающими в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

### **1. Организация мероприятий, направленных на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие**

ПК 1.1. Планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие.

ПК 1.3. Проводить мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима.

### **3. Организация занятий по основным общеобразовательным программам дошкольного образования.**

ПК 3.2. Проводить занятия с детьми дошкольного возраста.

### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 408 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 204 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 204 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

#### **За период обучения**

<b>Виды учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>408</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>204</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	<b>8</b>
практические занятия	<b>196</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>204</b>
в том числе:	
выполнение заданий по пройденному материалу на уроках составление и выполнение комплексов упражнений, занятия в секциях по видам спорта	
Промежуточная аттестация в форме зачета в 3,4,5,6,7 и дифференцированного зачета в 8 семестрах.	

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельные работа		Объем часов
1	2		3
Раздел 1. Теоретическая подготовка			8
Тема 1.1. ОСНОВЫ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ	Содержание учебного материала		6
	1	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2
	2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2
	3	Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2
	Самостоятельная работа		6
	Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;		
Раздел 2. Практическая подготовка			28
Тема 2.1. Легкая атлетика	Практические занятия:		10
	Методика обучения низкому и высокому старту. Подвижная игра		2
	Методика обучения эстафетному бегу и способы передачи эстафетной палочки. Подвижная игра; прыжки через скакалку.		2
	Кроссовая подготовка с ускорением (30-60м); прыжки в длину; метание гранаты		2
	Подготовка и выполнение нормативов в беге на короткие дистанции (100 м.); Прыжки в длину с места и разбега;		2
	Контрольный урок: прыжки в длину; метание гранаты		2

Тема 2.2. Спортивные игры	Практические занятия:		10
	Баскетбол: Передача мяча двумя и одной руками сверху, снизу; от груди; из-за головы, сбоку; Ловля мяча двумя и одной руками на месте; Учебная игра		2
	Передача и ловля мяча двумя и одной руками сверху, снизу; от груди; из-за головы в движении; Учебная игра		2
	Волейбол: Стойки волейболиста; перемещения; Методика обучения приемам и передачам мяча снизу и сверху двумя руками. Учебная игра.		2
	Прием и передача мяча снизу и сверху двумя руками. Методика обучения подачам мяча - нижняя прямая; Учебная игра.		2
	Прием и передача мяча снизу и сверху двумя руками. Методика обучения подачам мяча - нижняя боковая; Двусторонняя игра.		2
Тема 2.3. Гимнастика	Практические занятия:		6
	Методика обучения строевым приемам, ОРУ, акробатическим упражнениям; сгибание и разгибание туловища в положении лежа.		2
	Методика обучения строевым приемам, ОРУ, опорному прыжку, вольным упражнениям; подтягивание(зачет)		2
	Методика обучения ОРУ, упражнениям на гимнастической скамейке, бревне; сгибание и разгибание рук в упоре лежа(зачет)		2
	Самостоятельная работа		28
	Бег с разной интенсивностью, бег на длинные дистанции, прыжки в длину и высоту, метание предметов на основе освоенных легкоатлетических упражнений.		
	Зачет; Прыжки со скакалкой, наклоны вперед		2
Тема 1.1. ОСНОВЫ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ	Содержание учебного материала		44
	1	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	2
Тема 2.4. Лыжная подготовка	Практические занятия:		12
	Методика обучения строевым упражнениям с лыжами и на лыжах. Повороты на месте; попеременный двухшажный ход.		2
	Передвижение на лыжах по целине без палок и с палками, отталкивание ногой со скольжением на одной лыже без палок; с отталкиванием палкой.		2
	Методика обучения техники передвижения на лыжах: одновременный двухшажный, одношажный и бесшажный ходы.		2
	Методика обучения техники попеременного двухшажного хода; Повороты		2

