



УТВЕРЖДАЮ

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

С. Ю. РЫЖКОВ

2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебной дисциплины

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
по специальностям:

25.02.03 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 по специальности 25.02.03 Техническая эксплуатация электрифицированных и пилотажно-навигационных комплексов, утвержденного приказом №392 от 22.04.2014г

Разработчик:  О.Е.Лаврентьев

Рецензент:  А.Г. Данилочев

Обсуждено и одобрено методическим советом отделения АиРЭОиБЛА  
*24.08* 2022г.

Заведующий отделением АиРЭОиБЛА  Р.А.Тайсумов

## 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 25.00.00 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 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение 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
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>344</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>172</b>
в том числе:	
лекционные занятия	
практические занятия	172
контрольные работы – не предусмотрено	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>172</b>
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	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	
Раздел 1.* Научно-методические основы формирования физической культуры личности	Содержание учебного материала	16	
Тема 1.1.** Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	<p><b>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.</b> 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><b>Социально-биологические основы физической культуры.</b></p> <p>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, вращивание, утомление, восстановление.</p> <p><b>Основы здорового образа и стиля жизни.</b></p> <p>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</p>	1	
Практические занятия			
1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений.		8 2	2

<p><b>Раздел 2.</b> 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			
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплексов гигиенической гимнастики. 2. Соблюдения оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	8			
<p><b>Тема 2.2.</b> Лёгкая атлетика.</p>	<p>Содержание учебного материала 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</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			
30					



**Тема 2.3**  
**Спортивные игры**

5. Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девочки) и 3 000 м (юноши).	4	2
6. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	4	
7. Метание гранаты весом 500 г (девочки) 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.	30	
Содержание учебного материала	60	
<b>Баскетбол</b> 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.		
<b>Практические занятия</b>		
1. Правила игры. Техника безопасности игры	30	
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. Ловля 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.	2	
12. Двусторонняя игра.	4	
Самостоятельная работа обучающихся 1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	30	
Содержание учебного материала <b>Волейбол.</b> Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача 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		
1. Правила игры. Техника безопасности игры.	30	
	2	



2. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке.	2	
3. Подача 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	
<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>1. Совершенствование техники и тактики спортивной игр в процессе самостоятельных занятий.</p>	30	

**Тема 2.4.  
Аглетическая  
гимнастика (юноши)**

Содержание учебного материала	48	
<p>Особенности составления комплексов аглетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.</p> <p>Особенности использования аглетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.</p> <p>Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы.</p> <p>Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами.</p> <p>Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений.</p> <p>Регулирование нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.</p> <p>Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий аглетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний</p>	2	
Практические занятия	24	
1. Особенности составления комплексов аглетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.	2	
2. Особенности использования аглетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии	2	
3. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы.	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.	4	

<p><b>Тема 2.5.</b> <b>Лыжная подготовка</b></p>	<p>9. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.</p>	2	
	<p>10. Упражнения с гириями по программе ГТО.</p>	2	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	24	
	<p>1. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.</p>		
<p>Содержание учебного материала</p>	30	2	
<p><b>Лыжная подготовка</b> (<i>В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой</i>).</p> <p>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). <b>Кроссовая подготовка.</b> Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.</p>			
<p>Практические занятия</p>			
<p>1. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.</p>		2	
<p>2. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы.</p>		2	
<p>3. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности.</p>		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>	2	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>1. Катание на лыжах в свободное время.</p>	14	
	<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>	30	2
<p><b>Тема 2.6. Плавание.</b></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>	16 2 4 4 4 2	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах.</p>	14	



<p><b>Раздел 3.</b> <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b></p>		40	
<p><b>Тема 3.1.</b> <b>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b></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 и студентом с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.</p> <p>Средства, методы и методики 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	



<p><b>Тема 3.2.</b> <b>Военно – прикладная физическая подготовка.</b></p>	<p>5. Средства, методы и методика формирования устойчивости 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>Стрельба, физическая, огневая подготовка.</p> <p><i>Стрелевая подготовка.</i> Стрельба приёмы, навыки четкого 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>	20	2
	<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>	10 4 4	
<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>1. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.</p>	10		
<p><b>Всего:</b></p>	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 занятия.

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; шиты, 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 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. Ближневский. 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/OUU8ZW6ZxSSa4Q> доступ к электронному ресурсу: О.Е. Лаврентьев // Физическая культура.
2. [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com) сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»
3. [http://methodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://methodsovet.su/dir/fiz_kultura/9) образовательные сайты для учителей физической культуры

##### Интернет-ресурсы

- [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
- [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
- [www.olympic.ru](http://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			Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
(освоенные умения, усвоенные знания)			
В	Результате освоения	учебной дисциплины обучающийся должен знать:	<p><u>Формы контроля обучения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– практические задания по работе с информацией</li> <li>– домашние задания проблемного характера</li> <li>– ведение календаря самонаблюдения.</li> </ul> <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p> <p><b>Методы оценки результатов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>- тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p><b>Лёгкая атлетика.</b></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 легкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b></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>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> <li>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</li> </ul> <p>ОК 2,3,6.</p>	



#### **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 присосу 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.*

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 присосу к исходным показателям.



Программа обсуждена на заседании цикловой комиссии «Физическая культура»  
Протокол № 1 от «18» 08 2022 г.

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

Зав. учебно-методическим кабинетом  О.В. Кормилицина