

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Соловьев Дмитрий Александрович  
Должность: ректор ФГБОУ ВО Вавиловский университет  
Дата подписания: 03.05.2023 14:42:53  
Уникальный программный ключ:  
528682d78e671e566ab07f01fe1ba2172f735a12

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«Саратовский государственный аграрный университет имени Н.И. Вавилова»**  
**МАРКСОВСКИЙ ФИЛИАЛ**



**Утверждаю**  
Директор филиала  
И.А. Кучеренко  
31 марта 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Дисциплина	<b>Физическая культура</b>
Специальность	<b>38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)</b>
Квалификация выпускника	<b>бухгалтер</b>
Нормативный срок обучения	<b>2 года 10 месяцев</b>
Форма обучения	<b>Очная</b>

г. Маркс, 2022г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 06, ОК 08.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14	Использовать физкультурно-оздоровительную практику для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности). Взаимодействовать в группе и команде	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); Средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда; Средства профилактики профессиональных заболеваний

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	160
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	130
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	130
Самостоятельная работа	30
<b>Промежуточная аттестация</b>	
3-6 семестр – зачет.	

## 1.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак. ч / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка. Основы здорового образа жизни.</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 1.1. Физическая культура и спорт в воспитании студентов. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Оздоровительная и лечебная физическая культура.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 9, ЛР 11
	1. Психофизические основы физической культуры и спорта.	2	
	2. Характеристика психофизиологических состояний занимающихся физической культурой и спортом и способы их сознательной регуляции.		
	3. Утомление при физической и умственной деятельности. Гипокинезия и гиподинамия.		
	4. Массовый спорт и спорт высших достижений. Единая Всероссийская спортивная классификация. Студенческий спорт.		
	5. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		
	6. Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом.		
<b>В том числе практических занятий</b>	<b>0</b>		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4		
1. Написание сообщений - рефератов по темам теоретического раздела. 2. Изучение материала учебников и дополнительной литературы.			
<b>РАЗДЕЛ 2. Практическая подготовка: основы движений, развитие основных двигательных качеств, умений и навыков.</b>		<b>98/2</b>	
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжок в длину с места.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>18</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.		
	2. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции с низкого и высокого старта.		
	3. Техника прыжка в длину с места.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>12</b>	
	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника бега и ходьбы по дистанции.	2	
	2. Общая физическая подготовка (ОФП). Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	2	
3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 30 метров и 60 метров (контрольный норматив).	2		

	4. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника беговых упражнений. Прыжок в длину с места.	2	
	5. Совершенствование техники прыжка в длину с места (контрольный норматив)	2	
	6. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции 500м, 1000м	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Кроссовая подготовка. 2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.	<b>6</b>	
<b>Тема 2.2. Волейбол. Совершенствование технических элементов в волейболе.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>24</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	1. Техника передач мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений в парах, тройках и группах.		
	2. Техника подачи и приема мяча с подачи.		
	3. Техника выполнения прямого и обманного нападающего удара и блокирование.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>18</b>	
	1. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре.	2	
	2. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре (контрольный норматив).	2	
	3. Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра.	2	
	4. Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра. (контрольный норматив).	2	
	5. Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Учебная игра.	2	
	6. Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Блок. Учебная игра.	2	
	7. Тактика подач и приема подач. Силовая, укороченная подача. Поддачи на точность. Учебная игра.	2	
	8. Нападающие удары с передачи из 2й, 3й и 4й зоны, обманные удары. Учебная игра.	2	
	9. Совершенствование технических элементов в игре. (Итоговый контроль).	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Написание сообщений - рефератов по разделу «Волейбол» (для студентов, освобожденных от практических занятий) 2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов 3. Участие в соревнованиях по волейболу. 4. Судейство игр. 5. Посещение спортивных секций.	<b>6</b>	
<b>Тема 2.3. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	1. Подбор инвентаря и оборудования.		
	2. Виды лыжных ходов.		
	3. Повороты, торможения, падения на лыжах		
	4. Прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.		

