

Рабочая программа учебной дисциплины

«Физическая культура»

Место в ОПОП: Общий гуманитарный и  
социально-экономический цикл/  
ОГСЭ.04

ФГОС СПО:

- 23.02.03 «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного  
транспорта»

Объем учебной нагрузки:

Максимальная - 332 ч.

Обязательная аудиторная-166 ч.

ЛПЗ-166ч.

**Принято**

Цикловой комиссией дисциплин  
обще профессионального цикла и  
профессиональных модулей

Протокол № \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_г.

Председатель \_\_\_\_\_ Орлова О.В.

**Утверждаю**

Зам.директора

\_\_\_\_\_ Т.В.Аипова

**Рецензент:**

\_\_\_\_\_

Автор

\_\_\_\_\_

**Согласовано:**

Методист \_\_\_\_\_ Коробова И.В.

# СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА  
РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 26.02.03 «Судовождение»

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

Дисциплина Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического 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, социальном и физическом развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Программой предусмотрено одно вводное лекционное занятие, все остальные, предусмотренные программой теоретические сведения, сообщаются в ходе проведения практических занятий.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	272
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	136
в т.ч.: лабораторные работы - не предусмотрено	
практические занятия	136
контрольные работы- не предусмотрено	
самостоятельная работа обучающегося (всего)	136
в т.ч.: внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий, в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2-х часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих пророст в уровне развития физических качеств.	
Итоговая аттестация - в форме дифференцированного зачета	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры и личности.		6	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Физическая культура и спорт как социальное явление, как явления культуры . Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина физическая культура в системе СПО.</p> <p>Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений, i Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний : организма: разминка, вращивание, утомление. Восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека. Ее влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокinezия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье.</p>		репродуктивный

	<p><b>Практические занятия.</b>  1. Выполнение комплекса дыхательных упражнений. 2.Выполнение комплексов утренней гимнастики. 3.Выполнение комплексов упражнений для глаз. 4.Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. 5.Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. 6.Выполнение комплекса упражнений для наращивания массы тела. 7.Выполнение комплекса упражнений по профилактике плоскостопия. 8. Выполнения комплекса упражнений при сутулости и нарушении осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. 9.Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>  1 .Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. 2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</p>		
<p>Раздел 2.  Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.</p>		236	
<p>Тема 2.1. Общая физическая подготовка.</p>	<p><b>Содержание учебного материала.</b>  Теоретические сведения . Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости. Гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленности воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы ОРУ, в том числе в парах, с предметами.</p>		<p>ознакомительный репродуктивный</p>

	<p>Подвижные игры. <b>Практические занятия.</b>  1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых, прыжковых упражнений, в том числе в парах, с предметами. 2. Подвижные игры различной интенсивности.  <b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> 1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.</p>	20	
Тема 2.2. Легкая атлетика.	<p><b>Содержание учебного материала.</b>  Техника бега на короткие, средние, длинные дистанции, бега по прямой и по виражу, на стадионе и по пересеченной местности. Эстафетный бег. Прыжки в длину. <b>Практические занятия по легкой атлетике.</b> 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств, координации движений на занятиях по легкой атлетике. <b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p>	20	продуктивный
Тема 2.3. Спортивные игры.	<p><b>Содержание учебного материала.</b></p>		1
	<p>Баскетбол Введение, передачи: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу,</p>		



	<p>сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высоколетающего» мяча, с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в защите и нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, командные действия игроков. Двусторонняя игра.</p> <p>Волейбол, Стойки в волейболе. Перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая. Прием, передачи, нападающий удар, блокирование. Страховка у сетки. Тактика игры в защите и нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом. Командные и групповые действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.</p> <p>Футбол. Перемещение по полю. Ведение, передачи, удары, остановка,, обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите и нападении. Групповые и командные действия. Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p>Настольный теннис. Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приемы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка. Тактика и стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.</p> <p><b>Практические занятия.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. На каждом занятии планируется решение задач по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры.</li> <li>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</li> <li>3. На каждом занятии планируется решение задач по воспитанию силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, координации движений. ;</li> <li>4. В зависимости от задач урока проводятся тренировочные игры.</li> <li>5. В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится фрагмент занятия по изучаемым спортивным играм.</li> </ol> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b></p> <p>Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</p>	44
Тема 2.4.	Содержание учебного материала.	продуктивный

