



УТВЕРЖДАЮ

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

С. Ю. Рыжков

2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
по специальностям:

25.02.02 Обслуживание летательных аппаратов
горюче-смазочными материалами

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 25.02.02 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

Обсуждено и одобрено методическим советом отделения АНТ
31 08 2022г.

Заведующий отделением АНТ  Е.Е.Байкова

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 25.02.0 Обслуживание летательных аппаратов горюче-смазочными материалами, входящей 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 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

Процесс освоения дисциплины, направлен на поэтапное формирования следующих компетенций:

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>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем 1	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся 2	Объем часов 3	Уровень освоения
<p>Раздел 1.* Научно-методические основы формирования физической культуры личности</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	16	
<p>Тема 1.1.* Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</p>	<p>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.</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. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление.</p> <p>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 поддержке здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни</p>	1	
	<p>Практические занятия</p>	8	
	<p>1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений.</p>	2	2

<p>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</p>	2. Выполнения комплексов утренней гимнастики.	2	2
	3. Выполнения комплексов упражнений для глаз.	2	
	4. Выполнения комплексов упражнений для наращивания массы тела..	2	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Выполнение комплексов гигиенической гимнастики.</p> <p>2. Соблюдения оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</p>	8	
<p>Тема 2.2. Лёгкая атлетика.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>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.</p> <p>Практические занятия</p>	60	
	1. Техника бега на короткие дистанции. бега по прямой и виражу, на стадионе.	4	
	2. Высокий и низкий старт.	4	
	3. Бег 100м.	4	
	4. Бег по прямой с различной скоростью.	2	

	5. Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).	4	
	6. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	4	
	7. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);	2	
	8. Голкание ядра.	2	
	9. Сдача контрольных нормативов.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	30	
	Содержание учебного материала	60	
<p style="text-align: center;">Тема 2.3 Спортивные игры</p>	<p>Баскетбол Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, 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.</p> <p>Практические занятия</p> <p>1. Правила игры. Техника безопасности игры</p> <p>2. Перемещения по площадке. Ведение мяча.</p> <p>3. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, сбоку.</p> <p>4. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола.</p>	<p style="text-align: center;">30</p> <p style="text-align: center;">2</p> <p style="text-align: center;">2</p> <p style="text-align: center;">4</p> <p style="text-align: center;">4</p>	2

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.	2	
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. Передача 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.	60	
Практические занятия	30	
1. Правила игры. Техника безопасности игры.	2	

2. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке.	2	
3. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	2	
4. Приём 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.	4	
Самостоятельная работа обучающихся. 1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	30	

Тема 2.4. Атлетическая гимнастика (юноши)		
<p>Содержание учебного материала</p>	<p>48</p>	
<p>Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажѐрах для развития основных мышечных группы. 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</p>	<p>2</p>	
<p>Практические занятия</p>	<p>24</p>	
<p>1. Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.</p>	<p>2</p>	
<p>2. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии</p>	<p>2</p>	
<p>3. Упражнения на блочных тренажѐрах для развития основных мышечных групп.</p>	<p>4</p>	
<p>4. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами,</p>	<p>2</p>	
<p>5. Упражнения с собственным весом.</p>	<p>2</p>	
<p>6. Техника выполнения упражнений.</p>	<p>2</p>	
<p>7. Круговая тренировка.</p>	<p>2</p>	
<p>8. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.</p>	<p>4</p>	

	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	24	
	1. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 2.5. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	30	
	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, подъёмов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девочки), до 10 км (юноши). Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.		2
	Практические занятия	16	
	1. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.	2	
	2. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы.	2	
	3. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности.	4	

