

Министерство культуры Российской Федерации
СЕРГИЕВО-ПОСАДСКИЙ ФИЛИАЛ
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
**«ВСЕРОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КИНЕМАТОГРАФИИ имени С.А. ГЕРАСИМОВА»**
Особо ценный объект культурного наследия народов Российской Федерации



Russian State University of Cinematography n.a. S.Gerasimov

проспект Красной Армии, 193 г. Сергиев Посад, Московская обл. 141300, тел/факс. +7 496 542 5800 sp-kytk@yandex.ru,
www.vgiksp.ru

Утверждаю
И. о. директора филиала

01 октября 2024 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебной общеобразовательной дисциплины

ОД.08 «Физическая культура»

На базе основного общего образования.

По специальности **55.02.03 Кино- и телепроизводство (по видам)**

Сергиев Посад 2024

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа ОД.08 Физическая культура общеобразовательной учебной дисциплины предназначена для организации занятий по физической культуре в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена (ППССЗ) социально-экономического профиля.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года № 413, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 55.02.03 Кино- и телепроизводство (по видам).

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина ОД.08 Физическая культура является учебной дисциплиной обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» среднего общего образования.

Учебная дисциплина ОД.08 Физическая культура является составной частью ППССЗ и изучается как базовая в общеобразовательном учебном цикле учебного плана.

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

Содержание программы «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;

Рабочая программа ставит перед собой следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций;
- воспитание, социализация и самоидентификация обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становление целесообразного здорового образа жизни;
- обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий. Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыж, плавания, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (ритмическая и атлетическая гимнастика).

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

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите.

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

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.

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

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- 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 приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

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

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

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

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Объем образовательной нагрузки обучающегося – 78 часов;

Обязательная аудиторная учебная нагрузка – 78 часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной нагрузки обучающегося	78
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	78
в том числе:	
практические занятия	78
контрольная работа	-
Самостоятельная работа обучающегося	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета входит в общий объем образовательной нагрузки обучающихся.	2

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
Тема 1.1.1 Простейшие методики самооценки и проведения самостоятельных занятий	Содержание учебного материала		2	
	1.	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.		2
	2.	Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.		2
	1.	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.		2
	2.	Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.		2
	3.	Составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.		2
	4.	Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.		2
Тема 1.1.2 Массаж и самомассаж при физическом и	Содержание учебного материала		2	
	1.	Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.		2

умственном утомлении				
Тема 1.1.3 Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно- двигательного аппарата	Содержание учебного материала		2	
	1.	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.		2
	2.	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.		2
Тема 1.1.4 Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности	Содержание учебного материала		2	
	1.	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.		2
	2.	Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.		2
Тема 2.2.1.1 Бег на короткие и средние дистанции. Высокий и низкий старт	Содержание учебного материала		2	
	1.	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, 60 м. эстафетный бег 4×100 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 1000 м (девушки) и 1500 м (юноши), прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).		2
Тема 2.2.1.2	Содержание учебного материала		2	

Прыжки в длину с места	1.	Повторение школьной программы. Прыжки в длину с места. Тройной прыжок с места.		2
	2.	Подводящие и специальные упражнения для прыжков		2
Тема 2.2.1.3 Метание т/мяча на дальность	Содержание учебного материала		2	
	1.	Повторение школьной программы. Метание теннисного мяча на дальность.		2
Тема 2.2.1.4 Равномерный бег на дистанцию 1000 м (девушки) и 2000 м (юноши)	Содержание учебного материала		4	
	1.	Повторение школьной программы. Равномерный бег на дистанцию 1000 м (девушки) и 1500 м (юноши)		2
Тема 2.2.1.5 Бег по прямой с различной скоростью	Содержание учебного материала		4	
	1.	Бег по прямой с различной скоростью		2
Тема 2.2.2.1 Общие основы спортивных игр. Основы технической и тактической подготовки в волейболе	Содержание учебного материала		10	
	1.	Волейбол. Повторение школьной программы.		2
	2.	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, передача мяча в прыжке; передача мяча назад, за голову; нападающий удар, прием мяча сверху двумя руками, верхняя прямая подача; передача мяча назад, за голову; нападающий удар, прием мяча сверху двумя руками, верхняя прямая подача; тактика нападения, тактика защиты.		2