<p>Атлетическая гимнастика (юноши), и</p>	<p>Особенности составления комплекса атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на тренажерах для развития основных групп мышц. Упражнения с гантелями, штангами, эспандерами. Комплексы упражнений для развития определенных групп мышц. Круговая тренировка. Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой.</p> <p><b>Практические занятия. 1.</b> На каждом занятии планируется решение задач по разучиванию закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажерах и с отягощениями. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по воспитанию силовых, скоростно-силовых способностей, гибкости, силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой. 4. Каждым студентом обязательно проводится фрагмент занятия по изучаемому предмету. <b>Самостоятельная работа с обучающимися.</b> ; Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.</p>	<p>20</p> <p>20</p>	
<p><b>Тема 2.5.</b> Лыжная подготовка.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>	<p><b>Содержание учебного материала.</b></p> <p>Лыжная подготовка ( В случае отсутствия снега может быть замена на кроссовую подготовку. В случае отсутствия может быть замена на конькобежную подготовку (обучение катанию на коньках). Одновременный бесшажный, одношажный, двухшажный классические лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможения, спуски. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанции до 10 км. Катание на коньках. Бег по стадиону и по пересеченной местности. <b>Практические занятия. 1.</b> На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и</p>	<p>12</p>	<p>продуктивный</p>

	<p>совершенствованию основных элементов техники изучаемого предмета. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по воспитанию выносливости, координации движений, гибкости, скоростно-силовых качеств в процессе занятий по изучаемым видам спорта. 4. Каждым студентом обязательно проводится фрагмент занятия по изучаемому виду спорта.</p> <p><b>Самостоятельная работа.</b> Катание на лыжах/коньках в свободное время.</p>	20	
<p>Тема 2.6. Плавание.</p>	<p>Содержание учебного материала. Плавание способами кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди. Старты и повороты в плавании. Проплывание дистанции до 100 м избранным способом. Прикладные виды плавания.</p> <p><b>Практические занятия.</b> 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники плавания. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по воспитанию двигательных качеств в процессе занятий плаванием: воспитание выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, гибкости. <b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время в бассейнах, в открытых водоемах.</p>	30  30	продуктивный
<p>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ГППФП).</p>		30	

<p>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижениях высоких профессиональных результатов.</p>	<p><b>Содержание учебного материала.</b>  Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности.  Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные и дополнительные факторы, определяющее конкретное содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.  Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.  Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.  Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.  Практические занятия. 1.Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. 2. Формирование профессионально значимых физических качеств. 3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течении дня, в ходе практики, в свободное время.</p>	<p>10  20</p>	
	<p><b>Всего часов:</b></p>	<p>272</p>	

















### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

##### **Спортивно\* оборудование:**

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы). гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжком и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

##### **Для занятий лыжным спортом:**

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

Для **плавания**: плавательный бассейн; раздевалки, душевые кабины.. Оборудование для плавания: хронометры, плавательные доски, круги, ласты, колобашки и т.п.; спасательное оборудование и инвентарь (шесты, спасательные круги, спасательные шары и т.п.).

Для **военно-прикладной подготовки**: стрелковый тир, полоса препятствий, татами или маты для проведения занятий борьбой, рукопашным боем.

##### **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:** Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2010. -366 с.

1. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] /Г.С. Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 336 с.