	переступанием.	
	Техника передвижения на лыжах: одновременный двухшажный, одношажный и бесшажный ходы; методика обучения спускам	2
	Подготовка и выполнение контрольных упражнений и нормативов по лыжным гонкам на дистанциях: юноши — 5 км, девушки — 3 км.	2
<b>Тема2.3. Гимнастика</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>8</b>
	Комплекс гимнастических упражнений; акробатические упражнения, опорный прыжок через козла	2
	Комплекс ОРУ; упражнения на гимнастической скамейки; подтягивание(зачет)	2
	Комплекс ОРУ; упражнения на бревне; опорный прыжок через козла; сгибание и разгибание рук в упоре лежа	2
	Комплекс ОРУ; акробатические упражнения; сгибание и разгибание туловища в положении лежа.	2
<b>Тема2.2.Спортивные игры</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>10</b>
	<b>Баскетбол:</b> Передача мяча двумя и одной руками сверху, снизу; от груди; из-за головы, сбоку; Ловля мяча двумя и одной руками на месте; Учебная игра	2
	Ведение мяча правой и левой рукой на месте, шагом и бегом. Учебные игры с применением заданий по изученному материалу.	2
	<b>Волейбол:</b> Прием и передача мяча сверху двумя руками; подачи мяча - нижняя боковая; Учебная игра.	2
	Прием и передача мяча снизу двумя руками; подачи мяча - нижняя прямая; Учебная игра.	2
	Передача мяча сверху и снизу двумя руками в различных направлениях, стоя на месте и в движении. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	2
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>12</b>
	Развитие выносливости: кроссовая подготовка-3км; совершенствование техники метания;	2
	Бег с ускорением; ОРУ; методика обучения техники прыжков в высоту; прыжки через скакалку	2
	Подготовка и выполнение нормативов в беге на короткие дистанции (100 м.); техника прыжков в длину	2
	Развитие скоростно-силовых качеств: техника метания гранаты; техника прыжков в длину	2



	Развитие скоростно-силовых качеств: техника прыжков в длину	2
	Совершенствование техники метания на дальность	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>42</b>
	передвижение ранее изученными лыжными ходами, преодоление спусков, подъемов, торможения поворотов, строевые упражнения на лыжах, повороты на месте, преодоление лыжными ходами дистанции 4-8 км; кувырки вперед-назад, сгибание-разгибание туловища в упоре лежа, подтягивание, стойка на голове, на лопатках, обороты вперед в упоре ноги врозь на низкой перекладине, упражнения по совершенствованию координационных, скоростно- силовых, силовых способностей и выносливости	
	<b>Зачет ( упражнения на пресс) 4 семестр</b>	<b>2</b>
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>32</b>
	<b>Практические занятия:</b>	<b>10</b>
	Развитие выносливости: бег по слабопересеченной местности- 2-4км; совершенствование техники метания; прыжки через скакалку.	2
	Развитие быстроты: пробегание коротких отрезков с ускорением; совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	2
	Развитие выносливости и скоростно-силовых качеств: кроссовая подготовка- 3км; совершенствование техники метания (зачет); прыжки в длину с места.	2
	Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств: 100м- зачет; прыжки в длину с разбега.	2
	Развитие выносливости: 2000м- зачет;	2
<b>Тема2.2.Спортивные игры</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>12</b>
	<b>Футбол:</b> Освоение ударов по мячу: по неподвижному, катящему, летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Учебная игра	2
	Освоение техники ведения мяча: по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника. Учебная игра	2
	<b>Баскетбол:</b> техника ведения мяча, остановка 2-мя шагами; штрафные броски по кольцу; Учебная игра.	2
	Ведение мяча с поворотами, броски с 2-х шагов в шаге, в беге. Учебная игра.	2
	<b>Волейбол:</b> Совершенствование техники приема и передачи мяча; методика обучения верхней прямой подачи. Учебная игра	2
	Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки, прием мяча снизу от сетки.	2

	Отбивание мяча снизу и сверху руками через сетку, стоя спиной к ней. Учебная игра.	
<b>Тема 2.3. Гимнастика</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>8</b>
	Совершенствование техники акробатических упражнений; упражнения на низкой перекладине.	2
	Совершенствование техники упражнений на бревне, опорных прыжков; поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине(зачет)	2
	Совершенствование техники упражнений на гимнастической скамейке; подтягивание на низкой перекладине(зачет)	2
	Комплекс гимнастических упражнений в парах; сгибание-разгибание рук в упоре лежа(зачет)	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>32</b>
	Развитие выносливости и быстроты, скоростно-силовых, освоение ударов по мячу, совершенствование гимнастических упражнений	
	<b>Зачет</b> <b>5 семестр</b>	<b>2</b>
<b>Тема 2.4. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>36</b>
	<b>Практические занятия:</b>	<b>12</b>
	Совершенствование техники строевых упражнений, повороты на месте; Развитие выносливости: методика обучения техники коньковых ходов	2
	Развитие выносливости: техника передвижения на лыжах одновременным двухшажным коньковым ходом	2
	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, торможения плугом; прохождение дистанции до 6км.	2
	Совершенствование техники спусков и поворотов; техника передвижения на лыжах одновременным двухшажным коньковым ходом	2
	Совершенствование техники бесшажного и попеременного двухшажного хода(зачет)	2
	Совершенствование техники передвижения на лыжах; прохождение дистанции - 3км(зачет)	2
<b>Тема 2.2. Спортивные игры</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>8</b>
	<b>Баскетбол:</b> Передача мяча в парах в движении; броски по кольцу с различной дистанции; Учебная игра	2
	Ведение мяча с броском с 2-х шагов; остановка 2-мя шагами; броски по кольцу	2

