

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Иванкова Марина Николаевна
Должность: Директор
Дата подписания: 17.10.2024
Уникальный программный ключ:
ff3e8d023f8bf971e40e799028d5f1dd50698859

ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ КОЛЛЕДЖ БИЗНЕСА»


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для подготовки специалистов среднего звена

43.02.10 Туризм

ОДОБРЕНА
Предметно-цикловой комиссией
здоровье сберегающих дисциплин
Протокол № 1 от «30» августа 2022 г.
Председатель ПЦК

 / Девятов В.Ю.

УТВЕРЖДАЮ:
Зам. директора
по учебно-методической работе
«30» августа 2022 г.

 Урбах И.А.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальностям среднего профессионального образования (далее – СПО) **43.02.10 Туризм** базовой подготовки, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 474 от 07 мая 2014 г. Зарегистрирован в Минюсте 19.06.2014 № 32806. Укрупненная группа специальности **43.00.00 Сервис и туризм.**

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. РЕЗУЛЬТАТ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 43.02.10 «Туризм».

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

Реализация образовательного процесса по данной дисциплине обеспечивается педагогическими работниками колледжа, соответствующих квалификационным требованиям профессионального стандарта, а также лицами, привлекаемых на условиях трудового договора, в том числе из лица руководителей и работников организаций, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности и имеющих стаж не менее 3 лет.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации по предмету является важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

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.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студента 212 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 106 часа, в том числе практических занятий 100 часов;

самостоятельной работы обучающегося 106 часов;

практическая подготовка обучающегося 60 часов.

В зависимости от специальности может быть изменение общей трудоёмкости дисциплины «Физическая культура» за счёт изменения трудоёмкости не обязательных разделов программы.

Программой предусмотрено 3 вводных лекционных занятия, все остальные предусмотренные программой теоретические сведения сообщаются в ходе проведения практических занятий.

2. РЕЗУЛЬТАТ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатом освоения учебной дисциплины является овладение обучающимися общими компетенциями, включающими в себя способность:

Код	Наименование результата обучения
ОК 10	Организовать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.

3. . **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	212
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	106
в том числе:	
теоретическое обучение	6
лабораторные и практические занятия	100
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	106
в том числе:	
Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	
Практическая подготовка обучающегося	60
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта</i>	

**3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины
«Физическая культура»**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Практическая подготовка
1	2	3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			
<p>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</p>	<p>1. 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.</p>	2	
	<p>2. 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. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p>	2	
	<p>3. Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.</p>	2	
Раздел 2 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка			
<p>Тема 2.1. Легкая атлетика</p>	<p>Практическое занятие №1: Техника безопасности по легкой атлетике</p>	2	2

	Практическое занятие №2: Обучение технике бега на короткие дистанции 30-60-100м.	2	2
	Практическое занятие №3: Выполнение норм физической подготовленности, кросс 1000м.	2	2
	Практическое занятие №4: Обучение технике метания гранаты.	2	2
	Практическое занятие №5: Эстафетный бег 4*100м	2	
	Практическое занятие №6: Бег в равномерном темпе 2000м (д), 3000м(ю)	2	
	Практическое занятие №7: Прыжки в длину с места	2	
	Практическое занятие №8: Прыжки в длину с разбега.	2	
	Практическое занятие №9: Совершенствование техники метания гранаты	2	
	Практическое занятие №10: Выполнение учебных норм в беге, прыжках	2	
	Практическое занятие №11: Выполнение учебных норм в метании	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя гимнастика. Оздоровительный бег. Длительный кросс до 15-18 минут. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	15	
Раздел 3. Лыжная подготовка			
Тема 3.1. Техника способов передвижения на лыжах	Практическое занятие №12: Техника безопасности по лыжной подготовке	2	2
	Практическое занятие №13: Отработка техники попеременного двухшажного хода.	2	2
	Практическое занятие №14: Отработка техники одновременного одношажного хода.	2	2
	Практическое занятие №15: Отработка техники одновременного бесшажного хода.	2	2
	Практическое занятие №16: Отработка техники катания скользящим шагом.	2	
	Практическое занятие №17:	2	

