

**Автономная некоммерческая организация профессионального образования  
«Колледж мировой экономики и передовых технологий»**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура

по специальности

**38.02.03 Операционная деятельность в логистике**

квалификация – операционный логист  
форма обучения – очная, заочная

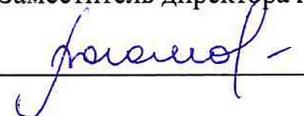
**Москва - 2022**

**РАССМОТРЕНА**

на заседании Педагогического совета  
Протокол от 25.02.2022 г. №4

**Разработана на основе Федерального  
государственного образовательного  
стандарта по специальности среднего  
профессионального образования  
38.02.03 Операционная деятельность  
в логистике**

Заместитель директора по методической работе

 / Ю.И. Богомолова

Подпись

ФИО

**Организация-разработчик:**

АНО ПО «Колледж мировой экономики и передовых технологий»

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>18</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

**1.1.1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:** физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

### 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:  
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:  
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Операционный логист должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

### 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 236 часов, включая: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 118 часов;  
самостоятельной работы обучающегося - 118 часов.

**Форма итоговой аттестации:** дифференцированный зачет.

При угрозе возникновения и (или) возникновении отдельных чрезвычайных ситуаций, введении режима повышенной готовности или чрезвычайной ситуации на всей территории Российской Федерации либо на ее части реализация рабочей программы учебной дисциплины может осуществляться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

#### по очной форме обучения

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	236
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	118
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	114
контрольные работы	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	118
в том числе:	
– работа со специальной литературой для подготовки сообщений и докладов	2
– выполнение общеобразовательных упражнений	30
– составление и выполнение комплексов утренней гимнастики	27
– занятия в спортивных секциях	59
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	2

#### по заочной форме обучения

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	236
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	4
в том числе:	
теоретические занятия	3
практические занятия	
контрольные работы	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	234
в том числе:	
– работа со специальной литературой для подготовки сообщений и докладов	
– выполнение общеобразовательных упражнений	
– составление и выполнение комплексов утренней гимнастики	
– занятия в спортивных секциях	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	1

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	
1	2	3	4	
2 курс 3 семестр				
<b>Раздел 1. Основы здорового образа жизни</b>				
Тема 1.1. Основы адаптивной физической культуры	Содержание учебного материала	2	ОК 2,3,10	
	1 Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии человека. Физическая культура в социальном развитии человека. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.			
	Лабораторные работы			-
	Практические занятия			-
	Контрольные работы			-
	Самостоятельная работа обучающихся			8
	1 Выполнение докладов и презентаций по теме занятий.			4
2 Разработка комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы	4			

		органов и систем организма.		
Тема 2.1 Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура	Содержание учебного материала		-	ОК 2,3,10
	1	Основы здорового образа жизни. Физкультурно- оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		30	
	1	Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.	2	
	2	Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.	2	
	3	Основы здорового образа жизни студента.	2	
	4	Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры	2	
	5	Современные физкультурно-оздоровительные технологии.	2	
	6	Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой.	2	
	7	Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.	2	
	8	Обучение упражнениям на гибкость.	2	
	9	Обучение упражнениям на гибкость.	2	
	10	Обучение упражнениям на формирование осанки.	2	
	11	Обучение упражнениям на формирование осанки.	2	
12	Обучение упражнениям на развитие мышц спины.	2		
13	Обучение упражнениям на развитие мышц рук.	2		
14	Упражнения для развития мелкой моторики рук.	2		

	15	Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса.	2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		26	
	1	Составление комплекса ежедневной утренней гигиенической гимнастики.	6	
	2	Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «Виды бега»; «Виды ходьбы»; «Беговые и прыжковые упражнения. Их влияние на развитие быстроты»; «Выносливость как физическое качество»; «Комплексы силовых упражнений»; «Подвиды легкой атлетики»; «Комплексы ОРУ»; «Техника метания. Снаряды для метания».	6	
	3	Проектная деятельность обучающихся: «Олимпийские виды спорта (по выбору)».	8	
	4	Подготовка презентаций и сообщений «Техника бега на короткие дистанции», «Техника бега на длинные дистанции», «Виды бега», «Техника прыжка в длину».	6	
<b>ЗАЧЕТ</b>			2	
2 курс 4 семестр				
<b>Раздел 2. Оздоровительная и адаптивная физическая культура</b>				
Тема 2.1. Оздоровительные	Содержание учебного материала		-	OK 2,3,6,10
	1	Основы оздоровительных систем физических упражнений		