	<b>Волейбол:</b> Совершенствование техники верхней подачи; Отбивание мяча снизу и сверху руками через сетку, стоя спиной к ней. Учебная игра.	2
	Методика обучения нападающего удара; Совершенствование техники верхней подачи;	2
<b>Тема 2.3. Гимнастика</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>6</b>
	Строевые приемы; комплекс ОРУ с предметами; вольные упражнения с элементами акробатики; поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине(зачет)	2
	Комплекс ОРУ; совершенствование опорного прыжка(козел в длину); сгибание-разгибание рук в упоре лежа(зачет)	2
	Методика обучения прикладным упражнениям: лазание, перелезание, переноска груза; подтягивание на низкой перекладине(зачет)	2
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>8</b>
	Развитие скоростно-силовых качеств: комплекс ОРУ; прыжки в высоту с разбега	2
	Развитие скоростно-силовых качеств: комплекс ОРУ; прыжки в высоту с разбега; прыжки со скакалкой(зачет)	2
	Развитие скоростно-силовых качеств: комплекс ОРУ; прыжки в высоту с разбега; прыжки в длину с места(зачет)	2
	Развитие скоростно-силовых качеств: комплекс ОРУ; 100м- зачет	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>36</b>
	Совершенствование лыжных ходов, техники подъемов, спусков, поворотов; ведение и передачи мяча; комплексы ОРУ; развитие скоростно-силовых качеств	
	<b>Зачет</b> <b>бсеместр</b>	<b>2</b>
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>32</b>
	<b>Практические занятия:</b>	<b>10</b>
	Развитие выносливости: бег по пересеченной местности- 2-4км; совершенствование техники метания; прыжки через скакалку.	2
	Развитие быстроты: бег с низкого старта с ускорением 4*100м; Развитие выносливости: бег по слабопересеченной местности- 2-4км; совершенствование техники метания; прыжки через скакалку.прыжков в длину с разбега	2
	Развитие скоростно-силовых качеств: совершенствование техники метания(зачет); прыжки через скакалку.	2
	Развитие быстроты: совершенствование техники бега на короткие дистанции- 100м(зачет)	2

	Развитие скоростно-силовых качеств: совершенствование техники прыжков в длину с разбега(зачет)	2
<b>Тема2.2.Спортивные игры</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>12</b>
	<b>Футбол:</b> удары по мячу: по неподвижному, катящему, летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Учебная игра	2
	Техника ведения мяча: по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника. Учебная игра	2
	<b>Волейбол:</b> Совершенствование техники игры в волейбол; прием мяча снизу от сетки. Отбивание мяча снизу и сверху руками через сетку, стоя спиной к ней. Учебная игра	2
	Совершенствование техники подачи мяча; нижняя прямая,боковая, верхняя прямая(зачет); Учебная игра	2
	<b>Баскетбол:</b> Совершенствование техники ведения мяча и бросков с2-х шагов; Учебная игра	2
	Совершенствование техники штрафных бросков(зачет); Учебная игра	2
<b>Тема2.3. Гимнастика</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>8</b>
	Комплекс ОРУ; упражнения на мышцы живота; совершенствование техники акробатических упражнений	2
	Комплекс ОРУ; упражнения на растягивание; подтягивание на низкой перекладине(зачет)	2
	Комплекс ОРУ; совершенствование техники опорных прыжков; поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине(зачет)	2
	Комплекс ОРУ; совершенствование элементов техники нагимнастической скамейке и бревне; сгибание/разгибание в упоре лежа(зачет)	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>32</b>
	Совершенствование техники бега, прыжков, метания; элементов техники упражнений на снарядах; развитие физических качеств	
	<b>Зачет</b>	<b>2</b>
<b>Тема 2.4. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>26</b>
	<b>Практические занятия:</b>	<b>12</b>
	Развитие выносливости и координации: совершенствование техники одновременного двухшажного конькового хода	2
	Развитие выносливости и координации: техника одновременного одношажного конькового хода	2
<b>7 семестр</b>		

