

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области  
«АЛАПАЕВСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»

Рассмотрена на заседании  
методического совета техникума  
Протокол № 1 от 27.08.2020 г.

Утверждаю  
Директор ГАПОУ СО «АМТ»  
«20» августа 2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по основной профессиональной образовательной программе среднего профессионального образования  
- программе подготовки специалистов среднего звена

**19.02.10 ТЕХНОЛОГИЯ ПРОДУКЦИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ**

Рабочая программа учебной дисциплины **Физическая культура** разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) среднего профессионального образования - программ подготовки специалистов среднего звена социально-экономического профиля по специальности

**19.02.10 Технология продукции общественного питания**

*Организация-разработчик:* государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования Свердловской области «Алапаевский многопрофильный техникум» г. Алапаевск

*Разработчик:*

Ячменев Дмитрий Романович, руководитель физического воспитания 1КК

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа является частью программы подготовки специалистов среднего звена, в соответствии с ФГОС по специальности **19.02.10 Технология продукции общественного питания**

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина является частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

### уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

### знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

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 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося - **324** часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - **162** часа;

самостоятельной работы обучающегося - **162** часа

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>324</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>162</b>
в том числе:	
лабораторные занятия	
практические занятия	122
контрольные работы	33
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>162</b>
в том числе:	
<i>Внеаудиторная самостоятельная домашняя работа</i>	162
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

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

Наименование разделов и тем	№ урока	Содержание учебного материала	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4	5
<b>РАЗДЕЛ 1. Физическая культура и здоровье личности</b>			<b>1</b>	
<b>Тема 1.1</b> Физическая культура и гармоничное развитие личности	<b>Содержание учебного материала.</b>		2	2
	1,2	Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение докладов и презентаций. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.		2	
<b>РАЗДЕЛ 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>			<b>2</b>	
<b>Тема 2.1</b> Утренняя гигиеническая гимнастика (УУГ)	<b>Содержание учебного материала.</b>		2	2
	3,4	Определение УУГ. Цели и задачи УУГ. Физиологический механизм действия упражнений УУГ на организм человека.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Ежедневное выполнение комплексов УУГ.		2	
<b>Раздел 3. Практический.</b>			<b>60</b>	
<b>Тема 3.1</b> Легкая атлетика	<b>Содержание учебного материала.</b>		1	1
	5	<i>Легкая атлетика в системе физического воспитания;</i> краткие сведения о развитии легкой атлетике в России; виды легкоатлетических упражнений; требования программы и нормативы по легкой атлетике; бег на короткие, средние, длинные дистанции; прыжки в длину с места и с разбега; метание различных снарядов (мяча, гранаты и др.) на точность и дальность; спортивная ходьба		
	<b>Практические занятия:</b>		20	2
	6-9	Бег - 60м, 100м, 800м, 1000м, 2000м, 3000м. Высокий, средний, низкий старты.		
	10-13	Эстафетный бег 4x100м, 4x400м.		
	14-17	Прыжок в длину способом «согнув ноги».		
	18-21	Метание гранаты на дальность и в цель.		
	22-25	Спортивная ходьба		
	<b>Контрольно-оценочные занятия:</b>		6	2
	26,27	Сдача контрольных нормативов: бег на 60 м, 100 м, 500 м, 1000 м, 2000 м, 3 000м.		
	28,29	Прыжки в длину с места и с разбега.		
30,31	Метание различных снарядов (мяча, гранаты и др.) на точность и дальность.			