	3.	Правила игры. Игра по упрощенным правилам волейбола.		2
	4.	Техника безопасности игры.		2
Тема 2.2.2.2 Основы технической и тактической подготовки в баскетболе	Содержание учебного материала		4	
	1.	Баскетбол. Повторение школьной программы.		2
	2.	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.		2
	3.	Правила игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		2
	4.	Техника безопасности игры.		
Тема 2.2.2.3 Основы технической и тактической подготовки в футболе	Содержание учебного материала		2	
	1.	Повторение школьной программы. Техника перемещения, ведение мяча, повороты, остановки; жонглирования; отбор мяча, обманные движения; техника игры вратаря; тактика защиты и нападение; удар по летящему мячу средней частью подъема ноги.		2
	2.	Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.		2
	3.	Техника безопасности игры.		2
Тема 2.2.3.1 Влияние физических	Содержание учебного материала		2	
	1.	Развитие физических качеств: упражнение со штангой, гантелями; атлетическая гимнастика; работа на тренажерах.		2

упражнений на организм человека	2.	Развитие силы (гири, гантели, штанга, тренажеры) развитие гибкости(тренажеры); развитие общей и специальной выносливости (велотренажеры, беговая дорожка).		2
Тема 2.2.3.2 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Содержание учебного материала		2	
	1.	Поддержание общей физической подготовки; подвижные игры, эстафеты.		2
Тема 2.2.4.1 Общеразвивающие упражнения, строевые упражнения, акробатика, упражнения с мячом, обручем, скакалкой	Содержание учебного материала		2	
	1.	Общеразвивающие упражнения, упражнения с мячом, обручем, скакалками.		2
	2.	Акробатика: кувырки вперед, назад, длинный кувырок, перекат боком, переворот боком (колесо), стойка на голове, на руках.		2
	3.	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании, напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры).		2
	4.	Комплексы упражнений в водной и производственной гимнастике.		2
Тема 2.2.4.2 Упражнения для развития координаций	Содержание учебного материала		2	
	1.	Упражнение для развития координаций движения.		2
	2.	Подводящие упражнения для опорных прыжков, опорные прыжки		2

движений		через козла,		
Тема 2.2.4.3 Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение	Содержание учебного материала		2	
	1.	Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение		2
Тема 2.2.5.1 ОРУ с отягощениями, подтягивание, сопротивления	Содержание учебного материала		4	
	1.	ОРУ с отягощениями, подтягивание, сопротивления		2
	2.	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.		2
	3.	Техника безопасности занятий.		2
	4.	Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств.		2
Тема 2.2.6.2 Сгибание, разгибание туловища из положения лежа на спине	Содержание учебного материала		2	
	1.	Сгибание, разгибание туловища из положения, лежа на спине		2
	2.	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Армрестлинг, правила соревнований, весовые категории		2
Тема 2.2.7.1 Техника плавания	Содержание учебного материала		4	
	1.	Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления)		2

кролем на груди, спине, брасс		кроля на груди, спине, брасса.		
	2.	Старты.		2
	3.	Повороты, ныряние ногами и головой.		2
	4.	Плавание до 400 м.		2
	5.	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.		2
Тема 2.2.7.2 Техника стартов с гребка, из воды. Ныряние ногами и головой	Содержание учебного материала		4	
	1.	Старты.		2
	2.	Повороты, ныряние ногами и головой.		2
	3.	Плавание до 400 м.		2
Тема 2.2.7.3 Плавание на боку, на спине	Содержание учебного материала		2	
	1.	Плавание на боку, на спине.		2
	2.	Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м.		2
	3.	Проплывание отрезков 25–100 м по 2–6 раз.		2
	4.	Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.		
Тема 2.2.7.4 Специальные подготовительные,	Содержание учебного материала		10	
	1.	Специальные, подготовительные, общеразвивающие упражнения на суше.		2

