

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Дедова Ольга Андреевна
Должность: Директор Рязанского филиала ПГУПС
Дата подписания: 11.07.2023 13:52:19
Уникальный идентификатор:
9abb198844dd20b92d5826d8a9981a2787b556ef

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

**«Петербургский государственный университет путей сообщения
Императора Александра I»
(ФГБОУ ВО ПГУПС)
Рязанский филиал ПГУПС**

УТВЕРЖДАЮ
Директор Рязанского филиала
ПГУПС
_____ О.А.Дедова
«13» июня 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог

(ЭПС)

Квалификация – Техник
вид подготовки - базовая

Форма обучения - очная

Рязань, 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины *ОГСЭ.04 Физическая культура* разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог (базовая подготовка), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ №388 от 22.04.2014

Разработчик программы:

Семушкин А. А., преподаватель Брянского филиала ПГУПС

Рецензенты:

Буров П.А., преподаватель Рязанского филиала ПГУПС

Фамилия И.О., должность и место работы внешнего рецензента

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 8 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 26 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 28 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.06 *Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог* (базовая подготовка).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

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, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины происходит поэтапное формирование элементов личностных результатов, общих и профессиональных компетенций:

| Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы) | Код личностных результатов реализации программы воспитания |
|---|--|
| Осознающий себя гражданином и защитником великой страны. | ЛР 1 |
| Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций. | ЛР 2 |
| Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих. | ЛР 3 |
| Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа». | ЛР 4 |

| | |
|---|-------|
| Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России. | ЛР 5 |
| Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях. | ЛР 6 |
| Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности. | ЛР 7 |
| Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства. | ЛР 8 |
| Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях. | ЛР 9 |
| Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой. | ЛР 10 |
| Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. | ЛР 11 |
| Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания. | ЛР 12 |
| Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности | |
| Способность к развитию. Открыт восприятию нового. Своевременно адаптируется к изменениям. Адекватно понимает свои сильные стороны и области, требующие развития. Систематически прикладывает дополнительные усилия для своего развития, ориентируясь как на текущие, так и на будущие приоритеты бизнеса. Быстро осваивает и применяет на практике новые знания и навыки | ЛР 13 |
| Помощь в развитии. По собственной инициативе делится накопленным опытом и знаниями. Помогает менее опытным сотрудникам в освоении новых знаний и навыков. | ЛР 14 |
| Ориентация на интересы клиентов. Выполняя свою работу, учитывает интересы и потребности. Своими действиями формирует у клиентов положительный имидж ОАО «РЖД» | ЛР 15 |
| Ответственное мышление. Планирует и организует собственную работу в соответствии с приоритетами своего подразделения. Анализирует и | ЛР 16 |

| | |
|---|--------|
| учитывает влияние своих действий на соседние участки работы, окружающую среду и общество. Бережно и рационально использует ресурсы компании. | |
| Работа в команде. Знает и уважает традиции ОАО «РЖД» Уважительно относится к другим сотрудникам вне зависимости от их статуса и подчинения. Находит конструктивные решения конфликтов и противоречий | ЛР 17 |
| Нацеленность на результат. С готовностью берется за решение сложных задач. Проявляет настойчивость и самостоятельность в достижении целей и преодолении препятствий. Принимает персональную ответственность за допущенные ошибки или неудачи. Проявляет высокую работоспособность, умение работать в напряженном графике. Достигает результата, соблюдая нормы деловой этики | ЛР 18 |
| Работа с высоким качеством. Соблюдает установленные сроки выполнения работ. Выполняет работу с высоким качеством. Результаты не требуют корректировок | ЛР 19 |
| Обеспечение безопасности. Неукоснительно соблюдает стандарты ОАО «РЖД» в области безопасности деятельности. Добивается от других вовлеченных лиц неукоснительного соблюдения стандартов компании в области безопасности. Предлагает инициативы, направленные на повышение безопасности движения и выполнения работ. | ЛР 20 |
| Инициативность. Предлагает перспективные и продуманные инициативы по улучшению деятельности. Поддерживает и развивает конструктивные идеи и инициативы коллег. Принимает активное участие в реализации новых идей. Систематически изучает лучший опыт и внедряет его в свою работу. | ЛР 21 |
| Способность к лидерству. Воодушевляет и мобилизует коллег на достижение результатов. Активно вовлекает коллег в обсуждение и решение вопросов, требующих их участия. Берет на себя роль организатора совместных усилий по достижению результата. | ЛР 22 |
| Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектом Российской Федерации | |
| Имеющий потребность трудиться на благо процветания семьи, родного города, региона. | ЛР 223 |
| Понимающий значение результатов собственного труда для развития экономики Рязанской области | ЛР 24 |
| Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные Рязанским филиалом ПГУПС | |
| Демонстрирующий уважение к истории и традициям Рязанского филиала ПГУПС | ЛР 25 |
| Транслирующий в общество положительный имидж обучающегося филиала, проявляющий сопричастность к деятельности филиала | ЛР 26 |

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 336 часов, в том числе:
обязательная часть – 336 часов;
вариативная часть – 00 часов.

