

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2022 г.

Рассмотрено
на заседании МОПОД
Протокол № 9 от 17.05.2022 г.
Председатель МОПОД
_____Дубынина В.В.

Рабочая программа дисциплины разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по программе подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

2. Примерной программы учебной дисциплины Физическая культура, утверждённой распоряжением министерства образования Иркутской области.

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Братский торгово-технологический техникум» (далее – ГБПОУ ИО БТТТ)

Разработчик:

Якушин В.В., руководитель физического воспитания, преподаватель дисциплин общеобразовательного учебного цикла Высшей квалификационной категории.

СОДЕРЖАНИЕ

	СТР.
1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	№4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	№5
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	№10
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	№13

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1 Область применения программы

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (в торговле).

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура предназначена для реализации государственных требований к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников ППССЗ 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (в торговле), входящей в состав укрупнённой группы специальностей 38.00.00 Экономика и управление.

Включает в себя: паспорт рабочей программы дисциплины, структуру и содержание дисциплины, условия реализации дисциплины, контроль и оценку результатов освоения дисциплины.

1.2 Место дисциплины в структуре ППССЗ: дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в базовые общеобразовательные дисциплины общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла ППССЗ.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен	№ дидактической единицы	Формируемая дидактическая единица
Уметь		
	У. 1	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
Знать		
	З. 1	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
	З. 2	Основы здорового образа жизни.
Формируемые компетенции		
	ОК.04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
	ОК.06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.
	ОК.08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

обязательной учебной нагрузки обучающихся 160 часов;
самостоятельная учебная нагрузка 148
теоретическая часть 2 часа;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной нагрузка (всего)	160
самостоятельная учебная нагрузка	148
Всего занятий	12
Промежуточная аттестация в форме: - зачёта (2,4 семестр); - дифференцированного зачёта (6 семестр).	

2.2 Планирование учебного времени и контроль знаний

Виды учебной работы	1 курс		2 курс		3 курс		Всего часов
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	
в том числе:							
Учебная нагрузка обучающихся	2	2	2	2	2	2	12

2.3 Тематический план и содержание дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	№ учебного занятия	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Методическая характеристика учебного занятия	Объем часов	№ дидактической еденицы	Формируемые компетенции	Уровень освоения	Текущий контроль
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности				2				
Тема 1 Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.	1,2	Теоретические сведения: содержание учебного материала за весь курс обучения; современное состояние физической культуры и спорта; оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек; введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО; требования по технике безопасности при занятиях физическими упражнениями	Тип урока: Усвоение новых знаний. Методы урока: Словесный, наглядный. Форма урока: Лекция. Фронтальная.	2	3.1 3.2	ОК.04ОК.06	1	
Раздел 2 Основы формирования физической культуры личности				10				
Тема 2 Легкая атлетика.	3,4	Краткая история развития легкой атлетики. Программа Олимпийских игр по легкой атлетике.	Тип урока: Усвоение новых знаний. Методы урока: Словесный, наглядный. Форма урока: Лекция. Фронтальная.	2	3.1 3.2	ОК.04ОК.06	1	+
Тема 3 Гимнастика.	5,6	История развития гимнастики. Разновидности гимнастики.	Тип урока: Усвоение новых знаний. Методы урока: Словесный, наглядный.	2	3.1 3.2	ОК.04ОК.06	1	

