

Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение республики Татарстан
«Актанышский технологический техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД. 06 Физическая культура

по профессии

36.02.01 Ветеринария

Актаныш

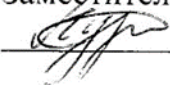
Программа разработана на основе Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» для реализации образовательной программы СПО на базе основного образования с получением среднего общего образования. (Протокол № 172 от 28 августа 2020 г)

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение республики Татарстан «Актанышский технологический техникум»

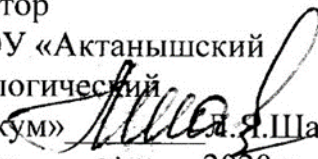
Разработчики:

Бахтиева Назиля Рамилевна – преподаватель физической культуры ГАПОУ «Актанышский технологический техникум».

Программа рассмотрена на заседании цикловой комиссии «28» августа 2020 года, протокол №172.

Согласовано
Заместитель директора по ООД
 Р.З. Нуруллин

« 28 » 08 2020 г.

Утверждаю
Директор
ГАПОУ «Актанышский
технологический
техникум»  М.И. Шамсунова
« 28 » 08 2020 г.

Содержание

1. Паспорт программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	6
3. Условия реализации учебной дисциплины	28
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	31

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы по профессиям СПО:

36.02.01 Ветеринария

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Цикл общеобразовательных дисциплин.

1.3. Цели и задачи учебной 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.

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

• Личностных:

- 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;

- **метапредметных:**

- 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;

- **предметных:**

- 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 приемами 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).

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **320** часов,

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **160** час;

самостоятельной работы обучающегося **160** часов.

Программой предусмотрено два лекционных занятия, все остальные предусмотренные программой теоретические сведения сообщаются в ходе проведения практических занятий.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	320
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	160
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	160
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	160
в том числе:	
Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее двух часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	-
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
РАЗДЕЛ 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности			12	
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала		2	
	1	Особая возможность физической культуры в поддержании здоровья. Влияние занятий физической культурой на системы организма (сердечно-сосудистая система, система дыхания, опорно-двигательная система) Двигательная активность и продолжительность жизни.		1
	Самостоятельная работа обучающихся: Компоненты здорового образа жизни, роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни. Форма занятий физическими упражнениями. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.		1	
Тема 1.2 Социально-биологические основы физкультуры и спорта	Содержание учебного материала		2	
	1	Воздействие природных и экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры в управлении совершенствования функциональных возможностей организма, целях обеспечения умственной и физической деятельности.		1

	Двигательная функция и повышении устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.		
	Самостоятельная работа Характеристика изменений, происходящих в организме, под воздействием выполнения физических упражнений. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнения. Влияние занятий физическими упражнения на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность. Адаптационные возможности человека.	8	
РАЗДЕЛ 2 Легкая атлетика		91	
Тема 2.1 Бег на 100 м с низкого старта	Содержание учебного материала	10	2
	Выполнение разминки и специальные беговые упражнения. Совершенствование низкого старта, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.		
	Самостоятельная работа. Выполнение специальных беговых упражнений, пробегание скоростных отрезков из положения низкого старта.	4	
Тема 2.2 Бег на 300 м.	Содержание учебного материала	8	1
	Тренировка высокого старта. Переменный бег 3 x 200, две серии.		
	Самостоятельная работа Тренировка высокого старта с пробеганием отрезков 50 – 60 м.	6	
Тема 2.3 Бег на 1000 м.	Содержание учебного материала	2	2
	Специальные беговые упражнения, высокий старт. Пробегание отрезков в скоростном режиме.		
	Самостоятельная работа Скоростная тренировка бега на 1000 м.	6	
Тема 2.4	Содержание учебного материала	4	

Бег на 3000 м.	Обучение технике бега на длинные дистанции, прыжковые и беговые упражнения. Равномерный бег по дистанции.		2
	Самостоятельная работа Равномерный бег до 4 км.	4	
Тема 2.5 Бег на 100 м.	Содержание учебного материала:	4	
	Общефизическая разминка, специальные беговые упражнения. Пробегание на время дистанции 100 м.		2
	Самостоятельная работа Тренировка низкого старта, скоростное пробегание отрезков.	4	
Тема 2.6 Бег на 300 м.	Содержание учебного материала	4	
	Общефизическая разминка, специальные беговые и прыжковые упражнения. Пробегание дистанции 300 м на время.		2
	Самостоятельная работа Повторная тренировка бега на средние дистанции.	4	
Тема 2.7 Бег на 1000 м.	Содержание учебного материала	4	
	Общефизическая разминка, специальные беговые и прыжковые упражнения. Пробегание дистанции 1000 м на время.		2
	Самостоятельная работа Равномерный бег до 4 км	4	
Тема 2.8 Бег на 3000 м.	Содержание учебного материала	3	
	Общефизическая разминка, специальные беговые и прыжковые упражнения. Пробегание дистанции 3000 м на время.		2
	Самостоятельная работа Тренировка низкого старта, скоростное пробегание отрезков	4	
Тема 2.9 Общефизическая подготовка	Содержание учебного материала	12	
	Подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре, прыжок в длину с места.		2
	Самостоятельная работа	4	