Максимальной учебной нагрузки обучающегося – 336 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 168 часов;
самостоятельной работы обучающегося – 168 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 336 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 168 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | 12 |
| практические занятия (если предусмотрено) | 156 |
| лабораторные занятия (если предусмотрено) | 00 |
| курсовая работа (проект) (если предусмотрено) | 00 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 168 |
| в том числе: | |
| <i>Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств</i> | |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета в 3,4,5,6,7,8 семестрах | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения |
|--|--|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 курс (3 семестр) | | | |
| Научно-методические основы формирования физической культуры личности | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | Физическая культура и спорт. Физическая культура личности: основы законодательства РФ о физической культуре и спорте; деятельная сущность физической культуры и спорта; физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования; ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту | | |
| Раздел 1. Легкая атлетика | | | |
| Введение Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции – старт, стартовый разгон. | Содержание учебного материала (практические занятия) 1.Ежедневные движения, личная гигиена, утренняя гимнастика. 2.Техника бега на короткие дистанции, беговые упражнения. 3.Кросс 400-600 м. | 2 | 2 |
| Тема 1.2. Совершенствование техники бега на спринтерские дистанции. Метание гранаты. | Содержание учебного материала (практические занятия) 1.Совершенствование выполнения старта и техника бега на средние дистанции. 2.Совершенствование техники метания гранаты. 3.Кросс 500-800 м. | 2 | 2 |
| Тема 1.3. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Контрольный норматив в беге на 100м. | Содержание учебного материала (практические занятия) 1.Совершенствование техники бега на длинные дистанции. 2.Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 3.Кросс 500-1000 м. | 2 | 2 |
| Тема 1.4. | Содержание учебного материала (практические занятия) | 2 | 3 |

| | | | |
|---|--|---|---|
| Выполнение зачетных требований по лёгкой атлетике. | гр. 30-32-34 17-20-23 100 14.2-14.5-14.8 16.2-16.5-17.0 1000 230-340-350 500 200-210-220 | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся Закрепление беговых упражнений и кроссовая подготовка(3 км-юноши,2 км-девушки). Беговая подготовка на развитие выносливости. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Не менее 2 часов в неделю. | 8 | 3 |
| Раздел 2. Спортивные игры | | | |
| Волейбол | | | |
| Тема 2.1. Совершенствование верхней и нижней передачи | Содержание учебного материала (практические занятия) | 1 | 2 |
| | 1.Совершенствование передач. 2.Совершенствование верхней и нижней подачи. 3.Правила игры. 4.Двухсторонняя игра. | | |
| Тема 2.2. Совершенствование индивидуальной техники и нападающего удара | Содержание учебного материала (практические занятия) | 1 | 2 |
| | 1.Совершенствование индивидуальной техники. Упражнения в расстановке 2.Упражнения для подготовки к игре. 3.Обучение технике нападающего удара 4.Двухсторонняя игра. | | |
| Тема 2.3. Совершенствование техники игры в защите и нападении. | Содержание учебного материала (практические занятия) | 2 | 2 |
| | 1.Совершенствование индивидуальной техники. 2.Совершенствование нападающего удара. 3. Расстановка и взаимодействие игроков. 4. Двухсторонняя игра. | | |
| Тема 2.4. | Содержание учебного материала (практические занятия) | 2 | 2 |