системы физических упражнений и адаптивная физическая культура		и адаптивной физической культуры. Средства и методы оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура.		
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	16	
	1	Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	1	
	2	Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	1	
	3	Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	2	
	4	Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	1	
	5	Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания.	1	
	6	Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания.	1	
7	Адаптивные физические упражнения с учетом морфофункционального состояния и физической подготовленности.	1		
8	Адаптивные физические упражнения с учетом	2		

		морфофункционального состояния и физической подготовленности.		
	9	Адаптивные физические упражнения с учетом морфофункционального состояния и физической подготовленности.	2	
	10	Адаптивные физические упражнения с учетом морфофункционального состояния и физической подготовленности.	2	
	11	Адаптивные физические упражнения с учетом морфофункционального состояния и физической подготовленности.	2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		22	
	1	Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «Беговые и прыжковые упражнения. Их влияние на развитие быстроты», «Выносливость как физическое качество»	6	
	2	Разработка тестовых заданий по разделу «Легкая атлетика».	6	
	3	Проектная деятельность обучающихся: «О спорт! Ты – мир!», «Здоровый образ жизни».	6	
<b>Раздел 3. Легкая атлетика в оздоровительной тренировке</b>				
Тема 3.1. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной	Содержание учебного материала		-	ОК 2,3,6,10
	1	Основы терренкура и легкой атлетики. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.		

тренировке	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия	22		
	1	Техники ходьбы.	2	
	2	Техники ходьбы.	2	
	3	Техника легкоатлетических упражнений	2	
	4	Техника легкоатлетических упражнений	2	
	5	Техника легкоатлетических упражнений	2	
	6	Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки	2	
	7	Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки	2	
	8	Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки	2	
	9	Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки	2	
	10	Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки	2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		22	
1	Совершенствование техники элементов атлетической гимнастики в процессе самостоятельных занятий.	14		
2	Выполнение докладов и презентаций. Проектная деятельность обучающихся.	8		
<b>ЗАЧЕТ</b>		<b>2</b>		
3 курс 5 семестр				
<b>Раздел 4. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке</b>				

<p>Тема 4.1.</p> <p>Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке.</p> <p>Баскетбол.</p>	Содержание учебного материала		-	<p>OK 2,3,6,10</p>
	1	Основы подвижных и спортивных игр. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		12	
	1	Техника безопасности. Правила игры.	2	
	2	Техника и тактика игровых действий.	2	
	3	Техника и тактика игровых действий.	2	
	4	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр	2	
	5	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр	2	
	6	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр	2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		12	
	1	Совершенствование техники подачи и приема мяча и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий.	4	
2	Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Баскетбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры».	4		
3	Разработка тестовых заданий по разделу «Баскетбол».	4		
Тема 4.2.	Содержание учебного материала		-	OK 2,3,6,10

Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке. Теннис.	1	Основы подвижных и спортивных игр. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		14	
	1	Техника безопасности. Правила игры.	2	
	2	Техника и тактика игровых действий.	2	
	3	Техника и тактика игровых действий.	2	
	4	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр	2	
	5	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр	2	
	6	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр	4	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		12	
	1	Совершенствование техники подачи и приема мяча и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий.	4	
	2	Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Теннис – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры».	6	
	3	Разработка тестовых заданий по разделу «Теннис».	4	
	<b>ЗАЧЕТ</b>			<b>2</b>
3 курс 6 семестр				
<b>Раздел 6. Шахматы как адаптивный вид физической культуры и спорта</b>				
Тема 6.1. Шахматы как	Содержание учебного материала			
	1.	История шахмат как адаптивного вида спортивных игр. Основные техники ведения игры.	-	

многокомпонентный вид адаптивной физической культуры	Практические занятия		20	
	1	Изучение основ шахматной игры: шахматная доска, шахматные фигуры, начальная позиция фигур, шахматная нотация, ценность фигур, нападение, взятие.	4	
	2	Шахматная комбинация: выигрыш материала.	2	
	3	Основы дебюта: развитие фигур, дебютные ловушки, короткие партии.	2	
	4	Основы эндшпиля: реализация большого материального преимущества.	2	
	5	Шахматная комбинация: задачи на мат в два хода, тактические приёмы «завлечение», «отвлечение», «уничтожение защиты», «спёртый мат».	2	
	6	Шахматная комбинация: задачи на мат в два хода, тактические приёмы «завлечение», «отвлечение», «уничтожение защиты», «спёртый мат».	2	
	7	Шахматная комбинация: задачи на мат в два хода, тактические приёмы «завлечение», «отвлечение», «уничтожение защиты», «спёртый мат».	2	
	8	Основы разыгрывания дебюта, атака на короля в дебюте.	2	
	9	Основы пешечного эндшпиля	2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		20	
	Подготовка устных сообщений на заданные темы.		4	
	Отработка техники игры.		16	
	<b>Дифференцированный зачет</b>		2	
	<b>Всего:</b>		<b>236</b>	

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

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса.