общеразвивающие и подводные упражнения на суше	2.	Элементы игры в водное поло (юноши), элементы синхронного плавания (девушки).		2
	3.	Правила плавания в открытом водоеме.		2
	4.	Доврачебная помощь пострадавшему.		2
	5.	Самоконтроль при занятиях плаванием.		2
		Дифференцированный зачёт	2	
		Итого	78 часов	

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:

- ознакомительный (узнавание объектов и свойств);
- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции, методическим рекомендациям или под руководством преподавателя);
- продуктивный (планирование самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных, ситуационных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению реализации общеобразовательной дисциплины

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала.

- Оборудование и инвентарь спортивного зала: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи по 10 шт, щиты - 4 шт, , ворота - 2 шт, корзины - 4 шт сетки - 4 шт , стойки- 4 шт., антенны -4 шт; оборудование для силовых упражнений - 10 шт.; оборудование для занятий аэробикой- 20 шт.; гимнастическая перекладина - 1 шт, шведская стенка- 5 шт., секундомеры- 5шт, мячи для тенниса- 40 шт, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания- 1 шт; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке - 1шт
- Комплект мультимедийного оборудования: один плазменный телевизор с возможностью подключения персонального компьютера, ноутбука или USB-носителя.
- Рабочее место учителя: персональный компьютер (моноблок 1 шт, клавиатура, компьютерная мышь), стол- 1шт., стул - 1шт;

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий

Основные источники:

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Патлиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебник для студ. учрежд. сред.проф. образов. -13-изд., испр. - М.: Издат. центр «Академия», 2018 г.- 176 с.
2. Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Е.В. Сахарова, Р.А. Дерина, О.И. Харитоновна—Электрон. текстовые данные. — Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование,2018.—94 с.

Дополнительные источники:

3. Ишмухаметов М.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Питание в здоровом образе жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие.
4. «Физическая культура»/ Ишмухаметов М.Г.— Электрон.текстовые данные. — Пермь:Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2019.— 193 с.
5. «IPRbooks»

6. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Патлиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебник для студ. учрежд. сред. проф. образования- 15-е изд., стер., -М.: Издат. центр «Академия», 2018 г.- 176 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.mossport.ru>
3. <http://www.fizkult-ura.ru/>
4. <http://www.ofizkulture.ru/> - Все о физкультуре
5. <http://www.fismag.ru/> - Журнал физкультура
6. http://fizkulturavshcole.narod2.ru/saiti_dlya_uchitelei_fizkulturi/ - Сайт учителей физкультуры.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины включает результаты текущего контроля и промежуточной аттестации по первому и второму семестрам (дифференцированный зачет), а также во время проведения практических занятий, выполнения самостоятельной работы.

Результаты освоения учебной дисциплины	Формы и методы контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины
<p>Предметные: - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p>	<p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на практических занятиях - при ведении календаря самонаблюдения - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха - тестирование в контрольных точках <p>Легкая атлетика.</p>
<p>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>	

<p>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p>	<p>Экспертная оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p>
<p>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>	<p>Спортивные игры. Экспертная оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм, выполнения студентом функций судьи, самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p>
<p>- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>Гимнастика. Экспертная оценка техники выполнения упражнений на тренажерах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями, Самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия Кроссовая подготовка. Экспертная оценка техники бега по дистанции до 5 км без учёта времени. Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</p>
<p>Умения: - составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; - выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр; - выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;</p>	<p>Экспертная оценка техники бега по дистанции до 5 км без учёта времени. Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</p>

<ul style="list-style-type: none"> - осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки; - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; - осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта; - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; - включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг. 	<p>на входе – начало учебного года, семестра;</p> <p>на выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</p>
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; - основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; - способы закаливания организма и основные приемы самомассажа. 	