	<b>Катание на коньках</b> Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.		
	<b>Кроссовая подготовка</b> Бег по стадиону до 5 км		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>14</b>	
	1. Подбор инвентаря, классические лыжные ходы.	2	
	2. Одновременный бесшажный, одношажный, двушажный классические ходы. Прохождение дистанции 3-5 км.	2	
	3. Попеременные лыжные ходы. Прохождение дистанции 3-5 км.	2	
	4. Повороты, торможения. Прохождение спусков, подъёмов и неровностей в лыжном спорте.	2	
	5. Полуконьковый и коньковый ход.	2	
	6. Прохождение дистанций 3 км (девушки), до 5 км (юноши). (Итоговый контроль).	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов. 2. Прохождение дистанции 3-5 км. 3. Участие в соревнованиях по лыжным гонкам.	<b>6</b>	
<b>Тема 2.4.</b> <b>Баскетбол.</b> <b>Совершенствование технических элементов в баскетболе.</b> <b>Тактические действия в защите и нападении.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>22/2</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоннах, в парах, тройках.		
	2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, «ведение - 2 шага – бросок»		
	3. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.		
	4. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите и нападении.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>16/2</b>	
	1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Учебная игра.	2	
	2. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоннах, в парах, тройках. Учебная игра.	2	
	3. Выполнение контрольно-тестовых заданий. Учебная игра в баскетбол.	2	
	4. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении. Выполнение упражнения «ведение - 2 шага - бросок». Учебная игра.	2	
	5. Совершенствование техники владения мячом в баскетболе. (Контрольный норматив)	2	
6. Индивидуальные тактические действия в защите, зонный прессинг. Учебная игра.	2		
7. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Учебная игра.	2/2		
8. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите в баскетболе. (Итоговый контроль).	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Написание сообщений - рефератов по разделу «Баскетбол» (для студентов, освобожденных от практических занятий)	<b>6</b>	

	2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов. 3. Участие в соревнованиях по баскетболу. 4. Судейство игр. 5. Посещение спортивных секций.		
<b>Тема 2.5</b> <b>Легкая атлетика.</b> <b>Совершенствование в эстафетном беге и метаниях.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	1. Эстафетный бег.		
	2. Метания.		
	<b>В том числе практических занятий.</b>	<b>10</b>	
	1. Способы передачи эстафетной палочки.	2	
	2. Совершенствование способов передачи эстафетной палочки.	2	
	3. Метание снарядов (мячей для большого тенниса и гранат).	4	
	4. Выполнение контрольно-тестовых заданий и нормативов.	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.	<b>4</b>		
<b>Раздел 3. Теоретическая подготовка. Физическая культура в профессиональной деятельности.</b>		<b>8/8</b>	
<b>Тема 3.1</b> <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	1. Понятие, назначение и задачи ППФП.	4	
	2. Организация, формы и средства ППФП студентов.		
	3. Построение и особенности методики занятий ППФП.		
	4. Производственная гимнастика.		
	5. Пилатес.		
	6. Дыхательная гимнастика.		
7. Самомассаж.			
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>0</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Написание сообщений, рефератов по темам теоретического раздела. (для студентов, освобожденных от практических занятий). 2. Изучение материала учебников и дополнительной литературы.	<b>4</b>	
<b>РАЗДЕЛ 4. Практическая часть: Совершенствование приобретенных ранее навыков, знаний и умений для организации здорового образа жизни, профилактики и снятия перенапряжений.</b>		<b>46/20</b>	
<b>Тема 4.1.</b> <b>Легкая атлетика.</b> <b>Кроссовая подготовка.</b> <b>Спортивная ходьба.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	1. Техника бега и ходьбы по дистанции.	6	
	2. Спортивная ходьба.		
	3. Выносливость.		
	4. Кроссовая подготовка.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	1. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.	2	
	2. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг).	2	
3. Техника бега и ходьбы на дистанции 1000 метров, 2000 метров (контрольный норматив).	2		



