

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2024 г.

Рассмотрено
на заседании МОП ОД
Протокол № 9 от 13.05.2024 г.

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по программе подготовки специалистов среднего звена (далее – ППСЗ) 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) и 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 ДИСЦИПЛИНЫ	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	13

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		
	3. 1	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
	3. 2	Основы здорового образа жизни.
Формируемые компетенции		
	ОК.01	Выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы. Владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах. Оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)
	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
<i>Промежуточная аттестация в форме:</i> - зачёта (1,2,3,4,5 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	
<i>в том числе:</i>							
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	Методические характеристики	Объем часов	№ дидактические единицы	Формируемые компетенции	Уровень освоения	Текущий контроль
-----------------------------	--------------------	---	-----------------------------	-------------	-------------------------	-------------------------	------------------	------------------

1	2	3	и я	4	5	6	7	8	9
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности									
Т е м а С о в р е м е н н о е с о с т о я н и е ф и з и ч е с к		Теоретические сведения, содержание учебного материала за весь курс обучения. Физическая культура, спорт: основные понятия, терминология. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Современное состояние физической культуры и спорта. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего	Т и п у р о к а У с в о е н и е н о в ы х з н а н и й М е т о д ы	2		У 3 3	ОК.01 ОК.06 ОК.08	1	

<p>о й к у л ь т у р ы и с п о р т а</p>		<p>профессионального образования. 3. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок) 4. Зачет</p>	<p>р о к а С л о в е с н ы й , н а г л я д н ы й Ф о р м а у р о к а Л е к ц и</p>				
--	--	--	---	--	--	--	--

			я · Ф р о н т а л ь н а я ·				
Раздел 2. Основы формирования физической культуры личности							
Т е м а Л е г к а я а т л е т и к а		Краткая история развития легкой атлетики. Программа Олимпийских игр по легкой атлетике. Техника спортивной ходьбы. Техника скандинавской ходьбы. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Зачёт.	Т и п уч еб но го за ня ти я: Ф о р м и р о в а н и е , з а к р е п л е н и е	2	У 3 3	ОК.01 ОК.06 ОК.08	+

			и со ве р ш ен ст во ва ни е зн ан ий , ум ен ий и на в ы ко в. М ет од ы уч еб но го за ня ти я: С ло ве сн ы				
--	--	--	--	--	--	--	--

			й, на гл яд н ы й, пр ак ти че ск ий					
			Ф о р м а у ч е б н о г о з а н я т и я И н д и					
Т е м	5,6	История развития гимнастики. Разновидности	Т и п	2	У	ОК.01 ОК.06 ОК.08		

<p>а 3 Г и м н а с т и к а .</p>		<p>гимнастики. Техника безопасности на занятиях гимнастики. Упражнения с применением инвентаря (мячи, гимнастические палки, обручи, скакалки) и оборудования спортивного зала для занятий гимнастикой. Разновидности гимнастики. Гимнастические упражнения. Освоение упражнений с различными мячами, гимнастическими палками, обручами, скакалками. Зачет</p>	<p>уч еб но го за ня ти я: Ф ор м ир ов ан ие , за кр еп ле ни е и со ве р ш ен ст во ва ни е зн ан ий , ум ен ий и</p>	<p>3 3</p>			
--	--	---	---	----------------	--	--	--

			на в ы ко в. М ет од ы уч еб но го за ня ти я: С ло ве сн ы й, на гл яд н ы й, пр ак ти че ск ий Ф о р м а				
--	--	--	---	--	--	--	--

			учебно-го-зани-тия И-нд-и-в-и-д-у-а-л-ь-н-о-г-р-у-п-п-о-в-а-я					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

Т е м а 4 Б а с к е т б о л . С т р и т б о л .	7,8	Краткая история развития баскетбола. Техника безопасности на занятиях баскетбола. Жесты судьи и правила игры. Техника элементов игры. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча. Ловля мяча. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении и в защите. Групповые и командные действия игроков. Зачёт.	Т и п у ч е б н о г о з а н я т и я Ф о р м и р о в а н и е , з а к р е п л е н	2	У 3 3	ОК.01 ОК.04 ОК.06 ОК.08	+
--	-----	--	--	---	---------------------	----------------------------------	---

			и е с о в р ш е н с т в о в а н и е з н а н и й , у м е н и й и н а в ы к о				
--	--	--	--	--	--	--	--