	Кроссовая подготовка		
РАЗДЕЛ 3 Спортивные игры. Баскетбол		54	
Тема 3.1 Специальные упражнения с баскетбольным мячом.	Содержание учебного материала	4	1
Разучивание ведения баскетбольного мяча.	Общефизические и специальные упражнения, обучение ведения мяча на месте и в движении. Комбинированные эстафеты с мячом.		
	Самостоятельная работа Прыжковые упражнения, тренировка ведения мяча.	8	
Тема 3.2 Ведение баскетбольного мяча, остановка прыжком.	Содержание учебного материала	4	2
Подвижные игры и комбинированные эстафеты.	Общефизические специальные упражнения по баскетболу. Комбинированные эстафеты с мячом, техника ведения мяча с остановкой прыжком.		
	Самостоятельная работа Тренировка ведения баскетбольного мяча и бросков в корзину.	8	
Тема 3.3 Упражнения с баскетбольным мячом в движении.	Содержание учебного материала	8	2
Передача мяча на месте и в движении.	Общефизические и специальные упражнения на разминке, техника выполнения передачи мяча на месте и в движении. Комбинированные эстафеты с мячом.		
	Самостоятельная работа Ведение и передача мяча в движении. Бросок в кольцо.	6	

Тема 3.4 Разучивание и тренировка броска баскетбольного мяча в два шага прыжком. Подвижные игры и эстафеты.	Содержание учебного материала	10	
	Общефизические и специальные упражнения на разминке, техника выполнения передачи мяча на месте и в движении. Техника броска в два шага прыжком, с левой и правой стороны баскетбольной корзины. Подвижные игры и эстафеты		1
	Самостоятельная работа Тренировка броска мяча в два шага	6	
РАЗДЕЛ 4 Гимнастика		55	
Тема 4.1 Строевые и порядковые упражнения, перестроение на месте и в движении. Акробатические упражнения	Содержание учебного материала	6	
	Строевые приемы на месте и в движении. Общефизические упражнения на месте и в движении Акробатические упражнения (кувырок вперед-назад, равновесие на правой и левой ноге, стойка на лопатках на голове, «колесо»)		1
	Самостоятельная работа Тренировка силовых упражнений (подтягивание на перекладине, выход силы)	6	
Тема 4.2 Комплексы утренней физической зарядки, опорный прыжок.	Содержание учебного материала	8	
	Разучивание комплекса утренней физической зарядки на 16 счетов. Тренировка опорного прыжка через коня ноги врозь. Комплексная силовая тренировка.		1
	Самостоятельная работа Тренировка комплексов утренней физической зарядки на 16 счетов.	9	
Тема 4.3 Разминка, общефизическая подготовка, силовые	Содержание учебного материала	10	
	Тренировка силовых упражнений, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, и в упоре лежа. Упражнения для мышц брюшного пресса. Прыжок в длину с места		2
	Самостоятельная работа	12	

упражнения.	Силовая тренировка на гимнастических снарядах.		
РАЗДЕЛ 5 Лыжная подготовка		59	
Тема 5.1 Строевые приемы с лыжами и на лыжах, техника лыжных ходов	Содержание учебного материала Обучения строевым приемам с лыжами и на лыжах. Разучивание техники лыжных ходов. Техника подъема в гору «лесенкой и уступом». Разучивание спуска с горы способом переступания, низкая и высокая стойка Равномерный бег на лыжах до 5 км.	20	1
	Самостоятельная работа Равномерный бег на лыжах до 5 км.	19	
Тема 5.2 Лыжная гонка на 5 км	Содержание учебного материала Общefизическая разминка перед стартом. Пробегание лыжной дистанции на 5 км на время.	8	2
	Самостоятельная работа Тренировка передвижения по лыжной дистанции.	12	
РАЗДЕЛ 6 Спортивные игры. Волейбол		52	
Тема 6.1 Разминка в волейболе. Технические действия с волейбольным мячом, игра в парах.	Содержание учебного материала Общая физическая разминка. Упражнения на месте и в движении. Ознакомление с техникой передачи мяча сверху, снизу. Тренировка передачи волейбольного мяча на количество раз над собой.	10	1
	Самостоятельная работа Тренировка игры с волейбольным мячом в парах.	8	
Тема 6.2	Содержание учебного материала	10	

