

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

*БП.07 Физическая культура*

программы подготовки специалистов среднего звена специальности

*13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание  
электрического и электромеханического оборудования  
(по отраслям)*

Форма обучения: *очная*

Рабочая программа учебного предмета БП.07 «Физическая культура» разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413) (с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г.);
- примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з);
- программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций одобренной Научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» и рекомендованной для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, протокол № 2 от 26.03. 2015 г.

Разработчик(и): Беспаленко Наталья Филипповна, преподаватель высшей категории, Академический колледж ВГУЭС

Николаева Наталья Александровна, преподаватель высшей категории, Академический колледж ВГУЭС

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой методической комиссии

Протокол № 9 от « 04 » 05 20 22 г.

Председатель ЦМК



Шаповалова О.А

## **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 ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной

#### образовательной программы:

Учебный предмет БП.07 «Физическая культура» является частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО.

#### Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Целью образования в области физической культуры является:

- 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 на занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта на занятиях 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 физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладения 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 с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, систем значимых социальных и межличностных отношений;
- готовность самостоятельно использовать в жизненных ситуациях навыки адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности, учитывать позиции других участников, эффективно

разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, готовность к служению отечеству, его защите.

#### **метапредметных:**

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии, 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;

- 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;

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулярные, познавательные, коммуникативные) в познавательной спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку.

#### **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуг с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья;

- 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 деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

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

- для слабовидящих обучающихся: сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования учебных и трудовых действий;

- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ****2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

| <b>Вид учебной работы</b>  | <b>Объем часов</b> |
|--|--------------------|
| <b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>  | 117                |
| в том числе:   |                    |
| – практические занятия   | 117                |
| – промежуточная аттестация:<br>I семестр – контрольная работа<br>II семестр – дифференцированный зачет |                    |

## 2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала  | Объем часов | Уровень освоения |
|-----------------------------|--|-------------|------------------|
| 1                           | 2  | 3           | 4                |
| <b>1 семестр</b>            |  |             |                  |
| <b>Раздел 1.</b>            | <b>Легкая атлетика</b>   | <b>21</b>   |                  |
| Тема 1.1.<br>Ходьба, бег.   | 1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетике.<br>Основы здорового образа жизни. | 1           | 2                |
|                             | 2. Ходьба на носках, пятках, в полуприсяде, с различным положением рук                 | 1           |                  |
|                             | 3. Бег на короткие дистанции.  | 1           |                  |
|                             | 4. Бег на средние, длинные дистанции.  | 1           |                  |
|                             | 5. Специальные беговые упражнения.   | 1           |                  |
|                             | 6. Бег 60-100 метров на результат.   | 1           |                  |
|                             | 7. Способы держания и передачи эстафетной палочки.                                     | 1           |                  |
|                             | 8. Эстафетный бег.   | 1           |                  |
|                             | 9. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.                           | 2           |                  |
|                             | 10. Бег 1000, 2000 метров на результат.  | 2           |                  |
| Тема 1.2.<br>Прыжки         | 1. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с места.                                      | 1           | 2                |
|                             | 2. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 10-12 беговых шагов.                        | 1           |                  |
|                             | 3. Прыжок в высоту.  | 1           |                  |
|                             | 4. Прыжки со скакалкой, прыжки через горизонтальные и вертикальные препятствия.        | 1           |                  |
| Тема 1.3.                   | 1. Метание малого мяча на дальность.   | 1           | 2                |