	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Закрепление и совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Совершенствование техники спортивной ходьбы и метания в процессе самостоятельных занятий. 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».</p> <p>Разработка тестовых заданий по разделу «Легкая атлетика».</p> <p>Проектная деятельность обучающихся: «Олимпийские виды спорта (по выбору)», «Олимпийские игры во время ВОВ», «Техника бега на короткие дистанции», «Техника бега на длинные дистанции», «Виды бега», «Техника прыжка в длину», «Комплексы упражнений для развития гибкости», «Комплексы упражнений для развития быстроты», «Комплексы упражнений для развития силовых качеств».</p>	27		
<p><b>Тема 3.2</b> Общая физическая подготовка.</p>	<p><b>Практические занятия</b></p>	6	2	
	32,33	Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.		
	34,35	Специальные беговые упражнения (СБУ).		
	36,37	Подвижные игры.		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Выполнение комплекса скоростно-силовой тренировки для ног. Выполнение комплекса физических упражнений для плечевого пояса. Выполнение комплекса физических упражнений для прямых и косых мышц живота. Выполнение докладов и презентаций. Проектная деятельность обучающихся.</p>	6		
<p><b>Тема 3.3</b> Атлетическая гимнастика.</p>	<p><b>Практические занятия.</b></p>	20	2	
	38,39	Комплексы вольных общеразвивающих упражнений.		
	40-42	Упражнений с собственным весом.		
	43-45	Упражнения с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками.		
	46-48	Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.		
	49,50	Упражнения со свободными весами: гириями, гантелями, штангами.		
	51-53	Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений.		
	54-56	Упражнения для развития гибкости.		
	57	Участие в судействе спортивных состязаний.		
	<p><b>Контрольно-оценочные занятия:</b></p>	7	2	
	58,59	Выполнение упражнений атлетической гимнастики.		
	60,61	Выполнение упражнений с отягощениями и тренажерах.		
	62-64	Тестирование.		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Совершенствование техники элементов атлетической гимнастики в процессе самостоятельных занятий. 2. Выполнение докладов и презентаций. Проектная деятельность обучающихся.</p>	27		
<p><b>РАЗДЕЛ 4. Научно-методические основы формирования физической культуры личности.</b></p>		<b>7</b>		
<p><b>Тема 4.1.</b> Социально-биологические основы физической</p>	<p><b>Практические занятия.</b></p>	7	2	
	65	Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий.		

культуры.	66,67	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений.		
	68,69	Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление		
	70,71	Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов утренней гимнастики. Выполнение комплексов упражнений для глаз. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. Выполнение докладов и презентаций. Проектная деятельность обучающихся.		7	
<b>Раздел 5 . Спортивные игры и спортивная аэробика</b>			<b>92</b>	
<b>Тема 5.1.</b> Волейбол.	<b>Содержание учебного материала.</b>		2	1
	73,74	Повторение правил игры в волейбол		
	<b>Практические занятия:</b>		26	2
	75-78	Стойки в волейболе. Перемещения по площадке.		
	79,80	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.		
	81-84	Прием мяча. Передачи мяча.		
	85-88	Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.		
	89,90	Страховка у сетки.		
	91,92	Расстановка игроков. Тактика игры в защите и нападении.		
	93-96	Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Взаимодействие игроков.		
	97-100	Учебная игра. Участие в судействе спортивных состязаний.		
	<b>Контрольно-оценочные занятия:</b>		8	2
	101	Прием мяча двумя руками сверху-20 раз.		
	102	Прием мяча двумя руками снизу-20 раз.		
	103	Передача мяча в парах через сетку40 раз.		
	104	Выполнение подачи 7 раз из 10 попыток.		
	105	Игра в команде.		
106	Правила игры.			
107,108	Тестирование.			
<b>Самостоятельная работа</b> Совершенствование техники подачи и приема мяча и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Волейбол - Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры». Разработка тестовых заданий по разделу «Волейбол». Проектная деятельность обучающихся: «Техника приема мяча», «Техника подачи мяча», «Тактические действия игроков», «Блокирование и нападающий удар».		34		
<b>Тема 5.2.</b> Баскетбол.	<b>Практические занятия:</b>		25	2
	109,110	Перемещение по площадке. Ведение мяча.		
	111,112	Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.		