			Форма урока: Лекция. Фронтальная.					
Тема 4 Баскетбол. Стритбол.	7,8	Краткая история развития баскетбола. Жесты судьи и правила игры. Техника элементов игры.	Тип урока: Усвоение новых знаний. Методы урока: Словесный, наглядный. Форма урока: Лекция. Фронтальная.	2	3.1 3.2	OK.04OK.06	1	+
Тема 5 Лыжный спорт.	9,10	Краткая история развития лыжного спорта. Классификация лыжных ходов. Торможения, подъёмы и спуски на лыжах.	Тип урока: Усвоение новых знаний. Методы урока: Словесный, наглядный. Форма урока: Лекция. Фронтальная.	2	3.1 3.2	OK.04OK.06	1	
Тема 6 Волейбол.	11,12	Краткая история развития волейбола. Жесты судьи и правила игры. Техника элементов игры.	Тип урока: Усвоение новых знаний. Методы урока: Словесный, наглядный. Форма урока: Лекция. Фронтальная.	2	3.1 3.2	OK.04OK.06	1	+
Самостоятельная учебная работа обучающихся								
Правила игры и жесты судьи. Основы техники элементов игры в волейбол.							2	1
Техника элементов баскетбола. Техника передач мяча. Броски в кольцо. Игровые комбинации.							2	2
Техника элементов баскетбола. Техника штрафного броска, с 3-х очковой линии.							2	2
Специальная физическая подготовка (СФП). Развитие физических качеств.							2	2
Специальная физическая подготовка (СФП). Развитие физических качеств.							2	2
Тактика игры. Тактические действия в защите. Игровые комбинации.							2	2
Тактика игры. Тактические действия в нападении.							2	2
Игровые комбинации. Учебно-тренировочная игра.							2	2
Правила игры и жесты судьи. Основы техники элементов игры в мини-футбол.							2	1
Техника элементов мини-футбола. Ведение мяча по прямой, «змейкой», с изменением направления. Передачи мяча (пас) различными частями ног.							2	2
Специальная физическая подготовка (СФП). Развитие скоростных способностей без мяча, с мячом. Жонглирование мячом.							2	2
Техника элементов мини-футбола. Удары по воротам.СФП.							2	2
Техника элементов мини-футбола. Обманные движения (финты). Отбор мяча. СФП.							2	2

Техника лыжных ходов. Техника передвижения попеременным двухшажным ходом.	2	2
Техника спусков и подъемов. Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции до 3 км.	2	2
Техника торможения. Техника одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции до 3 км.	2	2
Специальная физическая подготовка. Развитие специальной выносливости. Прохождение дистанции до 5 км.	2	2
Правила игры и жесты судьи. Правила игры и жесты судьи. Основы техники элементов игры в волейбол.	2	1
Техника элементов волейбола. Техника приема и передачи мяча. Прямая нижняя, верхняя подача мяча.	2	2
Специальная физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых и силовых качеств игрока.	2	2
Развитие профессионально значимых физических качеств. Упражнения на развитие быстроты.	2	2
Совершенствование профессионально значимых физических качеств через игровую деятельность.		
Производственная гимнастика. Комплексы производственной гимнастики. Игры по выбору обучающихся.	2	2
Совершенствование профессионально значимых физических качеств через игровую деятельность.	2	2
Упражнения на развитие выносливости. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.		
Совершенствование профессионально значимых физических качеств через игровую деятельность.	2	2
Бег на короткие и средние дистанции. Развитие скоростных качеств и общей выносливости.	2	2
Бег на 200 м., 400 м., 800 м. Стретчинг.		
Прыжки. Прыжок в длину с места. Тройной прыжок с места. Стретчинг. ОФП.	2	2
Кроссовая подготовка. Бег на 2000 м. (дев.), 3000 м. (юн.) без учёта времени. ОФП.	2	2
Акробатика. Совершенствование техники акробатических упражнений. ОФП.	2	2
Опорные прыжки. Техника опорного прыжка через козла (дев.), через коня (юн.). Развитие координации. ОФП.	2	2
Атлетическая гимнастика. Развитие силовой выносливости на тренажерах. ОФП.	2	2
Техника элементов баскетбола. Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Броски в кольцо ближних дистанций. СФП.	2	2
Техника элементов баскетбола. Совершенствование техники передач мяча. Броски в кольцо со средних дистанций. СФП.	2	2
Техника элементов баскетбола. Совершенствование игровых комбинаций. Броски в кольцо с дальних дистанций. СФП.	2	2
Броски в кольцо с дальних дистанций. СФП.	2	2
Техника элементов игры. Техника передач мяча (пас) СФП. Учебно-тренировочные игры.	2	2
Техника элементов игры. Техника ведения мяча. СФП. Учебно-тренировочные игры.	2	2
Техника элементов игры. Техника ударов по воротам. СФП.	2	2
Тактико-техническая подготовка. Тактика игры в нападении и защите. СФП.	2	2
Техника лыжных ходов. Техника попеременных и одновременных ходов. Прохождение дистанции до 3 км.	2	2
Техника лыжных ходов. Техника попеременных и одновременных ходов. Прохождение дистанции до 3 км.	2	2
Техника лыжных ходов. Техника конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.	2	2
Тактика участия в соревнованиях. Прохождение дистанции свободным стилем до 5 км.	2	2
Техника элементов игры. Техника передачи, приемов и подачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	2	2
Техника элементов игры. Техника нападающего удара и блокирования. Учебно-тренировочная игра.	2	2
Специальная физическая подготовка (ОФП). Развитие физических качеств. Учебно-тренировочная игра (с заданиями).	2	2
Тактика игры. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Игровые комбинации.	2	2
Производственная гимнастика. Упражнения производственной гимнастики Развитие навыков правильной осанки. Подвижные и спортивные игры по выбору обучающихся.	2	2
Атлетическая гимнастика. Выполнение комплексов атлетической гимнастики.	2	2
Массаж, самомассаж. Приёмы точечного массажа и самомассажа. Подвижные, спортивные игры и эстафеты.	2	2
Общая физическая подготовка (ОФП). Развитие профессионально значимых физических качеств. Подвижные, спортивные игры и эстафеты.	2	2
Общая физическая подготовка (ОФП). Развитие профессионально значимых физических качеств. Подвижные, спортивные игры и эстафеты.	2	2
Бег на короткие и средние дистанции.	2	2