Прием передачи волейбольного мяча снизу, сверху. Двухсторонняя игра.	Разучивание и тренировка техники игры снизу, сверху (прием и передача мяча снизу, сверху). Прием и передача мяча снизу, сверху в парах. Двухсторонняя игра.		2
	Самостоятельная работа Игра в парах. Двухсторонние игры в волейбол.	6	
Тема 6.3 Игра в парах. Техника приема и передачи мяча снизу, сверху. Двухсторонняя игра.	Содержание учебного материала	10	
	Совершенствование техники владения мячом в игре в парах (прием и передача снизу, прием и передача сверху, передача мяча в прыжке, передача мяча за спину). Двухсторонняя игра.		2
	Самостоятельная работа Тренировка технических действий с мячом. Двухсторонние игры.	8	
Всего:		320	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия универсально-спортивного зала, тренажерного зала, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Оборудование спортивного зала:

- Спортивный зал 29 x 18, разметка волейбольно-баскетбольной площадки
- Шведская стенка – 23 шт.
- Гимнастические скамейки - 20 шт.
- Гимнастическая перекладина
- Гимнастические маты – 20 шт.
- Комплект учебно-наглядных пособий «Физическая культура – 18 шт.
- Зал силовой подготовки:

- тренажер «Беговая дорожка»

- силовой тренажер

- Тренажер-скамейка для жима штанги с изменяющимся углом
- Штанга 1 шт.
- Гири 2 2 шт.
- Гантели - 4 комп.
- Секундомеры 3 шт.
- Рулетка 1 шт.
- Мячи баскетбольные 30 шт.
- Мячи волейбольные 10 шт.
- Гранаты 600 г 6 шт.
- Флажки - 20 шт.
- Технические средства обучения:
- Информационное табло 1 шт.
- Компьютер - 1
- Музыкальный центр-усилитель акустическая система 1
- Фотоаппарат 1
- Кинокамера 1

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2016.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

Дополнительные источники:

1. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации / О.В.Бартош – Владивосток: Изд-во МГУ им.адм. Г.И.Невельского, 2015. 47 с.
2. Боровских В.И. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений; методические рекомендации / В.И.Боровских, М.Г.Мосиенко – Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2017, - 66 с.
3. Жмулин А.В. Профессионально-прикладная ориентация примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст]/ А.В.Жмулин, Н.В.Масягина– М.: Издательство «Прометей» МПГУ. 2016, стр.11-13
4. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания / В.В.Носов– Ульяновск: УлГТУ, 2014, - 30 с
5. Программное и организационно-методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в общеобразовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура» [Текст]/ Под ред. И.П.Запетаева, А.П.Зотова, М.В.Анисимовой, О.М.Плахова – Москва: Издательство Физкультура и спорт, - 2006, - 160 с.
6. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. – Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008, - 15 с.

Интернет-ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики [http:// sport minstm. gov. Ru](http://sportminstm.gov.ru)
2. Сайт Департамента Физической культуры и спорта города Москвы [http:// www. mossport. Ru](http://www.mossport.ru)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
личностные: 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	Выполнение самостоятельной работы по методическим указаниям: проработка техники выполнения упражнений и нормативов Подготовка к докладам Написание рефератов Ведение календаря самонаблюдения

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; • метапредметные: - 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	Оценка техники выполнения упражнений и нормативов по направлениям: - подтягивание на перекладине; - сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; - прыжок с места в длину; - бег на 100 м., низкий старт; - бег на 300 м.; - бег на 1000 м.; - бег на 3000 м.; - метание гранаты на дальность; - лыжная гонка на 5 км. Тестирование по теме «Роль физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека» Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха Методы оценки результатов: - традиционная система оценок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; Легкая атлетика Оценка техники выполнения
--	---

когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности; • предметные: - 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 приемами 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).	двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики. Спортивные игры Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи) Оценка технико- тактических данных студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Лыжная подготовка Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов Кроссовая подготовка Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учета времени
---	--