	<p>4. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.</p> <p>5. Прыжки на лыжах с малого трамплина.</p> <p>6. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>1. Катание на лыжах в свободное время.</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>14</p>	
	<p>Содержание учебного материала</p> <p>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.</p> <p>Практические занятия</p> <p>1. Техника безопасности на занятиях по плаванию, оказание первой помощи пострадавшему на воде.</p> <p>2. Плавание способами кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди.</p> <p>3. Старты в плавании: из воды, с тумбочки.</p> <p>4. Поворот: плоский закрытый и открытый.</p> <p>5. Проплывание дистанций до 100 метров избранным способом. Прикладные способы плавания.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах.</p>	<p>30</p> <p>16</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>14</p>	<p>2</p>
<p>Тема 2.6. Плавание.</p>			

<p>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</p>		40	
<p>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>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 программ.</p> <p>Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.</p> <p>Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</p> <p>Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.</p> <p>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p> <p>Практические занятия.</p> <p>1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.</p> <p>2. Формирование профессионально значимых физических качеств.</p> <p>3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.</p> <p>4. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.</p>	20	2
		10	
		2	
		2	
		2	
		2	

<p>Тема 3.2. Военно – прикладная физическая подготовка.</p>	<p>5. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям</p>	2	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>1. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время</p>	10	
	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Строевая, физическая, огневая подготовка.</p> <p><i>Строевая подготовка.</i> Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю.</p> <p><i>Физическая подготовка.</i> Преодоления полосы препятствий.</p> <p><i>Огневая подготовка.</i> Навыки обращения с оружием, приёмы стрельбы с прицеливанием по неподвижным мишеням, в условиях ограниченного времени.</p> <p>Практические занятия</p> <p>1. Разучивание техники преодоления элементов полосы препятствия.</p> <p>2. Разучивание, закрепление и совершенствование техники обращения с оружием.</p> <p>3. Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения выстрелов.</p>	20	2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>1. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.</p>	10	
Всего:		344	

К разделу 1.
Трудоёмкость раздела делится на части по 5-10 минут и распределяется равномерно по разделу 2 с учётом возможности сопряжённого изучения материала занятии.
Примечание: 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 тренажерного 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 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, 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:

- Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ.ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2017.
- Бишаева А. А. Физическая культура: электронный учебник для студентов образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. — М., 2017.
- Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студентов образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. — М., 2017
- Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2018.
- А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богаченко, А.Ю. Близнаевский. Физическая культура студента: учебное пособие, М.; Изд. «ИНФРА-М», 2018г.
- Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2017.

Дополнительная литература

- Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2019. - 240 с.
- Дианов, Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е Степанян. - М.: КноРус, 2018. - 184 с.

Электронные ресурсы

1. <https://yadi.sk/d/OYU8ZW6ZxZSa4Q> доступ к электронному ресурсу: О.Е. Лаврентьев // Физическая культура.
2. http://www.it-l.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.olympic.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
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. <p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>ОК 2,3,6.</p>	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – практические задания по работе с информацией – домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p> <p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>Лёгкая атлетика.</p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p>

	<p>Атлетическая гимнастика (юноши)</p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажѐрах, комплексов отягощениями, с самоотягощениями.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p> <p>Лыжная подготовка.</p> <p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъѐмов.</p> <p>Кроссовая подготовка.</p> <p>Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.</p> <p>Плавание.</p> <p>Оценка техники плавания способом:</p> <ul style="list-style-type: none"> - кроль на спине; - кроль на груди; - брасс. <p>Оценка техники:</p> <ul style="list-style-type: none"> - старта из воды; - стартового прыжка с тумбочки.; - поворотов. <p>4. Прошпливание избранным способом дистанции 400 м без учёта времени.</p> <p>Оценка уровня развития физических качеств проводится по приросту к исходным показателям.</p> <p><i>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</i></p> <p><i>На входе – начало учебного года, семестра;</i></p> <p><i>На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</i></p> <p>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.</p>
--	--

Программа обсуждена на заседании Цикловой комиссии «Физическая культура»
Протокол № 4 от « 28 » 08 2022 г.

Председатель Ц/комиссии «Физическая культура»  О.Е.Лаврентьев

Зав. учебно-методическим кабинетом  О.В. Кормилицина