|   |   |           |   |
|---|---|-----------|---|
| Метание   | 2. Метание малого мяча в цель с расстояния 4-8 метров   | 1         |   |
|   | 3. Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 4-8 метров.   | 2         |   |
|   | 4. Метание гранаты 500, 700 грамм.  | 1         |   |
| <b>Раздел 2.</b>                                    | <b>Гимнастика</b>   | <b>30</b> |   |
| Тема 2.1.<br>Строевые упражнения                    | 1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой.<br>Психофизические основы учебного и производственного труда.                                | 2         | 2 |
|   | 2. Строевые команды. Перестроения на месте из одной колонны в две, три колонны. Смыкание и размыкание.<br>Перестроения на месте и в движении. | 2         |   |
|   | 3. Перестроения на месте из одной колонны в две, три колонны.   | 1         |   |
|   | 4. Перестроение в движении поворотом налево (направо) в две, три, четыре и т.д. колонны.  | 1         |   |
| Тема 2.2.<br>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)       | 1. ОРУ без предметов, ОРУ с предметами (гимнастической палкой, набивным мячом, гантелями, скакалкой).   | 2         | 2 |
|   | 2. ОРУ в парах.   | 2         |   |
|   | 3. ОРУ на гимнастической стенке, скамейке, матах.   | 2         |   |
|   | 4. Музыкальная композиция упражнений на растягивание  | 2         |   |
|   | 5. Обучение техники лазания по канату.  | 2         |   |
|   | 6. Упражнения на равновесие.  | 2         |   |
| Тема 2.3.<br>Акробатические упражнения              | 1. Группировки и перекаты.  | 2         | 2 |
|   | 2. Кувырки вперед и назад.  | 2         |   |
|   | 3. Стойка на лопатках, на руках с поддержкой, «мост» из положения лёжа и стоя.  | 2         |   |
|   | 4. Комбинация из изученных элементов.   | 3         |   |
|   | 5. Обучение технике прыжка через козла.   | 3         |   |
| Промежуточная аттестация в форме контрольной работы |   |           |   |



| <b>II семестр</b>                 |  |           |          |
|-----------------------------------|--|-----------|----------|
| <b>Раздел 3.</b>                  | <b>Баскетбол</b>   | <b>24</b> | <b>2</b> |
| Тема 3.1.<br>Стойки. перемещения  | 1. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.     | 1         | 2        |
|                                   | 2. Средняя и низкая стойка. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.                                    | 1         |          |
|                                   | 3. Остановка двумя шагами и прыжком.   | 1         |          |
|                                   | 4. Повороты различными способами.  | 1         |          |
| Тема 3.2.<br>Передачи мяча        | 1. Передачи и ловля двумя руками от груди на месте и в движении.   | 1         | 2        |
|                                   | 2. Передачи и ловля одной рукой от плеча на месте и в движении.  | 1         |          |
|                                   | 3. Передачи и ловля мяча из-за головы и ловля.   | 1         |          |
|                                   | 4. Передачи различными способами в парах, тройках, четверках на месте и в движении.  | 1         |          |
| Тема 3.3.<br>Ведения мяча         | 1. Ведение мяча в низкой, средней и в высокой стойке на месте и в движении.  | 1         | 2        |
|                                   | 2. Ведение мяча с изменением направления правой и левой рукой.   | 1         |          |
|                                   | 3. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.  | 1         |          |
| Тема 3.4.<br>Броски мяча          | 1. Бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении.  | 1         | 2        |
|                                   | 2. Бросок мяча одной и двумя руками в движении после ведения, ловли и пассивного противодействия противника.                         | 1         |          |
|                                   | 3. Бросок мяча одной и двумя руками в движении после ведения, ловли и пассивного противодействия противника.                         | 2         |          |
| Тема 3.5.<br>Тактические действия | 1. Индивидуальные тактические действия в защите.   | 2         | 2        |
|                                   | 2. Индивидуальные тактические действия в нападении.  | 2         |          |
|                                   | 3. Командные тактические действия в защите, нападении.   | 3         |          |
|                                   | 4. Учебная двухсторонняя игра.   | 2         |          |
| <b>Раздел 4.</b>                  | <b>Волейбол</b>  | <b>24</b> |          |
| Тема 4.1.<br>Стойки и перемещения | 1. Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры и судейство.<br>Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии | 2         | 2        |

