

Кировское областное государственное профессиональное
образовательное бюджетное учреждение
«Кировский авиационный техникум»
(КОГПОБУ «Кировский авиационный техникум»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД. 08 Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена

специальность:

27.02.04. Автоматические системы управления

квалификация:

Техник

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего общего образования, федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) специальности **27.02.04. Автоматические системы управления** учебного плана , рабочей программы воспитания.

Разработчик: Лучинина А.В. КОГПОБУ «Кировский авиационный техникум».

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИН	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД 08ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы учебной дисциплины

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО – программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) по специальности среднего профессионального образования **27.02.04. Автоматические системы управления..**

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина является базовой дисциплиной общеобразовательного учебного цикла в соответствии с техническим профилем профессионального образования.

Учебная дисциплина относится к предметной области ФГОС среднего общего образования естественные науки (по выбору) из обязательных предметных областей.

Уровень освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС среднего общего образования базовый.

Учебная дисциплина «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций обладает самостоятельностью и цельностью.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» имеет межпредметную связь с общеобразовательными учебными дисциплинами.

Изучение учебной дисциплины «Физическая культура» завершается промежуточной аттестацией в форме дифференциального зачета в рамках освоения ППССЗ на базе основного общего образования.

1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины личностные результаты:

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;
- сформирование личностных ценностно-смысовых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе це-

ленаправленной 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-смысовых 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;

метапредметные результаты:

познавательные

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности , навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию ,получаемую из различных источников;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- владение навыками познавательной рефлексии, как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения;

регулятивные

- сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимания рисков и угроз современного мира;
- знание правил и владение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;

- владение умения сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях , а так же навыками оказания первой помощи пострадавшим;
- умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях.
- коммуникативные
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности , моделирующих профессиональную подготовку;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной деятельности;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметные результаты:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- 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;

Освоение содержания учебной дисциплины ОУД. 01 Физическая культура способствует развитию личностных результатов:

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий	ЛР 2

в деятельности общественных организаций.	
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.	ЛР 3
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа».	ЛР 4
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.	ЛР 8
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	ЛР 9
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	ЛР 10
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	ЛР 11
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.	ЛР 12
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности	
Демонстрирующий умение эффективно взаимодействовать в команде, вести диалог, в том числе с использованием средств коммуникации	ЛР 13
Демонстрирующий навыки анализа и интерпретации информации из различных источников с учетом нормативно-правовых норм	ЛР 14
Демонстрирующий готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.	ЛР 15

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих компетенций.

Виды универсальных учебных действий	Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по специальности)
<p>личностных</p> <ul style="list-style-type: none"> -развитие личностных, в том числе духовных и физических качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз; -формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни; -исключение из своей жизни вредных привычек(курения, алкоголизма). 	<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам</p> <p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие</p> <p>ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>
<p>регулятивных</p> <ul style="list-style-type: none"> -сформированность экологического мышления, навыков, здорового, безопасного и экологически целесообразного здорового образа жизни, понимания рисков и угроз современного мира; -владение умением сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также оказания первой помощи пострадавшим 	<p>ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретации информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности</p> <p>ОК 3 Планировать и реализовать профессиональное и личностное развитие.</p>
<p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -умение определять назначение и функции различных социальных институтов; - владение навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения. 	<p>ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами</p> <p>ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей с учетом социального и культурного контекста</p>
<p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -воспитание соответствующего отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью, как к индивидуальной и общественной ценности; - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности 	<p>ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.</p> <p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения</p>

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	367
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
практические работы	117
Самостоятельная работа	250
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета в 1 и 2 семестрах	

2.2. Тематический план

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	ЛР
Тема 1	Легкая атлетика	28	ЛР1-15
Тема 2	Гимнастика	14	ЛР1-15
Тема 3	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка.	12	ЛР1-15
Тема 4	Лыжная подготовка.	14	ЛР1-15
Тема 5.	Спортивные игры	40	ЛР1-15
Тема 6	Подготовка к испытаниям нормативов комплекса ГТО	9	ЛР1-15