Спортивный зал:

1. Канат – 1 шт.,
2. Сетка бадминтонная – 1 шт.,
3. Эспандер кистевой – 1 шт.,
4. Скакалка – 5 шт.,
5. Эспандер грудной – 1 шт.,
6. Диск здоровье – 2 шт.,
7. Гантели 1 кг. – 1 шт.,
8. Гантель 3 кг. – 1 шт.,
9. Гантель 5 кг. – 1 шт.,
10. Коврик гимнастический – 3 шт.,
11. Мяч баскетбольный – 1 шт.,
12. Щит и кольцо баскетбольное – 1 шт.,
13. Мяч футбольный – 1 шт.,
14. Столы для настольного тенниса – 2 шт.,
15. Ракетки для настольного тенниса, набор для бадминтона – 2 шт.,
16. Набор для Дартса – 1 шт.

Спортивный комплекс:

Шахматный класс

1. Столы – 11 шт.,
2. Стулья – 24 шт.,
3. Шахматы деревянные – 11 комплектов,
4. Часы.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения Перечень**

**рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования/ А. Б. Муллер [и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования/ Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/448586>

3. Физическая подготовка сотрудников уголовно-исполнительной системы: учебное пособие для среднего профессионального образования/ В. Н. Пожималин [и др.]; ответственный редактор В. Н. Пожималин. – 2-е изд., испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2021; Рязань: Академия ФСИН России. – 276 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-14657-8 (Издательство

Юрайт). – ISBN 978-5-7743-0486-8 (Академия ФСИН России). – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/478189>

#### **Дополнительные источники:**

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «Физическая культура» в 2 ч. Часть 2: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Д. С. Алхасов. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 441 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-05757-7. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/453953>

2. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 402 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-05993-9. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/454138>

3. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Л. С. Дворкин. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 148 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-11032-6. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/474253>

4. Никитушкин, В. Г. Легкая атлетика в начальной школе: учебное пособие для среднего профессионального образования/ В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 205 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-10885-9. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/475981>

5. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Т. А. Завьялова [и др.]; под редакцией С. Е. Шивринской. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 189 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-08356-9. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/454427>

6. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для среднего профессионального образования/ И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. – 2-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 148 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-11519-2. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/476074>

7. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 599 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13554-1. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

8. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования/ В. В. Ягодин. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 113 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-10349-6. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

## Электронные ресурсы:

1. <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
2. <http://fizkultura-na5.ru/>
5. <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php>
6. <http://www.valeo.edu.ru>
7. <http://www.minstm.gov.ru>
8. <https://paralymp.ru/>
9. <http://www.olympic.ru>
10. <http://www.libsport.ru>

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

**Оценка** результатов сформированности личностных результатов происходит по результатам просмотра портфолио.

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, контрольных нормативов, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p><b>Освоенные умения:</b></p> <p>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p><b>Методы оценки результатов:</b></p> <p>накопительная система баллов, на основе которых выставляется итоговая отметка; традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Контрольное тестирование;</li><li>- дифференцированный зачет.</li></ul> <p><b>Легкая атлетика:</b></p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>2. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры:</b></p> <p>1. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары поворотом, подачи, передачи, жонглирование); Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм;</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><b>Аэробика (девушки):</b></p> <p>Оценка техники выполнения комбинаций и связок.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами аэробики.</p> <p><b>Атлетическая гимнастика (юноши):</b></p> <p>1. Оценка техники выполнения упражнений на тренажерах, комплексов с отягощениями;</p>

	2. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами атлетической гимнастики.
--	--

	<b>Кроссовая подготовка:</b> Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учета времени.
<b>Усвоенные знания:</b>	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. - основы здорового образа жизни.	<b>Формы контроля обучения:</b> практические задания по работе с информацией - домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. <b>Оценка</b> подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.