

«Утверждаю»

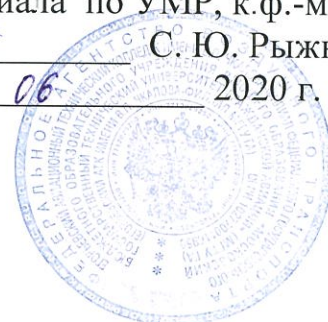
Зам. директора филиала по УМР, к.ф.-м. н.

С. Ю. Рыжков

« 29 »

06

2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальностям:

- 25.02.02 Обслуживание летательных аппаратов
горюче-смазочными материалами
- 25.02.03 Техническая эксплуатация электрифицированных
и пилотажно-навигационных комплексов

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе примерной программы для профессиональных образовательных организаций реализующих программы подготовки специалистов среднего звена и в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 25.02.03 Техническая эксплуатация электрифицированных и пилотажно-навигационных комплексов, утвержденного приказом №392 от 22.04.2014г., 25.02.02 Обслуживание летательных аппаратов горюче-смазочными материалами утвержденного приказом №391 от 22.04.2014г., Министерства образования и науки РФ.

Разработчик:  О.Е.Лаврентьев

Рецензент:  А.Г. Данилочев

Обсуждена и одобрена
методическим советом
отделения:

Зав. отделением АНТ

 Е.Е.Карева

28.06 2020г.

Обсуждена и одобрена
методическим советом
отделения:

Зав. отделением ТЭЛАиД

 А.В. Зверев

28.06 2020г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	стр. 4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	19

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО, по специальности 25.02.03 Техническая эксплуатация электрифицированных и пилотажно-навигационных комплексов 25.02.0 Обслуживание летательных аппаратов горюче-смазочными материалами, входящих в укрупненную группу специальностей 25.00.00 Аэронавигация и эксплуатация авиационной и ракетно-космической техники.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл (ОГСЭ). ППССЗ

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;

знать:

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

В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы компетенции:

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 рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часов
самостоятельной работы обучающегося 172 часов

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
лекционные занятия	
практические занятия	172
контрольные работы – <i>не предусмотрено</i>	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
в том числе:	
1. Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю.	
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта</i>	

	3. Выполнения комплексов упражнений для глаз.	1	
	4.Выполнения комплексов упражнений для наращивания массы тела..	1	
	4. Выполнения комплексов упражнений по формированию осанки.	1	
	7.Выполнения комплексов упражнений для снижения массы тела.	1	
Раздел 2. Учебно- практические основы формирования физической культуры личности	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплексов гигиенической гимнастики. 2. Соблюдения оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	8	2
		150	
Тема 2.2. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала	22	
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. Метание спортивных снарядов.		
	Практические занятия	22	
	1.Техника бега на короткие дистанции. бега по прямой и виражу, на стадионе.	4	
	2. Высокий и низкий старт.	2	
	3. Бег 100м.	2	

Тема 2.3 юртивные игры	4. Бег по прямой с различной скоростью.	2	
	5. Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).	2	
	6. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
	7. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);	2	
	8. Толкание ядра.	2	
	9. Сдача контрольных нормативов.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	22	
	Содержание учебного материала		
	Баскетбол Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.	30	
	Практические занятия	30	2
	1. Правила игры. Техника безопасности игры	1	
	2. Перемещения по площадке. Ведение мяча.	2	
	3. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.	4	

	4.Повля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола.	4
	5. Броски мяча по кольцу с места, в движении.	2
	6.Тактика игры в нападении.	2
	7. Двусторонняя игра по упр. правилам.	2
	8. Тактика игры в нападении.	2
	9.Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом.	2
	10.Тактика игры в защите в баскетболе.	2
	11.Групповые и командные действия игроков.	3
	12.Двусторонняя игра.	4
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	30
	Содержание учебного материала	
	Волейбол. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	30

Практические занятия	1. Правила игры. Техника безопасности игры.	30 1	
	2. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке.	2	
	3. подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	2	
	4. Прием мяча.	2	
	5. Передачи мяча.	4	
	6. Нападающие удары.	2	
	7. Блокирование нападающего удара	2	
	8. Страховка у сетки. Расстановка игроков.	2	
	9. Тактика игры в защите, в нападении.	2	
	10. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча.	4	
	11. Групповые и командные действия игроков.	2	
	12. Учебная игра.	5	
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	30	

Тема 2.4. Атлетическая гимнастика (юноши)	Содержание учебного материала			
	Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.	23	2	
	Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.			
	Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных групп.			
	Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами.			
	Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.			
	Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний			
	Практические занятия	23		
	1. Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.	2		
	2. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии	2		
	3. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных групп.	4		
	4. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами,	2		
	5. Упражнения с собственным весом.	2		
	6. Техника выполнения упражнений.	2		
	7. Круговая тренировка.	2		

	8. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.	3	
	9. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.	2	
	10. Упражнения с гириями по программе ГТО.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.	23	
Тема 2.5. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		2
	Лыжная подготовка (<i>В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой</i>). Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.	18	
	Практические занятия	18	
	1. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. 2. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы.	2 4	