	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Кроссовая подготовка. 2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.	2	
<b>Тема 4.2.</b> <b>Волейбол. Тактические взаимодействия.</b> <b>Совершенствование техники владения волейбольным мячом.</b> <b>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в волейболе.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10/2</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	1. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений.		
	2. Техника выполнения обманного нападающего удара и блокирование.		
	3. Индивидуальные тактические действия в волейболе.		
	4. Групповые и командные тактические действия в волейболе.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	1. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра.	2	
	2. Нападающие удары с передачи из 2й, 3й и 4й зоны, обманные удары, блок Учебная игра.	2	
	3. Групповые взаимодействия в защите и нападении.	2	
	4. Учебно-тренировочная игра в волейбол. Прием контрольных нормативов	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Посещение спортивных секций. 2. Участие в соревнованиях по волейболу. 3. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.	2		
<b>Тема 4.3.</b> <b>Атлетическая гимнастика.</b> <b>Упражнения с собственным весом и отягощениями.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	1. Силовая гимнастика, упражнения для развития различных групп мышц.		
	2. Упражнения на координацию движений.		
	3. Круговая тренировка.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	1. Развитие силы мышц брюшного пресса и спины. Круговая тренировка.	2	
	2. Развитие силы мышц рук и ног. Круговая тренировка.	2	
	3. Прием контрольных нормативов.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Посещение тренажерных залов. 2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов. 3. Участие в соревнованиях по силовым видам спорта.	4	
<b>Тема 4.4.</b> <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>18/18</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	1. Производственная гимнастика.		
	2. Пилатес.		
	3. Дыхательная гимнастика.		
	4. Самомассаж.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>14</b>	
	1. Составление и проведение комплекса упражнений типа производственной гимнастики.	4	

	2. Составление и проведение комплекса упражнений для снятия напряжения.	4	
	3. Дыхательная гимнастика.	4	
	4. Общая физическая подготовка (ОФП) Самомассаж.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Составление и выполнение комплекса упражнений типа производственной гимнастики.	<b>4</b>	
<b>Самостоятельная работа обучающихся, освобождённых от практических занятий на постоянной основе по медицинским показаниям</b>			
Написание рефератов по каждому разделу программы. Примерные темы рефератов. <i>По разделу 1:</i> 1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. 2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности. 3. Характеристика психофизиологических состояний человека и использование двигательной активности для их коррекции <i>По разделу 2:</i> 1. Исторические аспекты изменений правил игры в волейбол (баскетбол). 2. История Олимпийского движения: от Древней Греции до современности. 3. Виды лыжного спорта, их развитие. Успехи российских спортсменов на международных соревнованиях. 4. Анатомия человеческого тела и влияние физической культуры на состояние здоровья. <i>По разделу 3:</i> 1. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. 2. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности финансового работника 3. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата. 4. Профилактика профессиональных заболеваний с помощью средств физической культуры. 5. Упражнения для коррекции зрения, их использование в профессиональной деятельности. 6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. <i>По разделу 4:</i> 1. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности специалиста.			
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>160</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**3.1.** Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

**Спортивный зал**, оснащенный оборудованием:

игровой зал для занятий спортивными играми размером 24 м на 12 м;

тренажерный зал размером 12х9 - с тренажерами;

зал атлетической гимнастики;

две раздевалки; -душ;

волейбольная и баскетбольная площадки;

гимнастическая площадка;

спортивный инвентарь по игровым видам;

техническими средствами: ручное табло; видеоаппаратура; аудиоаппаратура. **Открытый стадион широкого профиля** с элементами полосы препятствий:

футбольное поле;

мини-футбольное поле;

беговая дорожка;

сектор для метания;

яма для прыжков в длину;

полоса препятствий;

турники.

**спортивным оборудованием:**

- гимнастическое оборудование (перекладина, брусья параллельные (разновысокие);

- канат подвесной, стеллажи гимнастические, конь гимнастический, козел

гимнастический, мостик деревянный, маты гимнастические, мяч набивной, скамейка

гимнастическая, канат для перетягивания, скакалки, обручи);

- комплект беговых лыж;

легкоатлетический инвентарь (флажки судейские, гранаты учебные 500 гр. гранаты

учебные 700 гр., эстафетные палочки, секундомер);

оборудование и инвентарь для спортивных игр (форма футбольная, насос механический,

футболки с номерами, щиты баскетбольные, стойки баскетбольные, сетки волейбольные,

сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные, иглы

для мячей, столы для настольного тенниса, сетки для настольного тенниса, ракетки для

настольного тенниса).