| | | | |
|--|--|----|---|
| Совершенствование индивидуальной техники упражнений в расстановке, защита при игре. | 1.Совершенствование индивидуальной техники. 2.Защита углом вперед и назад. 3.Совершенствование действий атакующего игрока. 4.Двухсторонняя игра. | | |
| Тема 2.5. Совершенствование техники индивидуального блокирования, Взаимодействия игроков в линии защиты. Выполнение зачетных требований. | Содержание учебного материала (практические занятия) | 2 | 3 |
| | 1.ОФП(общая физическая подготовка) 2.Взаимодействие игроков при блокировании. 3. Совершенствование техники блокирования. - Индивидуальная техника. Верхняя передача мяча в стену. Передача мяча в парах без потерь. Подача в площадку из 15 попыток. | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 10 | 2 |
| | Закрепление полученных навыков игры в волейбол (двухсторонняя игра). Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий | | |
| Баскетбол | | | |
| Тема 2.6. Совершенствование техники передвижения и владение мячом. Совершенствование различных передач в баскетболе. | Содержание учебного материала (практические занятия) | 2 | 2 |
| | 1.ОФП (общая физическая подготовка) 2.Совершенствование передачи. 3.Совершенствование индивидуальной техники 4.Двухсторонняя игра | | |
| Тема 2.7. Совершенствование индивидуальной техники. Поточные упражнения | Содержание учебного материала (практические занятия) | 2 | 2 |
| | 1. Совершенствование индивидуальной техники. 2.Поточные упражнения (взаимодействие 2-х игроков). Упражнения в парах. 3.Двухсторонняя игра. | | |
| Тема 2.8. Совершенствование взаимодействия 2 и 3-х игроков в нападении и защите | Содержание учебного материала (практические занятия) | 2 | 2 |
| | 1. Совершенствование взаимодействий 2-3 игроков на месте и в движении, в нападении и в защите. 2.Двухсторонняя игра. | | |
| Тема 2.9. | Содержание учебного материала (практические занятия) | 2 | 2 |

| | | | |
|---|---|-----------|---|
| Совершенствование индивидуальной техники. Взаимодействие 3-4-х игроков в нападении и защите. Быстрый отрыв. | 1.Совершенствование индивидуальной техники. 2.Взаимодействие 3-4-х игроков в нападении и защите. 3.Обучение быстрому отрыву. 4.Двухсторонняя игра. | | |
| Тема 2.10. Совершенствование личной и зонной защиты. Взаимодействие 4-5 игроков. Выполнение зачетных требований. | Содержание учебного материала (практические занятия) | 2 | 3 |
| | 1.Совершенствование личной и зонной защиты 2.Взаимодействие 4-5 игроков в нападении и защите. 3 Двухсторонняя игра. - Индивидуальная техника передачи в парах в движении, ведение бросок с места и в движении. | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 10 | 3 |
| | Закрепление полученных навыков игры в баскетбол (двухсторонняя игра). Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий | | |
| ОФП (общая физическая подготовка) | | | |
| Тема 2.11. Теория и методика проведения самостоятельных занятий по физкультуре. Выполнение зачетных требований. | Содержание учебного материала (практические занятия) | 2 | 3 |
| | 1.Комплекс упражнений в парах 2.Силовые упражнения с отягощением 3.Прыжки со скакалкой 3 минуты 4.Упражнения на растягивание | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 4 | 3 |
| | Силовые упражнения с отягощением. Упражнения на растяжку. Нагрузка на спину, упражнения. | | |
| | дифференцированный зачет | 2 | 3 |
| Итого: | 2 курс 3 семестр: 32 аудиторная + 32 самостоятельная | 64 | |
| Общекультурное и социальное | Содержание учебного материала: | 2 | |

| | | | |
|--|---|---|---|
| значение физической культуры. Здоровый образ жизни. | Основы здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида, составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации. Физическое самовоспитание и самосовершенствование при здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. | | |
| Раздел 3. Спортивные игры | | | |
| Волейбол | | | |
| Тема 3.1. Совершенствование индивидуальной техники. ОФП (Общая физическая подготовка) | Содержание учебного материала (практические занятия) 1.ОФП. (Общая физическая подготовка) 2.Совершенствование индивидуальной техники. 3.Повторение правил игры. 4.Учебная двухсторонняя игра. | 2 | 2 |
| Тема 3.2. Совершенствование индивидуальной техники и техники нападающего удара. | Содержание учебного материала (практические занятия) 1.ОФП. (Общая физическая подготовка) 2.Совершенствование индивидуальной техники. 3.Обучение технике нападающего удара. 4.Учебная двухсторонняя игра. | 2 | 2 |
| Тема 3.3. Совершенствование техники игры в защите и нападении | Содержание учебного материала (практические занятия) 1.Совершенствование игры, приём подачи и нападающий удар. 2.Атака со второй и четвёртой зоны. 3.Учебная двухсторонняя игра. | 2 | 2 |
| Тема 3.4. Круговой метод совершенствования техники игры. Техника командной игры в защите. | Содержание учебного материала (практические занятия) 1.Совершенствование индивидуальной техники круговым методом. 2.Действие игроков в защите(углом вперёд и углом назад). 3.Учебная двухсторонняя игра. | 2 | 2 |
| Тема 3.5. | Содержание учебного материала (практические занятия) | 2 | 3 |