Тема 2.6. Плавание.	3.Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности.	4	2
	4.Повороты, торможения, прохождение спусков, подъёмов и неровностей в лыжном спорте.	2	
	5. Прыжки на лыжах с малого трамплина.	2	
	6. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).	4	
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Катание на лыжах в свободное время.	18	
	Содержание учебного материала		
	Плавание способами кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди. Старты в плавании: из воды, с тумбочки. Поворот: плоский закрытый и открытый. Проплывание дистанций до 100 метров избранным способом. Прикладные способы плавания.	13	2
	Практические занятия		
	1. Техника безопасности на занятиях по плаванию, оказание первой помощи пострадавшему на воде.	13	
	2.Плавание способами кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди.	1	
	3.Старты в плавании: из воды, с тумбочки.	4	
	4.Поворот: плоский закрытый и открытый.	4	
	5.Проплывание дистанций до 100 метров избранным способом. Прикладные способы плавания.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах.	2	
		13	

Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		20	
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала		
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиональных программ. 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.	20	2
	Практические занятия.	10	
	1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.	2	
	2. Формирование профессионально значимых физических качеств.	2	
	3.		
	4. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	2	
	5. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.	2	

	6. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям	2	
		10	2
Тема 3.2. Физическая подготовка.	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время	10	2
	Содержание учебного материала Стрелковая, физическая, огневая подготовка. <i>Стрелковая подготовка</i> . Стрелковые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. <i>Огневая подготовка</i> . Навыки обращения с оружием, приёмы стрельбы с прицеливанием по неподвижным мишеням, в условиях ограниченного времени.	10	2
	Практические занятия 1. Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов стрелковой подготовки.	10 2	
	2. Разучивание, закрепление и совершенствование техники обращения с оружием.	4	
	3. Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения выстрелов.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.	10	
Всего:		344	

разделу 1.

удельность раздела делится на части по 5-10 минут и распределяется равномерно по разделу 2 с учётом возможности сопряжённого обучения материала занятия.

замечание: самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю с применением активных форм обучения.

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.

Спортивное 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 утяжощений, 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 лыжохранилищами, 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, лавательные доски, круги, ласты, колобашки и т.п.; спасательное оборудование и инвентарь (шесты, спасательные руги, 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:

- Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288 с.
- Баженова, Е.А. Английский язык для направления "Физическая культура" / Е.А. Баженова. - М.: Academia, 2018. - 192 с.
- Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017. - 352 с.
- Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 304 с.
- Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 416 с.
- Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения (для бакалавров) / И.С. Барчуков. - М.: КноРус, 2018. - 62 с.
- Бишаева, А.А. Физическая культура (для бакалавров) / А.А. Бишаева, В.В. Малков. - М.: КноРус, 2018. - 167 с.
- Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 224 с.
- Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 256 с.
- Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Academia, 2017. - 136 с.
- Бишаева, А.А. Физическая культура / А.А. Бишаева. - М.: Academia, 2017. - 136 с.
- Бишаева, А.А. Физическая культура / А.А. Бишаева. - М.: Academia, 2017. - 96 с.
- Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров) / А.А. Бишаева. - М.: КноРус, 2017. - 160 с.
- Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Academia, 2017. - 144 с.
- Зайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура (для бакалавров) / Э.Н. Вайнер. - М.: КноРус, 2017. - 480 с.
- Зиленский, М.Я. Физическая культура (спо) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.
- Зиленский, М.Я. Физическая культура (для бакалавров) / М.Я. Виленский. - М.: КноРус, 2017. - 128 с.
- Зиленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.
- Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения: Учебное пособие / Л.Н. Гелецкая, А. Шубин, И.Ю. Бирдигулова. - РнД: Феникс, 2019. - 283 с.

Дополнительная литература

- Муллер, А.Б. Физическая культура студента: Учебное пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богаченко и др. - М.: Инфра-М, 2018. - 320 с.
- Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Academia, 2019. - 96 с.
- Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.

Электронные ресурсы

1. <https://cloud.mail.ru/public/HTnT/58kmT7q5W/> - доступ к электронному ресурсу: О.Е. Лавренгъев // Физическая культура.
2. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»
3. http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 образовательные сайты для учителей физической культуры

Интернет-ресурсы

- www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
- www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
- www.olympric.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

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
результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; основы здорового образа жизни. должен уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. выполнять задания, связанные с самостоятельной работой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. К 2,3,6.	<u>Формы контроля обучения:</u> – практические задания по работе с информацией – домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. <u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. Методы оценки результатов: - 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. Лёгкая атлетика. 1. Оценка техники выполнения двитательных 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. Спортивные игры. 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.

	Атлетическая гимнастика (юноши) Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия Лыжная подготовка. Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъёмов. 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.; - поворотов. 4. Проплывание избранным способом дистанции 400 м без учёта времени. Оценка уровня развития физических качеств проводится по приросту к исходным показателям. <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> Для оценки военно-прикладной физической подготовки 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.
--	---

Программа обсуждена на заседании ц/к

Протокол № _____ от « ____ » « _____ » 2020 г

Председатель ц/к *Викторина Купцова* *С. Савицкий* *О. В. Мавринов*

Начальник отдела качества *А. Н. Тронина* *А. Н. Тронина* А. Н. Тронина

Методист *О. Ю. Комиссарова* *О. Ю. Комиссарова* О. Ю. Комиссарова

Лист регистрации изменений

[illegible]