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД. 06 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	ЛР
1	2	3	4
Тема 1	Легкая атлетика	28	ЛР1-15
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Полоса препятствий, кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. Техника безопасности на уроках физкультуры. Бег на короткие дистанции. Повторный бег. Ускорение, СБУ, прыжковые упражнения, бег с ходу, с низкого старта. Бег на средние дистанции, повторный бег, техника бега на средние дистанции. Бег на длинные дистанции, кроссовый бег, бег на средние и длинные дистанции, бег на равнинных участках, в гору, с горы. Метание гранаты, техника метания: держание гранаты, разбег, окрестные шаги, финальные ускорения. Прыжки в длину с места и разбега. Прыжки в высоту способом «перешагивание», «Фосбери – Флопп».		
	Бег на короткие дистанции.	4	
	Бег на средние дистанции	4	
	Бег на длинные дистанции, кросс	8	
	Метание гранаты	4	
	Прыжки в длину.	4	
	Прыжки в высоту	4	
Тема 2	Гимнастика	14	ЛР1-15
	.Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Оздоровительные системы физического воспитания. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц (девушки) Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.(юноши).; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и		

	гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах).Производственная гимнастика. <i>Акробатические упражнения. Опорные прыжки через «коня», «козла».</i> Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).		
	Акробатические упражнения	2	
	Опорные прыжки через «коня», «козла».	4	
	Аэробика (девушки), Атлетическая гимнастика (юноши)	6	
	Сдача контрольных нормативов	2	
Тема 3	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка.	12	ЛР1-15
	Психофизические основы учебного и производственного труда, средства физической культуры в регулировании работоспособности. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Техника безопасности на уроках физкультуры.. Самостраховка, страховка. Бросок через бедро, задняя подножка, бросок через спину с колен, защита от ударов ногой и рукой, освобождение от захватов и обхватов.		
	Самостраховка, страховка	2	
	Бросковая техника	2	
	Защита от ударов	4	
	Освобождение от захватов и обхватов	4	
Тема 4	Лыжная подготовка.	14	ЛР1-15
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Техника безопасности на уроках физкультуры. Отработка ходов: безшажного, попеременного, одновременного одношажного, двухшажного, четырехшажного, конькового; спуска и подъема.		
	Одновременные ходы	4	
	Попеременные ходы	4	
	Техника подъема и спуска с горы	4	
	Сдача контрольного норматива	2	
Тема 5.	Спортивные игры	40	ЛР1-15
Тема 5.1	Волейбол.	20	
	Спортивно-оздоровительная деятельность Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх		

	волейболе; технической и тактической подготовке в национальных видах спорта. Техника безопасности на уроках физкультуры. Перемещения в волейболе. Техника игры в нападении. Прием и передача мяча сверху, двумя руками. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Техника игры в защите: блокирование, прием мяча. Учебно-тренировочная игра.		
	Прием--передача мяча	4	
	Техника игры в нападении	4	
	Техника игры в защите	4	
	Способы подачи мяча	2	
	Сдача контрольных нормативов	2	
	Учебно-тренировочная игра	4	
	Самостоятельная работа: посещение спортивных секций, участие в соревнованиях, в спортивно-оздоровительных мероприятиях		
Тема 5.2	Баскетбол	20	ЛР1-15
	Спортивно-оздоровительная деятельность С овершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх – баскетболе. Техника безопасности на уроках физкультуры. Техника игры в нападении, владение мячом: ловля мяча, передача мяча на месте и в движении, ведение мяча: правой и левой рукой на месте и в движении. Броски мяча в корзину. Тактические действия. Техника игры в защите, финты перемещения в защитной стойке, подбора мяча, отскочившего от щита, выбивание, вырывание, перехваты.		
	Ведение мяча	4	
	Прием-передача мяча	4	
	Броски	4	
	Техника игры в защите	2	
	Сдача контрольных нормативов	2	
	Учебно-тренировочная игра	4	
	Самостоятельная работа: посещение спортивных секций, участие в соревнованиях, в спортивно-оздоровительных мероприятиях		
Тема 6	Подготовка к испытаниям нормативов комплекса ГТО	9	ЛР1-15
	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и		

	нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; плавании		
	Выполнение испытаний, предусмотренных комплексом ГТО	9	
	Самостоятельная работа: посещение спортивных секций, участие в соревнованиях, в спортивно-оздоровительных мероприятиях, участие в сдаче норм комплекса ГТО		
	Самостоятельная работа	250	
	Итого	367	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала и спортивной площадки открытого типа.