	113,114	Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого» мяча, с отскоком от пола.		
	115,116	Броски мяча по кольцу с места, в движении.		
	117,118	Тактика игры в нападении.		
	119,120	Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков.		
	121,122	Тактика игры в защите в баскетболе.		
	123,124	Групповые и командные действия игроков.		
	125,126	Двусторонняя игра.		
	127,128	Участие в судействе спортивных состязаний.		
	129-133	Тренировочные игры		
	<b>Контрольно-оценочные занятия:</b>		12	2
	134,135	Ведение мяча.		
	136,137	Передача мяча.		
	138-140	Прием мяча.		
	141,142	Броски по корзине.		
	143-145	Тестирование.		
	<b>Самостоятельная работа</b> Совершенствование техники ведения и передачи мяча спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная бросковая тренировка. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Баскетбол - Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры». Разработка тестовых заданий по разделу «Баскетбол». Проектная деятельность обучающихся: «Техника ведения и передачи мяча», «Техника броска с разных дистанций», «Тактические действия игроков в защите», «Тактические действия игроков в нападении».		37	
<b>Тема 5.3.</b> Спортивная аэробика	<b>Практические занятия:</b>		15	2
	146	Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой;		
	147	Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов;		
	148,149	Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа (четырёхкратное непрерывное исполнение);		
	150,151	Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад;		
	152,153	Дополнительные элементы: падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто;		
	154	Классификация видов аэробики;		
	155,156	Общеразвивающие упражнения;		
	157	Подскоки и прыжки;		
	158	Ходьба;		
	159	<b>Выполнении упражнений, содержащих движения руками;</b>		
	160	Общеразвивающие упражнения		
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка реферата по теме «Спортивная аэробика»		16	
<b>РАЗДЕЛ 6. Физическая культура и спорт как социальное явление, как явления культуры.</b>			<b>3</b>	
<b>Тема 6.1.</b> Мониторинг физического	<b>Содержание учебного материала.</b>			
	161,162	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений.	3	<b>2</b>

состояния занимающихся.	Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека.		
	<b>Самостоятельная работа</b> Проектная деятельность. Выполнение докладов и презентаций.	3	
		<b>Максимальная нагрузка:</b>	<b>324</b>
		<b>Аудиторная нагрузка:</b>	<b>162</b>
		<b>Внеаудиторная самостоятельная работа:</b>	<b>162</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Наличие универсального спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, раздевалок и душевых.

**Спортивное оборудование:** баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи; ворота, корзины, сетки, стойки, ракетки и сетка для игры в бадминтон.

оборудование для силовых упражнений (утяжелители, гантели)

гимнастическая перекладина, шведские стенки, секундомеры, разметочные дорожки для прыжков и метания.

**Гигиенические требования:** Спортивные сооружения должны соответствовать установленным санитарно-гигиеническим требованиям и нормам. К гигиеническим требованиям спортивных сооружений предъявляются особо высокие требования, так как от их санитарного состояния зависит оздоровительный эффект занятий физическими упражнениями и спортом.

Важное гигиеническое значение имеет внутренняя отделка помещений. Стены должны быть ровными, без выступов и лепных украшений, устойчивыми к ударам мяча и допускающими уборку влажным способом. Радиаторы центрального отопления должны быть расположены в нишах под окнами и укрыты защитными решётками. Дверные проёмы не должны иметь выступающих наличников.

Пол должен быть ровным, без выбоин и выступов, нескользким, эластичным, легко моющимся.

Спортивные залы должны иметь по возможности прямое естественное освещение; искусственное освещение в залах осуществляется светильниками рассеянного или отражённого света. Освещение должно быть равномерным и обеспечивать необходимый уровень горизонтальной и вертикальной освещённости в соответствии с установленными нормами.

*Оборудование и инвентарь спортивных залов* должны быть исправны и соответствовать определённым стандартам по форме, весу и качеству материалов. К ним также предъявляется ряд гигиенических требований, направленных на предупреждение спортивных травм, устранение загрязнения воздуха пылью, соответствие снарядов возрасту занимающихся. Всё это создаёт условия для нормального учебно-тренировочного процесса.

В крытых спортивных сооружениях категорически запрещается курить, а также заниматься не в спортивной форме.

*Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям.* Эти сооружения, располагаемые на открытом воздухе, могут быть отдельными или комплексными. Открытые плоскостные спортивные сооружения должны иметь специальное покрытие с ровной и нескользящей поверхностью, не пылящейся в сухое время года и не содержащей механических включений, которые могут привести к травме. Травяное покрытие (зелёный газон), кроме того, должно быть низким, густым, морозостойким, устойчивым к вытаптыванию и частой стрижке, а также к засушливой и дождливой погоде. Покрытие должно иметь уклоны для отвода поверхностных вод.

