

Филиал государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования Московской области «Университет «Дубна» -
Лыткаринский промышленно-гуманитарный колледж



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

Специальность среднего профессионального образования

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

Квалификация выпускника - **техник**

Форма обучения - очная

Лыткарино, 2021


Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям).

Рабочая программа разработана на основе примерной программы дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура, входящей в состав примерной основной образовательной программы по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям) [размещена в государственном реестре примерных основных образовательных программ под номером б/н; дата включения ПООП в реестр - 30.12.2018 г.; <http://fumo-spo.ru/?p=news&show=271>].


Автор программы: Гуляева Т.А., преподаватель физической культуры ЛПГК

Рабочая программа рассмотрена на заседании предметно-цикловой комиссии естественно-научных и гуманитарных дисциплин.

Протокол заседания № 9 от «08» апреля 2021г.

Председатель предметно-цикловой комиссии  Бородина Е.А.
(подпись)

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора филиала
по учебно-методической работе  Александрова М.Э.
(подпись)

«14» мая 2021г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	15
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	16

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.04. Физическая культура входит в обязательную часть общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС и примерной ООП по специальности среднего профессионального образования 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям); квалификация специалиста среднего звена - техник.

Учебная дисциплина ОГСЭ.04. Физическая культура обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям). Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии компетенций: ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08.

Учебная дисциплина ОГСЭ.04. Физическая культура может быть реализована с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, при возникновении такой необходимости.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта	- роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	Из них с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий ¹
Объем образовательной программы учебной дисциплины	178	90
Во взаимодействии с преподавателем, <i>в том числе:</i>	178	-
теоретическое обучение	6	6
практические занятия	172	84
Промежуточная аттестация в форме зачета – в 3, 5, 7 семестрах; дифференцированного зачета – в 4, 6, 8 семестрах.		

¹ Применяется при возникновении такой необходимости.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Из них с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		23	23	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	15	15	ОК 02 ОК 08
	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.	1	1	
	Социально-биологические основы физической культуры Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.	1	1	

	<p>Основы здорового образа и стиля жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания</p>	1	1	
	В том числе практических занятий	12	12	
	Практическое занятие №1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений	2	2	
	Практическое занятие №2. Выполнение комплексов утренней гимнастики	2	2	
	Практическое занятие №3. Выполнение комплексов упражнений для глаз	2	2	
	Практическое занятие №4. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки	2	2	
	Практическое занятие №5. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела	2	2	
	Практическое занятие №6. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела	2	2	
Тема 1.2.	Содержание учебного материала	8	8	ОК 02

Физические способности человека и их развитие	Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Физиологическая и биохимическая природа физических способностей. Биологические факторы, обуславливающие их развитие. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Возрастные особенности развития. Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности			ОК 06 ОК 08
	В том числе практических занятий	8	8	
	Практическое занятие №7. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия	2	2	
	Практическое занятие №8. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушении осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса	3	3	
	Практическое занятие №9. Проведение обучающимися самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма	3	3	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		144	62	
Тема 2.1.	Содержание учебного материала	45	23	ОК 02

Общая физическая подготовка	Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Прыжки. Бег равномерный слабой интенсивности. Беговые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи и туловища, ног, на координацию. Основные и промежуточные положения прямых рук. Упражнения сидя и лежа. Упражнения с необычными исходными положениями, «зеркальное» выполнение упражнений, с изменением скорости и темпа движения, усложнение упражнения дополнительными движениями, создание непривычных условий выполнения упражнений с применением специальных снарядов и устройств. Варианты челночного бега: 3×10, 10×10. Бег с изменением направления и скорости по сигналу и самостоятельно, бег с преодолением препятствий и на местности. Прыжки через различные препятствия на точность приземления, с увеличением или уменьшением дальности прыжка, в различные зоны. Поточный способ проведения ОРУ. Упражнения с набивными мячами, на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, со скакалкой. Упражнения вдвоем на сопротивление. Подвижные игры. Физиологические процессы, происходящие в организме в результате занятий физическими упражнениями. Взаимосвязь сердечно-сосудистой системы с деятельностью внутренних органов и других систем организма. Основные правила проведения простейших функциональных проб	1	1	ОК 06 ОК 08
	В том числе практических занятий	44	22	
	Практическое занятие №10. Выполнение комплексов дыхательных упражнений	2	2	
	Практическое занятие №11. Выполнение комплексов утренней гимнастики	4	4	
	Практическое занятие №12. Выполнение комплексов упражнений для глаз	2	2	
	Практическое занятие №13. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки	2	2	
	Практическое занятие №14. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела	2	2	