	Развитие выносливости и координации: совершенствование техники одновременного двухшажного конькового хода; повороты переступанием.	2
	Развитие выносливости и координации: техника одновременного одношажного конькового хода; совершенствование техники спусков	2
	Развитие выносливости и координации: совершенствование способов передвижения на лыжах	2
	Развитие выносливости и координации: совершенствование техники передвижения на лыжах-3км(зачет)	2
<b>Тема2.3. Гимнастика</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>4</b>
	Развитие гибкости и силовых способностей: сгибание/разгибание рук в упоре лежа, наклоны(зачет)	2
	Развитие гибкости и силовых способностей: подтягивание на низкой перекладине, сгибание/разгибание туловища из положения лежа на спине(зачет)	2
<b>Тема2.2. Спортивные игры</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>8</b>
	<b>Волейбол:</b> Совершенствование техники игры в волейбол; нападающие удары; Учебная игра	2
	Совершенствование техники игры в волейбол; одиночное блокирование; Учебная игра	2
	Совершенствование техники игры в волейбол; прием мяча, отраженного сеткой; Учебная игра	2
	Совершенствование техники игры в волейбол; подачи мяча изученными способами(зачет); Учебная игра	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>26</b>
	Развитие техники лыжных коньковых ходов, способов передвижения; развитие гибкости; совершенствование техники игры в баскетбол и волейбол	
	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета; теории и методики физического воспитания; спортивного зала; стадиона, тренажерного зала, технические средства: аудиовизуальные, компьютерные и телекоммуникационные

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### Основная литература

*Бишаева А.А.* Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред.проф. образования – М.: Издательский центр «Академия», 2013.

##### Дополнительная литература

Бурухин С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика: учебное пособие для СПО /С.Ф. Бурухин. – 3-е изд., испр. И доп. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 173с. – (Серия: Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-07538-0. – Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/5582C698-90DB-4B44-9C96-C83D8ECB4228](http://www.biblio-online.ru/book/5582C698-90DB-4B44-9C96-C83D8ECB4228).

Никифоров В.И. Физическая культура. Легкая атлетика [Электронный ресурс]: учебное пособие/В.И. Никифоров. – Электрон.текстовые данные. – Самара: Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016. – 75с.-2227-8397. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/71899.html>

Жданкина Е.Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для СПО/Е.Ф. Жданкина, И.М. Добрынин; под науч.ред. С.В. Новаковского. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 125с. – (Серия: Профессиональное образование). – ISBN 978-5-9916-9913-6. – Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/1B577315-8F12-4B8D-AD42-6771A61E9611](http://www.biblio-online.ru/book/1B577315-8F12-4B8D-AD42-6771A61E9611).

Ветков Н.Е. Спортивные и подвижные игры [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие /Н.Е. Ветков. – Электрон.текстовые данные. – Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. – 126. – 2227-8397. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/61049.html>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>В результате изучения обучающийся должен:</b></p> <p><b>уметь:</b></p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p><b>знать:</b></p> <p>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p>	<p>- практические задания по работе с информацией</p> <p>- домашние задания проблемного характера</p> <p>- ведение календаря самонаблюдения.</p> <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p> <p><b>Зачет Методы оценки результатов:</b></p> <p>1. накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</p> <p>2. традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</p> <p>тестирование в контрольных точках.</p> <p>Зачет</p> <p>3. <b>Лёгкая атлетика.</b></p> <p>1 .Оценка техники выполнения двигательных действий: бега на короткие, средние, длинные дистанции;</p> <p>прыжков в длину с разбега, метания малого мяча и гранаты;</p> <p>Выполнение контрольных упражнений и нормативов</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 испытаний по спортивным играм</p>



	<p>Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><b>Лыжная подготовка.</b></p> <p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможений, спусков и подъемов.</p> <p>Определение уровня физической подготовленности</p> <p>Выполнение контрольных упражнений и нормативов</p> <p><b>Гимнастика.</b></p> <p>Оценка техники выполнения гимнастических упражнений и комбинаций.</p> <p>Определение уровня физической подготовленности</p> <p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</p> <p>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</p> <p>На входе - начало учебного года, семестра;</p> <p>На выходе - в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</p> <p>Тесты по ППФП Составление и проведение комплексов производственной и утренней гимнастики</p>
--	--