Бег на 100 м., 800 м., 6 мин. бег. СФП. ОФП.	2	2
Метание. Метание спортивного снаряда (граната) 500 гр. (дев.) и 700 гр. юн.).ОФП.	2	2
Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности до 3 км. ОФП.	2	2
Прыжки. Техника прыжка в высоту способом «перешагиванием», в длину с места, тройной прыжок с места. ОФП.	2	2
Акробатика. Совершенствование техники акробатических упражнений. Эстафеты с предметами и гимнастическим инвентарём. ОФП.	2	2
Опорный прыжок. Совершенствование опорных прыжков через «козла» и «коня». ОФП.	2	2
Атлетическая гимнастика. Развитие силовой выносливости на тренажерах. ОФП.	2	2
Атлетическая гимнастика. Развитие силовой выносливости на тренажерах. ОФП.	2	
Техника элементов игры. Техника владения мячом (ведение, передачи, броски в кольцо). Учебная игра в баскетбол.	2	2
Специальная физическая подготовка (СФП). Развитие физических качеств баскетболиста. Учебная игра в баскетбол.	2	2
Техника элементов игры. Техника штрафного броска и 3-х очковой зоны.	2	2
Тактическая подготовка. Тактические действия в защите и нападении.	2	2
Проверка знаний, умений и навыков игры. Контрольные тесты по технике элементов игры. Учебная игра в баскетбол	2	2
Техника элементов игры.	2	2
Техника элементов игры. Техника передачи, приемов, подачи мяча. Учебно-тренировочные игры.	2	2
Техника элементов игры. Техника нападающего удара и блокирования мяча. Учебно-тренировочные игры.	2	2
Техника и тактика игры. Игровые комбинации в волейболе. Индивидуальные и групповые взаимодействия в волейболе. Учебная игра в волейбол	2	2
Проверка знаний, умений и навыков игры. Контрольные тесты по технике элементов игры. Учебная игра в волейбол.	2	2
Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексное развитие физических качеств. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.	2	2
Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексное развитие физических качеств. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.	2	2
Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексное развитие физических качеств. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.	4	2
Итого: 160		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством. (Содержание дидактической единицы закрепляется на лабораторных, практических занятиях)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач. (Содержание дидактической единицы закрепляется во время прохождения практики. В дисциплине указывать третий уровень не рекомендуется).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально - техническому обеспечению.

Реализация рабочей программы дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, воланы, сетки для игры в настольный теннис, теннисные мячи, ракетки для игры в настольный теннис;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);
- оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метаний;
- гранаты, стартовые колодки, эстафетные палочки, измерительная рулетка;
- оборудование необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

- лыжная база с лыжехранилищем и теплыми раздевалками, мастерской для мелкого ремонта лыжного инвентаря;
- учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази, и т. п.)

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура 10-11классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ (В.И. Лях, А.А. Зданевич). – 8-е издание, Москва «Просвещение», 2013. – 237 с.
2. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования / (Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицын, Р.Л.Палтиевич, Г.И. Погодаев). -13-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 176 с.

Дополнительные источники для преподавателей:

1. Бишаева А.А. Профессионально – оздоровительная физическая культура студента. Учебное пособие. – М.: 2013
2. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодёжных групп. / Т.И. Миронова. – Кострома, 2014
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 года № 575 (с изменениями на 16 ноября 2015 года) «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
4. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з)
5. Примерная программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованная федеральным

государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») протокол № 3 от 21 июля 2015 г

6. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью Учебное пособие / под ред. д.п.н., проф. Н.Ф. Басова. – 3-е изд. – М.: 2013
7. Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) по профессии (специальности) среднего профессионального образования (СПО) 43.01.09 Повар, кондитер;
8. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
9. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания Ф48 учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича/ авт.-сост. А.Н. Каинов. Г.И. Курьерова. – Изд. 3-е, испр. – Волгоград: Учитель, 2016. – 169 с.