	Практическое занятие №15. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела	2	2	
	Практическое занятие №16. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопий	2	2	
	Практическое занятие №17. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса	2	2	
	Практическое занятие №18. Проведение обучающимися самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма	2	2	
	Практическое занятие №19. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами	2	2	
	Практическое занятие №20. Подвижные игры различной интенсивности	22		
	Содержание учебного материала	12	2	
Тема 2.2. Гимнастика	Строевые упражнения. Строевые приемы на месте и в движении. Наклоны вперед. Упражнения со скакалкой. Упражнения на снарядах Юноши. Перекладина низкая. Висы. Подъем переворотом. Перекладина высокая. Вис, размахивания. Подтягивание в висе. Соскоки. Брусья низкие. Сгибание и разгибание рук в упоре, передвижения в упоре на руках, размахивание в упоре. Седы. Девушки. Гимнастическая скамейка. Передвижения шагом, прыжки, повороты. Равновесие. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке			ОК 02 ОК 06 ОК 08
	В том числе практических занятий	12	2	
	Практическое занятие №22. Выполнение строевых упражнений	2	2	
	Практическое занятие №23. Выполнение гимнастических упражнений на снарядах	5		
	Практическое занятие №24. Выполнение гимнастических упражнений с предметами	5		
	Тема 2.3.	Содержание учебного материала	24	

Легкая атлетика	<p>Совершенствование обычной ходьбы, работа рук, ног, освоение правильного дыхания. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. Ходьба в быстром темпе до 150 м. Общая схема движения при спортивной ходьбе. Постановка ноги на грунт, положение ног в момент вертикали, выпрямление ноги. Движение таза. Движение рук и ног. Дыхание.</p> <p>Совершенствование техники и тактики бега на короткие, средние и длинные дистанции. Особенности кроссового бега в зависимости от характера грунта и рельефа местности. Тренировка в кроссовом беге. Переменный бег 500–600 м. Повторный бег 100–150 м с заданной скоростью. Бег с ускорениями на 50–60 м (150–200 м). Бег на короткие дистанции: 100, 400. Кросс: девушки – 500, 1000, юноши – 1000, 3000 м.</p> <p>Совершенствование техники эстафетного бега. Способы держания и передачи эстафетной палочки. Передача эстафеты по сигналу передающего на месте, передвигаясь шагом, при медленном и быстром беге. Установление контрольной отметки. Передача эстафеты в зоне. Расположение по этапам. Командный эстафетный бег по кругу с этапами 4×100 м.</p> <p>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги". Особенности разбега, определение его длины и разметка. Совершенствование отдельных фаз прыжка: отталкивания, полета, приземления. Прыжки с активным опусканием маховой ноги и сближением ее с толчковой – положение "прогнувшись"; группировка и активное выпрямление ног при приземлении. Работа рук в момент прыжка</p>			ОК 06 ОК 08
	В том числе практических занятий	24		
	Практическое занятие №25. Выполнение низкого старта и техники бега на короткие дистанции	4		
	Практическое занятие №26. Выполнение техники бега по дистанции (короткой, средней, длинной)	4		
	Практическое занятие №27. Выполнение техники бега по виражу	4		
	Практическое занятие №28. Выполнение техники высокого старта и стартового разгона	4		

	Практическое занятие №29. Выполнение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки	4		
	Практическое занятие №30. Выполнение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	4		
	Содержание учебного материала	56	30	
Тема 2.4. Спортивные игры	Волейбол Техника выполнения основных технических элементов игры. Стойка волейболиста. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя учебная игра			ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
	Баскетбол Техника выполнения основных технических элементов игры. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу сбоку. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскока от пола. Броски мяча по кольцу с места. В движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя учебная игра			
	В том числе практических занятий	56	30	
	Практическое занятие №31. Изучение техники выполнения основных элементов игры (по виду спорта)	10	10	
	Практическое занятие №32. Закрепление техники выполнения основных элементов игры (по виду спорта)	14		
	Практическое занятие №33. Совершенствование техники выполнения основных элементов игры (по виду спорта)	12		
	Практическое занятие №34. Изучение и закрепление тактических приемов игры (по виду спорта)	10	10	
	Практическое занятие №35. Изучение и закрепление правил игры, судейской терминологии	10	10	
Тема 2.5.	Содержание учебного материала	7	7	ОК 02