| | | | |
|---|--|----|----------|
| ОФП. Тактика нападения из зоны 2,3,4. Выполнение зачетных требований. | 1.ОФП. (Общая физическая подготовка) 2.Поточные упражнения. 3.Зачетные требования: -нижняя передача над собой -верхняя передача над собой -подача на точность через сетку (по зонам) | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 14 | 3 |
| | Отработать технику нападающего удара. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий | | |
| Баскетбол | | | |
| Тема 3.6. Совершенствование индивидуальной техники. ОФП (Общая физическая подготовка) | Содержание учебного материала (практические занятия) | 4 | 2 |
| | 1.ОФП (Общая физическая подготовка) 2.Совершенствование индивидуальной техники(техника ведения мяча, техника передачи мяча) 3.Поточные упражнения в парах. 4.Учебная двухсторонняя игра. | | |
| Тема 3.7. Круговой метод тренировки, совершенствование индивидуальной техники. Взаимодействия 2-3х игроков в защите и нападении. | Содержание учебного материала (практические занятия) | 2 | 2 |
| | 1.Круговой метод совершенствование индивидуальной техники. 2.Взаимодействия 2х и 3х игроков в нападении и защите. 3.Учебная двухсторонняя игра. | | |
| Тема 3.8. ОФП (Общая физическая подготовка). Зонная и личная защита. Быстрый отрыв. | Содержание учебного материала (практические занятия) | 2 | 2 |
| | 1.ОФП (Общая физическая подготовка) 2.Совершенствование зонной и личной защиты. 3.Взаимодействие игроков в защите(в парах) 4. Учебная двухсторонняя игра. | | |
| Тема 3.9. Взаимодействия игроков в защите и нападении ОФП. (Общая физическая подготовка) | Содержание учебного материала (практические занятия) | 4 | 2 |
| | 1.ОФП (Общая физическая подготовка) 2.Взаимодействие игроков в защите и нападении(поточные упражнения) 3. Учебная двухсторонняя игра. | | |
| Тема 3.10. | Содержание учебного материала (практические занятия) | 4 | 3 |

| | | | |
|--|---|----|---|
| Тактика нападения. Поточные упражнения. Выполнение зачетных требований. | 1.Обучение тактики нападения против личной и зонной защиты. 2.Поточные упражнения. 3. Учебная двухсторонняя игра. Зачетные требования: Индивидуальная техника, взаимодействия, бросок, ведение мяча с изменением направления. | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 14 | 3 |
| | Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий. Повторение комплекса упражнений с отягощением. | | |
| Раздел 4. Легкая атлетика | | | |
| Тема 4.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции и метание гранаты. | Содержание учебного материала (практические занятия) | 2 | 2 |
| | 1.Совершенствованиен выполнения старта и техника бега на средние дистанции. 2.Совершенствование техники метания гранаты. 3.Кросс 500-800 м. | | |
| Тема 4.2. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Прыжки в длину с разбега. | Содержание учебного материала (практические занятия) | 2 | 2 |
| | 1.Совершенствование техники бега на длинные дистанции. 2.Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 3.Кросс 1000-1500 м. | | |
| Тема 4.3. Совершенствование техники метания гранаты. Совершенствования техники бега на длинные дистанции. | Содержание учебного материала (практические занятия) | 2 | 2 |
| | 1. Совершенствование техники метания гранаты. 2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 3.Кросс 1500-2500 м. | | |
| Тема 4.4. Выполнение зачетных требований по легкой атлетике. | Содержание учебного материала (практические занятия) | 2 | 3 |
| | 1.Выполнение контрольных нормативов: гр. 30-32-34 17-20-23 100 м 14.2-14.5-14.8 | | |

| | | | |
|---|---|-----------|---|
| | 16.2-16.5-17.0 3000 м 14.0-15.0-15.30 2000 м 11.0-11.30-12.30 | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 10 | 3 |
| | Кроссовая подготовка- дистанция 3 км. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий | | |
| | дифференцированный зачет | 2 | 3 |
| Итого: | 2 курс 4 семестр: 38 аудиторная + 38 самостоятельная | 76 | |
| 3 курс | | | |
| | Содержание учебного материала | 2 | |
| Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. | Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. | | |
| Раздел 1. Легкая атлетика | | | |
| Тема 1.1. Совершенствование техники бега на спринтерские дистанции. Метание гранаты. | Содержание учебного материала (практические занятия) | 2 | 2 |
| | 1. Ускорение 3*50 м. 2. Техника метания гранаты 3. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 4. Кросс на 800-1000 м. | | |
| Тема 1.2. Совершенствование техники бега. | Содержание учебного материала (практические занятия) | 2 | 2 |
| | 1. Комплекс прыжковых упражнений. 2. Обучение фазе отталкивания в прыжках. | | |