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Библиотечный фонд укомплектован печатными и /или электронными изданиями основной и дополнительной литературы, изданной за последние 5 лет, официальными, справочно-библиографическими и периодическими изданиями (российскими журналами).

Каждый обучающийся обеспечен доступом (удаленным доступом) к современным профессиональным базам данных и библиотечным фондам университета и техникума через электронную информационно-образовательную среду (ЭПОС) Университета путём предварительной регистрации.

Обучающимся предоставлена возможность доступа к информационным ресурсам сети Интернет.

#### **3.2.1. Основные печатные издания**

Бишаева А.А. **Физическая культура**: учебник: Рекомендовано ФГАУ «ФИРО». - 6-е изд., - М., ОИЦ «Академия», 2020.

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник/ под общ. ред. Г.В. Барчуковой. -М., Киорус, 2017.

**3.2.2. Электронные издания** 1.Физическая культура: учебно-методическое пособие /Ю.С.Филиппова - Москва: ИНФРА - М, 2020. - 197 с. (среднее профессиональное образование) Режим доступа: <http://www.znaniium.com/> Электронно-библиотечная система.

**3.2.3. Дополнительные источники (при необходимости)** 1.Физическая культура: учеб. пособ. для студентов ссузов./ Под ред. Н.В. Решетникова, Ю.Л. Кислицына. - М.: «Академия», 2013г. Гриф ФИРО

Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие [электронное издание] . - М.: Альфа-М; ИНФРА-М, 2013. - Режим доступа: <http://www.znaniium.com/> Электронно-библиотечная система

Сахарова Е.В. Физическая культура: учеб. пособие [электронное издание] - Волгоград: Изд-во Волгогр. инст-та бизнеса, 2013. — 94 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ml> 11361. — ЭБС «IPRbooks»

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><b>Знания:</b>            -сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей            -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения.</p>	<p><b>Способность:</b>            анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; составлять план действия; определять задачи для поиска информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; организовывать работу коллектива и команды; описывать значимость своей профессии (специальности); использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые). Точно формулирует правила игры по всем видам спорта, включенных в рабочую программу. Согласно нормам формулирует положения по технике безопасности при занятиях спортом, объясняет правила закаливания. Обоснованно разъясняет понятия «здоровый образ жизни». Даёт объективную оценку своей профессиональной деятельности при анализе профессиограммы.</p>	<p>Выступление с сообщением            Наблюдение преподавателя и его устная оценка            Выполнение контрольных нормативов.  <b>Зачёт</b></p>
<p><b>Умения</b>            -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;            -применять рациональные</p>	<p><b>Методы оценки результатов:</b>            накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;            традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая</p>	<p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p>

<p>приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; -пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.</p> <p>Грамотно составить комплекс УГГ.</p> <p>Ежедневное использование комплекса УГГ, В соответствии с требованиями составить правила закаливания для себя</p> <p>Демонстрировать умения выполнять упражнения на расслабление</p> <p>Согласно нормам выполнять контрольные и учебные нормативы по физической подготовке.</p> <p>Принимать участие в спортивных соревнованиях по всем видам спорта.</p> <p>Проявлять активность на занятиях физической культурой на занятиях и в секциях С учетом правил, разработать проведение соревнования по игровым видам спорта Составить комплекс производственной гимнастики для себя, с учетом полученной специальности</p> <p>Демонстрировать судейство по всем игровым видам спорта</p>	<p>отметка; тестирование в контрольных точках. .</p> <p><b>Лёгкая атлетика.</b></p> <p>1 .Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b> Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, подачи, передачи). Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм.</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами спортивных игр. <b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b></p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов упражнений с отягощениями, с самоотягощениями.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия, или всего занятия.</p> <p><b>Лыжная подготовка.</b></p>	<p><b>Кроссовая подготовка.</b></p> <p>Оценка техники бега на дистанции до 5 км без учёта времени.</p> <p><b>Итоговый зачёт по дисциплине.</b></p>
---	--	--