Оборудование учебного кабинета:

- пропускная способность зала 60 человек;
- рабочее место преподавателя;

Спортивно-материальная база.

- козел гимнастический;
- конь гимнастический;
- маты гимнастические;
- скакалка гимнастическая;
- стенка гимнастическая;
- сетка волейбольная;
- гранаты для метания;
- щиты баскетбольные навесные с кольцами и сетками;
- комплект для игры настольный теннис;
- стол для настольного тенниса;
- мячи баскетбольные;
- мячи волейбольные;
- мячи футбольные;
- свисток игровой;
- колодки легкоатлетические;
- эстафетные палочки;
- гиря 16 кг;
- гиря 24 кг;
- компрессор для накачивания мячей;

3.2. Информационное обеспечение

Информационное обеспечение обучения содержит перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники

1. Дмитриева В. Ф. Физическая культура для профессий и специальностей технического профиля: учебник для образовательных учреждений сред. проф. образования. — М., 2017.
2. Дмитриева В. Ф. Физическая культура для профессий и специальностей технического профиля. Сборник задач: учеб. пособие для образовательных учреждений сред. проф. образования. — М., 2017.

Дополнительные источники

3. Трофимова Т. И., Фирсов А. В. Физическая культура для профессий и специальностей технического и естественно-научного профилей: Решение

задач: учеб. пособие для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. под ред.. – М.,2016.

4. *Фирсов А. В. Физическая культура для профессий и специальностей технического и естественно-научного профилей: Учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО/ под ред. Трофимова Т. И. – М.,2017*

5. Технические приемы игровых видов спорта. [Электронный ресурс].
<https://www.youtube.com>

6. Правила соревнований по различным видам спорта. [Электронный ресурс].
<HTTP://WWW.SPORTZONE.RU>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения раскрываются через усвоенные знания и приобретенные умения, направленные на приобретение общих компетенций.

Результаты обучения (предметные) на уровне учебных действий	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Легкая атлетика.	
<p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования ;бег 100м, эстафетный бег 4x100,4x400,бег по прямой с различной скоростью равномерного бега на дистанцию 2000м (девушки),3000м (юноши).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину разбега способом «согнув ноги»;прыжки в высоту способами :»прогнувшись», «перешагивания», «ножницы», «перекидной».</p> <p>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г юноши</p>	<p>Демонстрация освоенных приемов.</p> <p>Сдача учебных нормативов</p>
Гимнастика.	
<p>Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.</p> <p>Оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнение в паре с партнером; упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений с в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки),</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.</p>	<p>Демонстрация освоенных приемов.</p> <p>Сдача учебных нормативов</p> <p>.</p>
Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка	
<p>Психофизические основы учебного и производственного труда, средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p> <p>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</p> <p>Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной</p>	<p>Демонстрация освоенных приемов.</p> <p>Сдача учебных нормативов</p>

<p>точностью.</p> <p>Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26-30 движений.</p>	
Лыжная подготовка.	
<p>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные . Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>Сдача на оценку лыжных ходов.</p> <p>Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределение сил, лидировании, финишировании и др.</p> <p>Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).</p> <p>Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.</p>	<p>Демонстрация освоенных приемов. Сдача учебных нормативов</p>
Спортивные игры.	
<p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно- коммуникативных качеств.</p> <p>Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.</p> <p>Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</p>	<p>Демонстрация освоенных приемов. Сдача учебных нормативов</p>
Подготовка к испытаниям нормативов комплекса ГТО.	
<p>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента.</p> <p>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; плавании.</p>	<p>Выполнение испытаний, предусмотренных комплексом ГТО</p>