| | | | |
|--|---|----|---|
| | 3. Кроссовая подготовка(2000м-юноши,1500м-девушки). 4. Совершенствование техники метания гранаты с места, после скрестного шага и после трёх шагов разбега | | |
| Тема 1.3. Совершенствование Техники бега на средние дистанции. Контрольный норматив в беге на 100м. | Содержание учебного материала (практические занятия) | 4 | 2 |
| | 1. Совершенствование техники бега на средние дистанции. 2. Упражнения для развития прыгучести. 3. Контрольные нормативы в беге на 100 м юн 13.7-14.2-14.5 дев 16.0-16.5-17.0 | | |
| Тема 1.4. Выполнение зачетных требований по лёгкой атлетике. | Содержание учебного материала (практические занятия) | 2 | 3 |
| | 1. Выполнение контрольных нормативов Метание гранаты: Юноши 32-34-36 Девушки 19-22-25 Юноши 1км: 3.20-3.30-3.40 Девушки 500м. 1.50-2.00-2.10 | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 14 | 3 |
| | Закрепление беговых упражнений и кроссовая подготовка(3 км-юноши,2 км-девушки). Беговые упражнения на развитие выносливости. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий | | |
| Раздел 2. Спортивные игры | | | |
| Волейбол | | | |
| Тема 2.1. Техника передвижения. Приём сверху и снизу двумя руками. | Содержание учебного материала (практические занятия) | 4 | 2 |
| | 1. Совершенствование передач. 2. Совершенствование приёма сверху и снизу на месте и в движении 3. Учебная двухсторонняя игра | | |
| Тема 2.2. Техника защиты, подводящие упражнения при изучении техники нижнего приема. | Содержание учебного материала (практические занятия) | 2 | 2 |
| | 1. Совершенствование индивидуальной техники в защите. 2. Поточные упражнения при изучении техники нижнего приема. 3. Учебная двухсторонняя игра | | |
| Тема 2.3. | Содержание учебного материала (практические занятия) | 2 | 2 |

| | | | |
|---|--|----|---|
| Совершенствование тактики защиты, подача, нападающий удар, блокирование. | 1. Совершенствование нападающего удара из зон 2-4, подача 2. Совершенствование техники защиты(упражнения в парах) 3. Двухсторонняя игра | | |
| Тема 2.4. Выполнение зачетных требований по волейболу. | Содержание учебного материала (практические занятия) 1. Приём мяча сверху и снизу. 2. Техника нападающего удара. 3. Действия игрока в защите и нападении. | 2 | 3 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Отработать технику нападающего удара. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий. | 10 | 3 |
| Баскетбол | | | |
| Тема 2.5. Совершенствование техника передвижения и владение мячом. Индивидуальная техника. | Содержание учебного материала (практические занятия) 1. Совершенствование передвижения, ловля, передача на месте и в движении, бросок в движении. 2. Учебная двухсторонняя игра | 4 | 2 |
| Тема 2.6. Индивидуальная техника в нападении и защите. Взаимодействие 2х игроков | Содержание учебного материала (практические занятия) 1. Бросок в движении с защитой. 2. Поточные упражнения при взаимодействии 2х игроков 3. Учебная двухсторонняя игра | 2 | 2 |
| Тема 2.7. Взаимодействие 2х-3х игроков в нападении и защите. | Содержание учебного материала (практические занятия) 1. Поточные упражнения при взаимодействии 2х и 3х игроков с защитниками 2. Учебная двухсторонняя игра | 2 | 2 |
| Тема 2.8. Личная и зонная защита. | Содержание учебного материала (практические занятия) 1. Передача, ведение, бросок в движении 2. Взаимодействие 2-3х игроков в защите и нападении | 2 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся 1. Ловля и передачи мяча 2-мя руками от груди на месте и в движении | 10 | |
| | дифференцированный зачет | 2 | |