*Гигиенические требования к одежде, к обуви.* Очень важно соблюдать правила личной гигиены в повседневной жизни и, особенно при занятиях физическими упражнениями. Всем известно, что соблюдение этих правил способствует не только предупреждению заболеваний, укреплению здоровья и нормальному развитию организма, но и повышению работоспособности, физическому совершенствованию.

*Личная гигиена* включает в себя уход за кожей, полостью рта, волосами, закаливание, а так же содержание в чистоте своей одежды и обуви.

Для занятий в помещении зимой и тренировки летом одежда должна соответствовать метеорологическим условиям и особенностям вида спорта. В тёплую погоду - спортивные трусы, майка, тренировочный костюм из хлопчатобумажной ткани; в прохладную - спортивный костюм шерстяной ткани.

Обувь нужно иметь прочную, эластичную, удобную, лёгкую и свободную, что обеспечит устойчивость походки и не будет препятствовать развитию плоскостопия. Неудобная, тесная обувь ухудшает кровообращение, не согревает стопы, она вызывает ссадины потёртости и мозоли.

Одежда и обувь нуждаются в постоянном уходе. Бельё необходимо стирать после каждой тренировки. Загрязнённую и намоченную обувь следует очистить, просушить и смазать специальной мазью или кремом. Хранить спортивную одежду и обувь нужно в проветриваемом месте.

#### **Технические средства обучения:**

Музыкальный центр, колонки, электронные носители с записями комплексов упражнений.

#### **Наглядные средства обучения:**

Стенды по физическому воспитанию и спортивной жизни колледжа; информационная доска ; компьютер.

### 3.2. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

#### **Основные источники:**

Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2011. -366 с.

Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] /Г.С. Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 336 с.

#### **Дополнительные источники:**

Аэробика - идеальная фигура: методические рекомендации / Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В. Кольцова, Г.А. Комендантов. - Тамбов : Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2010. - 44 с.

Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009. - 47 с.

Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2011. - 66 с.

Бурбо,Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2011. - 160 с.

Бурбо,Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2010. - 160 с.

Бурбо,Л. Фитбол за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2010. - 160 с.

Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся [Текст] / Л. В. Волков - Киев: Издательство Олимпийская литература. - 2012. - 290с.

Горцев, Геннадий. Аэробика Фитнесс. Шейпинг [Текст] / Г. Горцев. - М.: Вече, 2011. - 320 с.

Жмулин А. В., Масыгина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] - М.: Издательство «Прометей» МПГУ. - 2010. Стр. 11-13.

Кречмер, Э. Строение тела и характер [Текст] / Э. Кречмер. - М.: Педагогика, 2011. - 158 с.

Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет Купер: Пер. с англ. - М.: Физкультура с спорт, 2009. - 192 с.: ил.

Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда - Москва: Издательство Советский спорт. - 2013. - 192с.

Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта [Текст] / И. В. Муравов - Киев: Издательство Здоровье. - 2010. - 272с.

Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. - Ульяновск: УЛГТУ, 2011. - 30 с.

#### **Интернет ресурсы:**

Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики :

[http:// min sport.gov.ru.ru](http://min sport.gov.ru.ru)

Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>

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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен <b>знать</b>: о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; основы здорового образа жизни.</p> <p>Должен <b>уметь</b>: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта</p>	<p><b>Формы контроля обучения:</b> практические задания по работе с информацией домашние задания проблемного характера ведение календаря самонаблюдения.</p> <p><b>Оценка</b> подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p> <p><b>Методы оценки результатов:</b> накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; тестирование в контрольных точках.</p> <p><b>Лёгкая атлетика.</b> 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b> Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><b>Аэробика (девушки)</b> Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия</p> <p><b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b> Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия <b>Кроссовая подготовка.</b> Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени. <b>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</b> <i>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</i> <i>На входе - начало учебного года, семестра;</i> <i>На выходе - в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</i> Тесты по <b>ППФП</b> разрабатываются применительно к крупнёйшей группе специальностей/ профессий. Для оценки <b>военно-прикладной физической подготовки</b> проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической огневой. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.</p>