Интернет ресурсы:

1. Атлетическая гимнастика без снарядов – Фокстин В.Г. – 1991 <http://nashol.com/20100402317/atleticheskaya-gimnastika-bez-snaryadov-fothin-v-g-1991.html>;
2. Дыхательная гимнастика и её виды, Физическая культура, Чубакова Д., 2014 <http://nashol.com/2015051184622/dihatel'naya-gimnastika-i-ee-vidi-fizicheskaya-kultura-chubakova-d-2014.html>;
3. Общая физическая подготовка, Знать и уметь, Гришина Ю.И., 2014 <http://nashol.com/2015042284225/obschaya-fizicheskaya-podgotovka-znat-i-umet-grishina-u-i-2014.html>;
4. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации <http://minstm.gov.ru>;
5. Официальный сайт Олимпийского комитета России www.olympic.ru;
6. Педагогика физической культуры и спорта, курс лекций, учебное пособие, Ямалетдинова Г.А., 2014 <http://nashol.com/2015020782271/pedagogika-fizicheskoi-kulturi-i-sporta-kurs-lekicii-ucheb-posobie-yamaletdinova-g-a-2014.html>;
7. 500 техник массажа - От простых до самых сложных – Пескарева Н.А. [...nashol.com/2011061856605...tehnika-massaja...prostih...n...;](http://nashol.com/2011061856605...tehnika-massaja...prostih...n...)
8. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.sport.mos.ru/>;
9. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>;
10. Сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) <http://goup32441.narod.ru>;
11. Спортивные игры nashol.com Спортивные игры, Техника, Тактика, Методика обучения;
12. Физическая культура, Бишаева А.А., 2012 <http://nashol.com/2015040984007/fizicheskaya-kultura-bishaeva-a-a-2012.html>;
13. Физическое упражнение как средство воспитания воли и сверхволи будущего защитника Отечества, Арутюнян Т.Г., 2011 <http://nashol.com/2015080986053/fizicheskoe-uprajnenie-kak-sredstvo-vospitaniya-voli-i-sverhvoli-buduschego-zaschitnika-otechestva-arutunyan-t-g-2011.html>;
14. Функциональная подготовка спортсменов, Солопов И.Н., Шамардин А.И., 2003 [nashol.com/2015040383761...podgotovka...i...shamardin...i...;](http://nashol.com/2015040383761...podgotovka...i...shamardin...i...)
15. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контрольная оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни	Формы контроля обучения: Практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.); Выполнение самостоятельных работ проблемного характера; Ведение дневника самонаблюдения; Оценивание подготовленных обучающимся фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха
Должен уметь: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Методы оценки результатов: Традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка Легкая атлетика 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): Бега на короткие, средние, длинные дистанции; Метания гранаты 500г (д), 700г. (ю); Кроссовой подготовки 2000м (д), 3000м (ю) 2. Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами легкой атлетики Спортивные игры Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр (владение мячом, броски в кольцо, подачи, передачи) Оценка технико-тактических действий, обучающихся в ходе проведения игровых комбинаций, соревнований по спортивным играм. Оценка выполнения обучающимся функций судьи. Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами спортивных игр. Акробатика. Оценка техники выполнения комбинаций и связок Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия. Атлетическая гимнастика (юноши) Оценка техники выполнения силовых упражнений на высокой перекладине, с гирей, комплексов с отягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия. Лыжная подготовка Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов. ОФП Оценка количественных показателей выполненных упражнений. Челночного бега 3х10м; Метания набивного мяча 1 кг; Прыжка в длину с места; Прыжка со скакалкой за 1 минуту; Подтягивания (ю); Виса (д); Подъёма туловища из положения лёжа (за 30 сек); Наклона вперёд из положения сидя (см); ППФП Выполнение комплексов упражнений на развитие профессионально значимых физических качеств, комплексов утренней и производственной гимнастики, физкультминуток, приёмов массажа и самомассажа. Оценку уровня развития физических качеств студентов наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого проводится тестирование (в процессе обязательных аудиторных и внеаудиторных занятий, зачётов и дифференцированных зачётов): На входе – начало учебного года (семестра); На выходе – изучения темы, семестра, учебного года.