| | | | |
|--|--|-----------|----------|
| Итого: | 3 курс 5 семестр: 34 аудиторная + 34 самостоятельная | 68 | |
| Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО | Содержание учебного материала | 2 | |
| | Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) | | |
| Тема 2.9. Выполнение зачетных требований по баскетболу. | Содержание учебного материала (практические занятия) | 2 | 3 |
| | 1. Техника бросков со средней и дальней дистанций. 2. Личная и зонная защита 3. Учебная двухсторонняя игра | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 2 | 3 |
| | 1. Совершенствование штрафного броска | | |
| ОФП (общая физическая подготовка) | | | |
| Тема 2.10. Теория и методика проведения самостоятельных занятий по физкультуре. | Содержание учебного материала (практические занятия) | 2 | 2 |
| | 1. Комплекс упражнений в парах 2. Силовые упражнения с отягощением 3. Прыжки со скакалкой 3 минуты 4. Упражнения на растягивание | | |
| Тема 2.11. Силовой комплекс упражнений с собственным весом. Выполнение зачетных требований. | Содержание учебного материала (практические занятия) | 2 | 3 |
| | 1. Прыжки со скакалкой 4 минуты 2. Упражнения с отягощением 3. Упражнения на растяжку Выполнения зачетных требований по общей физической подготовке. | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 4 | 3 |
| | Повторение упражнений с отягощением. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий | | |
| Раздел 3. Спортивные игры | | | |

| | | | |
|--|--|----|---|
| Волейбол | | | |
| Тема 3.1. Совершенствование индивидуальной техники. Совершенствование нападающего удара. | Содержание учебного материала (практические занятия) 1.Совершенствование индивидуальной техники 2.Верхняя прямая подача 3.Совершенствование нападающего удара (поточные упражнения). 4.Учебная двухсторонняя игра. | 2 | 2 |
| Тема 3.2. Нападающий удар из зон 2-4, обучение одиночному блокированию. | Содержание учебного материала (практические занятия) 1.Совершенствование нападающего удара из зон 2-3-4, блокирование (подводящие упражнения). 2.Учебная двухсторонняя игра. | 2 | 2 |
| Тема 3.3. Тактика защиты и нападения. Обучение нападающему удару со второй линии. Выполнение зачетных требований. | Содержание учебного материала (практические занятия) 1.Нападающий удар со 2 линии. 2.Тактика нападения. 3.Защита углом вперед и назад. 4.Учебная двухсторонняя игра Выполнение зачетных требований: индивидуальная техника, приём, подача. Взаимодействия в защите и нападении. | 2 | 3 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 10 | 3 |
| | 1.Совершенствование ранее изученных двигательных действий. | | |
| Баскетбол | | | |
| Тема 3.4. ОФП. Совершенствование индивидуальной техники взаимодействие 2х игроков в защите и нападении. | Содержание учебного материала (практические занятия) | 1 | 2 |
| | 1.Совершенствование индивидуальной техники 2.Поточные упражнения при взаимодействии 2х игроков 3.Учебная двухсторонняя игра. | | |
| Тема 3.5. Тактические действия игроков. Взаимодействия 2х 3х 4х игроков в нападении и защите. | Содержание учебного материала (практические занятия) | 1 | 2 |
| | 1.Поточные упражнения (взаимодействие 2х игроков) 2.Взаимодействия 3-4х игроков, специальные упражнения в нападении и защите. 3.Учебная двухсторонняя игра. | | |
| Тема 3.6. | Содержание учебного материала (практические занятия) | 2 | 2 |

| | | | |
|--|---|-----------|---|
| Схемы нападения. Требования личной и зонной защиты. Выполнение зачетных требований. | 1.Изучение схемы нападения. 2.Обучение нападению против зонной защиты. 3.Выполнение зачетных требований: ведение короткими диагоналями вправо, влево. | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 4 | 2 |
| | 1.Индивидуальная техника 2.Зонная и личная защиты 3.Взаимодействия 4х-5х игроков | | |
| ОФП (общая физическая подготовка) | | | |
| Тема 4.7. Совершенствование общефизической подготовки | Содержание учебного материала (практические занятия) | 2 | 2 |
| | Силовые упражнения с отягощениями с мин. весом, 8 видов 3х10 повторений: - приседание; тяга в наклоне; - подтягивание; жим лёжа от груди (на горизонтальной штанге); - упражнения на пресс; - упражнения на спину; - упражнения на бицепс (гантели); - отжимание от брусьев (трицепс). - Упражнение на растягивание основных групп мышц. | | |
| Тема 4.8 Совершенствование общефизической подготовки. Выполнение зачетных требований. | Содержание учебного материала (практические занятия) | 2 | 3 |
| | 1. Комплекс утренней гимнастики (силовой). 2. Прыжки со скакалкой. | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 4 | 3 |
| | Составить комплекс упражнений: на силу, на выносливость и на гибкость. | | |
| | дифференцированный зачет | 2 | 3 |
| Итого: | 3 курс 6 семестр: 24 аудиторная + 24 самостоятельная | 48 | |
| 4 курс | | | |
| Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки | Содержание учебного материала | 2 | |
| | Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и | | |