|                                   |  |           |   |
|-----------------------------------|--|-----------|---|
|                                   | оценки.  |           |   |
|                                   | 2. Техника перемещения и стоек по площадке (приставной, скрестный шаг, двойной шаг, скачок).                             | 1         |   |
| Тема 4.2.<br>Передачи мяча        | 1. Выполнение передачи мяча двумя руками в парах на месте и после перемещений вперёд и назад, вправо и влево.            | 1         | 2 |
|                                   | 2. Выполнение передачи мяча во встречных колоннах.   | 1         |   |
|                                   | 3. Выполнение верхних передач в зонах 5-2-4, 1-4-2.  | 1         |   |
|                                   | 4. Выполнение передач мяча сверху в прыжке, сверху в опорном положении.  | 1         |   |
| Тема 4.3<br>Приём мяча            | 1. Выполнение приёма мяча снизу двумя руками на месте и после перемещений вперёд, в стороны, назад, в опорном положении. | 1         | 2 |
|                                   | 2. Выполнение приёма мяча снизу в зонах 4-5, 3-6, 1-2  | 1         |   |
| Тема 4.4.<br>Подачи мяча          | 1. Выполнение верхней прямой подачи.   | 1         | 2 |
|                                   | 2. Выполнение верхней боковой подачи.  | 1         |   |
|                                   | 3. Выполнение нижней прямой подачи.  | 1         |   |
|                                   | 4. Выполнение атакующего удара.  | 2         |   |
| Тема 4.5.<br>Тактические действия | 1. Индивидуальные тактические действия в защите.   | 2         | 2 |
|                                   | 2. Индивидуальные тактические действия в нападении.  | 2         |   |
|                                   | 3. Командные тактические действия в защите.  | 2         |   |
|                                   | 4. Командные тактические действия в нападении.   | 2         |   |
|                                   | 5. Учебная двухсторонняя игра.   | 2         |   |
| <b>Раздел 5</b>                   | <b>Легкая атлетика</b>   | <b>18</b> |   |
| Тема 5.1.<br>Ходьба, бег.         | 1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетике.<br>Основы здорового образа жизни.                                   | 1         | 2 |
|                                   | 2. Ходьба на носках, пятках, в полуприсяде, с различным положением рук   | 1         |   |

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
|  | 3. Бег на короткие дистанции.   | 1 |   |
|  | 4. Бег на средние, длинные дистанции.   | 2 |   |
|  | 5. Специальные беговые упражнения.  | 2 |   |
|  | 6. Бег 60-100 метров на результат.  | 2 |   |
|  | 7. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.                    | 2 |   |
| Тема 5.2.<br>Прыжки  | 1. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с места.                               | 1 | 2 |
|  | 2. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 10-12 беговых шагов.                 | 2 |   |
|  | 3. Прыжки со скакалкой, прыжки через горизонтальные и вертикальные препятствия. | 1 |   |
| Тема 5.3.<br>Метание   | 1. Метание малого мяча на дальность.  | 1 | 2 |
|  | 2. Метание малого мяча в цель с расстояния 4-8 метров                           | 2 |   |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. |   |   |   |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Для реализации программы учебной дисциплины образовательной организацией предусмотрено наличие следующих специальных помещений**

Спортивный комплекс:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- стрелковый тир.

Перечень основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения:

- мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители);
- оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, музыкальный центр);
- гимнастическая шведская стенка, гимнастические маты, секундомеры.

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

Для реализации программы учебной дисциплины библиотечный фонд образовательной организации укомплектован печатными и электронными изданиями.

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

Для реализации программы учебной дисциплины библиотечный фонд образовательной организации укомплектован печатными и электронными изданиями.

#### **Основная литература**

1 Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/401699>

2 Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2017. — 188 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04933-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/408227>

3 Основы здорового образа жизни в образовательной организации: учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 137 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13378-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. с. 2 — URL: <https://urait.ru/bcode/458711/p.2> (дата обращения: 25.04.2020).

#### **Дополнительная литература**

1 Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2017. — 254 с. — (Профессиональное образование). —

ISBN 978-5-534-05755-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/410219>.

2 Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Бальшева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. с. 2 — URL: <https://urait.ru/bcode/457504/p.2> (дата обращения: 20.04.2020).

3 История физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 184 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13023-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. с. 2 — URL: <https://urait.ru/bcode/448720/p.2> (дата обращения: 25.04.2020).