			В					
Т е м а В о л е й б о л .		Краткая история развития волейбола. Техника безопасности на занятиях волейболом. Жесты судьи и правила игры. Техника элементов игры. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Зачёт.	Т и п уч еб но го за ня ти я: Ф ор м ир ов ан ие , за кр еп ле ни е и со ве р ш ен ст во ва	2	У 3 3	ОК.01 ОК.04 ОК.06 ОК.08	1	+

			ни е зн ан ий , ум ен ий и на в ы ко в. М е т о д ы уч еб но го за ня ти я: С ло ве сн ы й, на гл яд н ы й, пр ак				
--	--	--	---	--	--	--	--

			ти че ск ий Ф о р м а у ч е б н о г о з а н я т и я И н д и					
Т е м а Ф и з и ч е с	11,12	Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Самоконтроль умственной и физической работоспособности.	Т и п уч еб но го за ня ти я: Ф	2	У 3 3	ОК.04 ОК.06	1	+

<p>к а я к у л ь т у р а в р е ж и м е т р у д о в о г о д н я</p>		<p>Подбор и проведение комплекса упражнений для профилактики переутомления мышц при профессиональной занятости. Подбор и проведение комплекса упражнений для расслабления и восстановления при переутомлении мышц при профессиональной занятости. Дифференцированный зачёт.</p>	<p>ор м ир ов ан ие , за кр еп ле ни е и со ве р ш ен ст во ва ни е зн ан ий , ум ен ий и на в ы ко в. М е т о д ы</p>				
--	--	---	---	--	--	--	--

			<p>уч еб но го за ня ти я: С ло ве сн ы й, на гл яд н ы й, пр ак ти че ск ий</p> <p>Ф о р м а у ч е б н о г о з</p>				
--	--	--	---	--	--	--	--

			а н я т и я И н д и в					
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.								
Тактика игры. Тактические действия в нападении.								
Игровые комбинации. Учебно-тренировочная игра.								
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.								
Техника элементов мини-футбола. Обманные движения (финты). Отбор мяча. СФП.								
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.		
Совершенствование профессионально значимых физических качеств через игровую деятельность. Упражнения на развитие выносливости. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.	2	2
Совершенствование профессионально значимых физических качеств через игровую деятельность.	2	2
Бег на короткие и средние дистанции. Развитие скоростных качеств и общей выносливости. Бег на 200 м., 400 м., 800 м. Стретчинг.	2	2
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.		
Техника элементов баскетбола. Совершенствование игровых комбинаций. Броски в кольцо с дальних дистанций. СФП.		
Броски в кольцо с дальних дистанций. СФП.		
Техника элементов игры. Техника передач мяча (пас)СФП. Учебно-тренировочные игры.	2	2
Техника элементов игры. Техника владения 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.		
Опорный прыжок. Совершенствование опорных прыжков через «козла» и «коня». ОФП.		
Аглетическая гимнастика. Развитие силовой выносливости на тренажерах.ОФП.		
Аглетическая 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
		Всего: 160

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 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 дидактическое 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.Палтиевиц, Г.И. Погодаев)-13-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 176 с.

Дополнительные источники:

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

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
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> — о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; — основы здорового образа жизни 	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> — 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
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> — использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей 	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> — традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка <p>Легкая атлетика</p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <ul style="list-style-type: none"> — бега на короткие, средние, длинные дистанции; — метания гранаты 500г (д), 700г. (ю); — кроссовой подготовки 2000м (д), 3000м (ю) <p>2. Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами легкой атлетики</p> <p>Спортивные игры</p> <p>Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр (владение мячом, броски в кольцо, подачи, передачи)</p> <p>Оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения игровых комбинаций, соревнований по спортивным играм.</p> <p>Оценка выполнения обучающимся функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами спортивных игр.</p> <p>Акробатика.</p> <p>Оценка техники выполнения комбинаций и связок</p> <p>Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия.</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши)</p> <p>Оценка техники выполнения силовых упражнений на высокой перекладине, с гирей, комплексов с отягощениями.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия.</p> <p>Лыжная подготовка</p> <p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p>ОФП</p> <p>Оценка количественных показателей выполненных упражнений.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> – Челночного бега 3x10м; – 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); <p>ППФП</p> <p>Выполнение комплексов упражнений на развитие профессионально значимых физических качеств, комплексов утренней и производственной гимнастики, физкультминуток, приёмов массажа и самомассажа.</p> <p>Оценку уровня развития физических качеств студентов наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</p> <p>Для этого проводится тестирование (в процессе обязательных аудиторных и внеаудиторных занятий, зачётов и дифференцированных зачётов):</p> <ul style="list-style-type: none"> – На входе – начало учебного года (семестра); На выходе – изучения темы, семестра, учебного года.
--	--