| | | | |
|--|--|-----------|---|
| | спортом по результатам показателей контроля | | |
| Раздел 1. Атлетическая гимнастика | | | |
| Тема 1.1. ОФП (Общая физическая подготовка) Совершенствование скоростно-силовой выносливости. | Содержание учебного материала (практические занятия) 1. Поточный метод разминки. 2. Комплексные упр. с гантелями и штангой на все мышечные группы | 2 | 2 |
| Тема 1.2. ОФП (Общая физическая подготовка) Выполнение зачетных требований. | Содержание учебного материала (практические занятия) 1. Комплекс утренней силовой гимнастики 2. Основной комплекс с отягощениями 3*10 подтягивание, пресс, жим лёжа, поднятие штанги на бицепс | 2 | 3 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Повторение силового комплекса. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий | 6 | 3 |
| Раздел 2. Спортивные игры | | | |
| Волейбол | | | |
| Тема 2.1. Техника передвижения. Прием сверху и снизу двумя руками. | Содержание учебного материала (практические занятия) 1. Совершенствование приёма сверху и снизу. 2. Нападающий удар из зон 2-3-4. Подводящие упражнения при изучение блокирования. | 2 | 2 |
| Тема 2.2. Техника защиты, подводящие упражнения в изучение технике нападающего удара. | Содержание учебного материала (практические занятия) 1. Совершенствование нападающего удара с 1 и 2 линии. 2. Взаимодействие игроков из зон 2-4, приём, подача. | 2 | 2 |
| Тема 2.3. Тактика защиты и нападения. Выполнение зачетных требований. | Содержание учебного материала (практические занятия) 1. Приём сверху и снизу, нижний удар, блок, подача. 2. Учебная двухсторонняя игра. | 2 | 3 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Отработать технику нападающего удара. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий. | 8 | 3 |
| | дифференцированный зачет | 2 | |
| Итого: | 4курс 7 семестр: 14 аудиторная + 14 самостоятельная | 28 | |

| | | | |
|--|---|---|---|
| Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста | Содержание учебного материала | 2 | |
| | Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования | | |
| Раздел № 3 Баскетбол | | | |
| Тема 3.1. Совершенствование индивидуальной техники. Передвижение, стойки, владение мячом. | Содержание учебного материала (практические занятия) | 2 | 2 |
| | 1. Совершенствование ведения, передачи, броска. 2. Выполнение поточных занятий на взаимодействие 2х и 3х игроков. | | |
| Тема 3.2. Введение 2х 3х игроков в нападение и защите. Выполнение зачетных требований | Содержание учебного материала (практические занятия) | 4 | 3 |
| | 1. Ведение, передача, бросок, взаимодействия 2х, 3х игроков в нападении и защите. 2. Учебная двухсторонняя игра. 3. Штрафной бросок. | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| | Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий | | |
| Раздел 4. Атлетическая гимнастика ОФП (общая физическая подготовка) | | | |
| Тема 4.1. Теория и методика проведения самостоятельных занятий по физкультуре. | Содержание учебного материала (практические занятия) | 2 | 2 |
| | 1. Комплекс упражнений в парах 2. Силовые упражнения с отягощением 3. Прыжки со скакалкой 3 минуты 4. Упражнения на растягивание | | |
| Тема 4.2. Силовой комплекс | Содержание учебного материала (практические занятия) | 2 | 2 |

| | | | |
|--|--|---|---|
| упражнений с собственным весом. | 1.Основной комплекс со штангой на все мышцы 2.Прыжки со скакалкой 4 минуты 3.Упражнения с отягощением 4.Упражнения на растяжку | | |
| Тема 4.3. Совершенствование индивидуальной техники. Выполнение зачетных требований. | Содержание учебного материала (практические занятия) | 2 | 3 |
| | 1. подтягивание, отжимание, пресс, бицепс. 2. упражнения на пресс; 3. упражнения на спину; 4. упражнения на бицепс (гантели); 5. отжимание от брусьев (трицепс). | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 8 | 3 |
| | Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий | | |
| Раздел 5. Спортивные игры | | | |
| Волейбол | | | |
| Тема 5.1. Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу на месте и в движении. | Содержание учебного материала (практические занятия) | 2 | 2 |
| | 1.Индивидуальная техника приём сверху и снизу, подача 2.Подводящие упражнения в нападающем ударе и блокировании. | | |
| Тема 5.2. Совершенствование нападающего удара. | Содержание учебного материала (практические занятия) | 2 | 2 |
| | 1.Нападающий удар с 1-2 линии. 2.Защита при нападающем ударе углом вперед и назад. 3.Совершенствование техники нападающего удара. | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| Тема 5.3. Совершенствование нападающего удара со второй линии. Выполнение зачетных требований. | Содержание учебного материала (практические занятия) | 2 | 3 |
| | 1.Индив. техника нападающего удара , блок, подача. 2.Совершенствование тактики защиты, нападения, удара, блок 3.Нападения, скидка-удар из зон 2-3- | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| | Отработать технику нападающего удара. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий | 4 | 3 |
| Баскетбол | | | |
| Тема 5.5. Совершенствование броска и передач. Обучение взаимодействию 2х игроков. Обучение правилам | Содержание учебного материала (практические занятия) | 2 | 2 |
| | 1.Передвижения баскетболиста, остановки, повороты. 2.Ловли и передачи мяча(2-мя и 1-ой руками). | | |