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

| <i>Результаты обучения</i> | <i>Критерии оценки</i>   | <i>Методы оценки</i> |
|----------------------------|--|----------------------|
| <b>Личностные</b>          | <p>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовок к труду.</p> <p>Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, её психофизическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.</p> <p>Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям, саморазвитию и личностному самоопределению.</p> <p>Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.</p> | Устный опрос         |
| <b>Метапредметные</b>      | <p>Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психологических функций, которым профессия (специальность) предъявляет повышенные</p>   |                      |

|                   |   |   |
|-------------------|---|---|
|                   | <p>требования.</p> <p>Самостоятельное использование и оценивание показателей функциональных проб, тестов для оценки физического развития, телосложения функционального состояния организма, физической подготовленности.</p> <p>Умение извлекать и использовать полезную информацию изучаемых дисциплин для повышения уровня знаний в области физической и адаптивной культур, улучшения морфофункционального состояния организма, в социально-культурной и профессиональной деятельности.</p> <p>Умение работать в коллективе, использовать принципы сотрудничества с преподавателями, сверстниками в учебной, социально-культурной и профессиональной деятельности.</p> | Устный опрос  |
| <b>Предметные</b> | <p>Владение целостной системой знаний о физической культуре и ее роли в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>Использование и применение основ здорового образа жизни в формировании собственного стиля жизни для решения личных и профессиональных задач.</p>  | Устный опрос  |
|                   | <p><b>Легкая атлетика.</b></p> <p>Освоение техники беговых упражнений (бег на короткие, средние, длинные дистанции, эстафетный бег, бег с изменением скорости и направления, равномерный бег 1000-2000 м), высокий и низкий старты, стартовый разгон, финиширование.</p> <p>Умение выполнять технически грамотно: прыжки в длину способом «прогнувшись» с места и с разбега; прыжки в высоту; метание гранаты весом 500 грамм (девушки) и 700</p>   | <p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка демонстрируемых умений, выполняемых действий;</li> <li>- устный опрос.</li> </ul> <p>Оценка выполнения практических заданий.</p> |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | <p>грамм (юноши); метание малого мяча на дальность, на точность. Сдать контрольные нормативы. Самостоятельное проведение студентом занятия с решением задач по развитию физических качеств средствами легкой атлетики.</p>  |   |
|  | <p><b>Гимнастика.</b><br/>Умение выполнять строевые упражнения, перемещения. Освоение техники общеразвивающих упражнений (в парах, с гимнастической палкой, мячом, обручем, с гантелями, с набивными мячами, на гимнастической стенке, на матах, на гимнастической скамейке).<br/>Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, на внимание, для коррекции зрения).<br/>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастик.<br/>Сдать контрольные нормативы. Умение самостоятельно составлять и проводить комплексы различной физкультурно-оздоровительной направленности с соблюдением техники безопасности. Владение основными методиками самоконтроля.</p> | <p>Текущий контроль:<br/>- оценка демонстрируемых умений, выполняемых действий;<br/>- устный опрос.<br/>Оценка выполнения практических заданий.</p> |
|  | <p><b>Баскетбол.</b><br/>Освоение основных игровых элементов (ведение, передачи, ловля мяча, броски в кольцо).<br/>Умение выполнения технико-тактических действий студентов в учебно-тренировочной игре.<br/>Выполнение контрольных нормативов.<br/>Самостоятельное проведение студентом занятия с решением задач</p>   | <p>Текущий контроль:<br/>- оценка демонстрируемых умений, выполняемых действий;<br/>- устный опрос.<br/>Оценка выполнения практических заданий.</p> |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | по развитию физических качеств средствами баскетбола.   |  |
|  | <p><b>Волейбол.</b><br/>         Умение выполнять базовые технические элементы (передачи мяча, подачи, нападающий удар, блокирование, приём мяча после нападающего удара и подачи).<br/>         Умение выполнения технико-тактических действий студентов в учебно-тренировочной игре.<br/>         Знание правил соревнований и судейства.<br/>         Выполнение контрольных нормативов.<br/>         Самостоятельное проведение студентом занятия с решением задач по развитию физических качеств средствами волейбола.</p> | <p>Текущий контроль:<br/>         - оценка демонстрируемых умений, выполняемых действий.<br/>         Оценка выполнения практических заданий.</p> <p>Промежуточная аттестация:<br/>         - оценка выполнения контрольной работы;<br/>         - оценка выполнения контрольных нормативов.</p> |