#### **Дополнительные источники:**

1. 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, 2008. - 44 с.
2. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Нееелтсхоро, 2009. - 47 с.
3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 66 с.
4. Бурбо,Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2005. - 160 с.
5. Бурбо,Л. Тренируем, мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2005. - 160 с.
6. Бурбо,Л. Фитбол за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2005. - 160 с. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся [Текст] / Л. В, Волков - Киев:

Издательство

Олимпийская литература. - 2002, - 290с.

7. Горцев, Геннадий. Аэробика Фитнесс. Шейпинг [Текст] / Г. Горцев. - М: Вече, 2001.-320 с.
8. Жмулин А. В., Масягина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] - М.: Издательство «Прометей» У. - 2010. Стр. 11-13.
9. Кречмер, Э. Строение тела и характер [Текст] / Э. Кречмер. - М.: fleAarogaха, 1995. - i58 с.
- Ю.Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет Купер: Пер. с англ. - М.: Физкультура с спорт, 2007. - 192 с: ил.
- 11.Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда - Москва: Издательство Советский спорт. - 2005. - 192с.
- 12.Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта [Текст] / И. В. Муравов - Киев: Издательство Здоровье. -1989.272с.
- П.Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. - Ульяновск: УлГТУ, 2006. - 30 с.
- 14.Программное и организационно - методическое обеспечение физического ^ воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура» [Текст] / Под ред. И.П. Залетаева, А. П. Зотова, М. В. Анисимовон. О. М. Плахова - Москва: Издательство Физкультура и Спорт. - 2006. - 160с.
- 15.Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] / Е.Г, Попова - Москва: Издательство Терра-Спорт. - 2000. - 72 с.
- 16.Ратов И. П. Двигательные возможности человека и нетрадиционные методы их развития и восстановления [Текст] / И. П. Ратов - Минск: Издательство Минтиппроект. - 1994. - 116 с. П.Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. - 23 с. 18.Селуянов, В.Н.

- ИЗОТОН (Основы оздоровительной физической культуры) [Текст]: Учебное пособие/В.Н. Селуянов, С.К. Сарсаннл, Е.Б. Мякиченко. - М., Фин. Академия, ОФК. - 1995. - 138 с.
19. Черемисинов В. Н. Валеология [Текст] / В. Н. Черемисинов - Москва: Издательство Физическая культура. - 2005, - 144с.
20. Черенкова С. Л., Физическая культура: самостоятельные занятия [Текст] / С.Л. Черенкова - Брянск: БГТУ. - 2004. - 205 с. Шевякова С.А., Захарова В.Р., Мосиенко М.Г.
21. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 15 с.

### **Интернет ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики  
<http://sport.minstm.sov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта  
города  
Москвы <http://www.mosSPORT.ru>

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

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 знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.</p>	<p><b>Формы контроля обучения:</b> - практические задания по работе с информацией - домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и</p>
<p>Должен уметь: 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>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. <b>Лёгкая атлетика. 1</b> .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. <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. <b>Аэробика (девушки)</b> Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия</p>



### **Атлетическая гимнастика (юноши)**

Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. "

Самостоятельное проведение фрагмента занятия

или занятия 4

### **Лыжная подготовка.**

Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.

### **Конькобежная подготовка.**

Оценка техники бега по повороту, стартового разгона, торможения. Оценка техники пробегания дистанции 300-500 метров без учёта времени.

### **Кроссовая подготовка.**

Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.

### **Плавание.**

Оценка техники плавания способом: .

- кроль на спине;
- кроль на груди;
- брасс.

Оценка техники:

- старта из воды;
- стартового прыжка с тумбочки;
- [оВороТоВ.

4. Проплывание избранным способом дистанции 400 м без учёта времени.

**Оценка уровня развития физических качеств**

**занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.**

*Для этого организуется тестирование в*

*контрольных точках:*

*На входе ~ начало учебного года, семестра;*

*На выходе - в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.*

Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий.

Для оценки **военно-прикладной физической**