| | | | |
|---|---|------------|---|
| игры. | 3. Броска с места и в движении. 4. Ведения правой и левой руками. | | |
| Тема 5.6. Совершенствование техники и тактики игры в защите и нападении. Выполнение зачетных требований. | Содержание учебного материала (практические занятия) | 2 | 3 |
| | 1. Совершенствования взаимодействий в 2х,3х в нападении и защите. 2. Выполнение требований: передача в парах с 1-м защитником, ведение правой и левой руками, штрафной бросок. 3. Двухсторонняя игра. | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 4 | 3 |
| | 1. Изучение правил игры в баскетбол, тактики нападения. 2. Повторение изученных навыков. 3. Двухсторонняя игра. | | |
| | Дифференцированный зачет | 2 | 3 |
| Итого: | 4 курс 8 семестр: 26 аудиторная + 26 самостоятельная | 52 | |
| | Всего | 336 | |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация рабочей программы учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок.

Оборудование спортивного зала:

- Мячи волейбольные, баскетбольные и футбольные, маты гимнастические, настольные теннисные столы, перекладина гимнастическая навесные, скамейки гимнастические, лыжи, баскетбольные щиты, щит баскет. (ферма скл.+щит пласт.+кольцо), стойки волейбольные, стол для армреслинга, ворота минифутбольные, штанга, форма спортивная, табло баскетбольное, универсальное спортивное табло, шведская стенка, гири, палатки, винтовка пневматическая Air Arms S 410 Long, винтовка спортивная MP-532, револьвер сигнальный "Блеф" Наган-С, телевизор 21"Samsung, видеокамера цифровая Sony DCR-SR47+ карта памяти, персональный компьютер (Монитор TFT 19 ACER V 193A), принтер лазерный HP LJ-M1120

- Тренажеры

Тренажер гребной ВР 2200, станция силовая "Danton", скамья силовая "Торнео", комплекс силовой "Мульти-система" с комплектом дисков, тренажер для пресса и спины.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

Беговая дорожка; футбольное поле; элементы полосы препятствий; хоккейный корт.

Спортивная площадка:

Синтетическое покрытие; волейбольная площадка (стойки, сетка), баскетбольные щиты (кольца, сетки); ворота футбольные; элементы полосы препятствий.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемой учебной литературы, информационных ресурсов сети Интернет.

Основная учебная литература:

1. *Аллянов, Ю. Н.* Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст :

электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286>

2. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 176 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11533-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/47580>

3 Дополнительная учебная литература:

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

Интернет-ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

3.3. Выполнение требований ФГОС в части использования активных и интерактивных форм обучения

В целях реализации компетентного подхода рабочая программа предусматривает использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в целях формирования и развития общих и профессиональных компетенций. Активные и интерактивные формы обучения используются при проведении занятий по всем темам рабочей программы.

3.4. Использование средств вычислительной техники в процессе обучения

Рабочая программа предусматривает использование персональных компьютеров обучающимися в ходе самостоятельной работы (при написании сообщения):

Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности.

Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Оценка качества освоения учебной дисциплины включает текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию.

Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий в соответствии с фондом оценочных средств по учебной дисциплине.

| 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><u>Формы контроля обучения:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- практические задания по работе с информацией,- домашние задания проблемного характера,- ведение календаря самонаблюдения, |
| <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>- дифференцированный зачет.</p> <p><u>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</u></p> <p><u>Методы оценки результатов:</u></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><u>Легкая атлетика:</u> 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</p> |

физического качества средствами легкой 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 студентами функций судьи; оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.

Атлетическая гимнастика: оценка техники выполнения упражнений на тренажерах, комплексов упражнений с отягощением, с самоотягощениями; самостоятельное проведение фрагмента занятия.

Лыжная подготовка: оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.

Оценку 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.