Виды спорта по выбору	<p>Атлетическая гимнастика (юноши) Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных групп мышц. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количество повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.</p> <p>Ритмическая гимнастика и аэробика (девушки) Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий</p>	1	1	ОК 08
	В том числе практических занятий	6	6	
	<p>Атлетическая гимнастика (юноши) Практическое занятие №36. Упражнения на тренажерах на развитие основных групп мышц</p> <p>Практическое занятие №37. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой</p>	6	6	
	<p>Ритмическая гимнастика и аэробика (девушки) Практическое занятие №38. Композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений с использованием музыкального сопровождения</p>			

	Практическое занятие №39. Базовые шаги с движением руками. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Специальные комплексы развития гибкости			
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		5	5	
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	5	5	ОК 02 ОК 03 ОК 08
	Значение психофизиологической подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП для обучающихся с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	1	1	
	В том числе практических занятий	4	4	
	Практическое занятие №40. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	2	2	
	Практическое занятие №41. Формирование профессионально значимых физических качеств	2	2	
Промежуточная аттестация		6		
Всего:		178	90	
лекции		6	6	
практические занятия		172	84	

3. Условия реализации программы учебной дисциплины

В рамках смешанного обучения при изучении дисциплины используется электронное обучение, дистанционные образовательные технологии.

Используются электронные образовательные ресурсы платформ:

Moodle - адрес в сети «Интернет»: <https://lpgk-online.ru/>;

Discord - адрес в сети «Интернет»: <https://discord.com/>.

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины «Физическая культура» предусмотрен спортивный комплекс, включающий в себя:

- спортивный зал, зал аэробики или тренажёрный зал; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; футбольным полем, гимнастическим городком, баскетбольной и волейбольной площадкой, оборудованные раздевалки с душевыми кабинами;

спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки; оборудование для силовых упражнений; оборудование для занятий аэробикой; гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке;

технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- мультимедиапроектор.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет следующие печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Печатные издания:

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 28.04.2021).

2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. - М.: ИНФРА-М, 2020. - 197с. - (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. Внешний ресурс: ЭБС ZNANIUM.COM. Электронная версия. Доступ по логину и паролю.

3. Рефераты на спортивную тематику. Форма доступа: <http://sportreferats.narod.ru/>

4. Мир баскетбола. Сайт посвящен правилам, технике, тактике, биографии игроков, истории команд. Форма доступа: <http://www.moibasketball.narod.ru/>

5. Основы физической культуры. Форма доступа: http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm

6. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Форма доступа: www.minsport.gov.ru

7. Федеральный портал «Российское образование». Форма доступа: www.edu.ru

8. Официальный сайт Олимпийского комитета России. Форма доступа: www.olympic.ru
9. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации. Форма доступа: www.gour32441.narod.ru
10. «Консультант Плюс» - Законодательство РФ: кодексы, законы, указы, постановления Правительства Российской Федерации, нормативные документы [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.consultant.ru>
11. Электронно-библиотечные системы:
 - ЭБС Лань
 - ЭБС Университетская библиотека онлайн - www.bibloclub.ru
 - ЭБС ЮРАЙТ
 - ЭБС Znanium.com

3.2.3. Дополнительные источники

1. Дымкова, Р. Ф. Упражнения с фитболом: учебное пособие / Р.Ф. Дымкова; Министерство образования Московской области; Государственный университет "Дубна". Кафедра физического воспитания; рецензент Л. Б. Андрющенко; редактор Ю. С. Кошелева. - Дубна: Государственный университет "Дубна", 2020. - 52 с. - ISBN 978-5-89847-595-6.
2. Фесенко, М. С. Баскетбол 3x3. Особенности игры: учебное пособие / М.С. Фесенко, Р.П. Фесенко; Министерство образования Московской области; Государственный университет "Дубна". Кафедра физического воспитания; рецензент Л. Б. Андрющенко; редактор Ю. С. Кошелева. - Дубна: Государственный университет "Дубна", 2021. - 59[1] с. - ISBN 978-5-89847-621-2.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания:		
- роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни	- понимание значимости и роли физической культуры в различных областях жизни человека; - понимание принципов здорового образа жизни	- оценка ведения календаря самонаблюдения; - оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - экспертная оценка результатов практических работ; дифференцированный зачет
Умения:		
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта	- правильный выбор и применение необходимых видов физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения различных целей	- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу; - тестирование в контрольных точках Лёгкая атлетика: - оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние,

		<p>длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. <p>Спортивные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование); - оценка технико-тактических действий 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. <p>Атлетическая гимнастика (юноши):</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями; - оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия. <p>Кроссовая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценка техники пробега дистанции до 5 км без учёта времени.
--	--	---

Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине представлены в фондах оценочных средств.