	Переход с одного хода на другой.		
	Практическое занятие №18: Прохождение дистанции классическим стилем.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники лыжного хода, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, воспитание выносливости. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Выполнение контрольных нормативов в ходьбе на лыжах: девушки (3 км.), юноши (5 км). Совершенствование техники спуска и подъема.	15	
Тема 3.2. Совершенствование техники подъемов, спусков, поворотов, торможения.	Практическое занятие №19: Отработка техники подъема и спуска на лыжах.	2	2
	Практическое занятие №20: Отработка техники торможения на спусках.	2	2
	Практическое занятие №21: Прохождение поворотов.	2	
	Практическое занятие №22: Отработка техники катания при прохождении поворотов.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники лыжного хода, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, воспитание выносливости.	14	
Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол			
Тема 4.1. Спортивные игры. Волейбол	Практическое занятие №23: Техника безопасности на уроках физкультуры по волейболу	2	2
	Практическое занятие №24: Обучение стойкам перемещениям	2	2
	Практическое занятие №25: Обучение приёму мяча снизу игра в волейбол	2	2
	Практическое занятие №26: Совершенствование техники верхней передачи мяча в парах	2	2
	Практическое занятие №27: Передача мяча в парах, тройках, на месте в движении, через сетку в парах	2	
Раздел 5. Спортивные игры. Баскетбол			
Тема 5.1. Спортивные игры. Баскетбол	Практическое занятие №28: Техника безопасности по баскетболу. Стойки игрока	2	2
	Практическое занятие №29: Стойки игрока остановки передвижения передачи мяча	2	

	Практическое занятие №30: Обучение техники ловли и передачи мяча в движении	2	2
	Практическое занятие №31: Совершенствование техники ведения мяча два шага бросок в кольцо	2	2
	Практическое занятие №32: Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления	2	2
	Практическое занятие №33: Обучение техники игры в нападении и защите	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Перемещение в игровых действиях в баскетболе. Передачи мяча в усложненных условиях. Работа с двумя мячами. Броски на результат с линии штрафного броска.	20	
Раздел 6. Гимнастика			
Тема 6.1. Строевые упражнения	Практическое занятие №34: Техника безопасности по гимнастике	2	2
	Практическое занятие №35: Перестроение из одной шеренги в две, три и обратно	2	2
	Практическое занятие №36: Перестроение из колонны по одному, по два.	2	2
	Практическое занятие №37: Движение в обход, по диагонали, змейкой.	2	2
	Практическое занятие №38: Остановка группы в движении.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Повороты на месте и в движении. Выполнение утренней гигиенической гимнастики.	20	
Тема 6.2. Общеразвивающие упражнения	Практическое занятие №39: Техника выполнения общеразвивающих упражнений.	2	2
	Практическое занятие №40: Раздельный способ проведения ОРУ.	2	2
	Практическое занятие №41: Основные стойки ногами. Наклоны, выпады, приседы.	2	
	Практическое занятие №42: Упражнения сидя и лежа.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Перекаты вперед, назад, группировки. Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи,	12	

	рук, ног. Упражнения для мышц плечевого пояса, брюшного пресса.		
Тема 6.3. Техника акробатических упражнений	Практическое занятие №43: Техника акробатических упражнений.	2	
	Практическое занятие №44: Ознакомление с техникой акробатических упражнений.	2	
	Практическое занятие №45: Изучение акробатического комплекса.	2	
	Практическое занятие №46: Выполнение комплекса акробатических упражнений.	2	2
	Практическое занятие №47: Выполнение комплекса акробатических упражнений.	2	2
	Практическое занятие №48: Совершенствование комплекса акробатических упражнений.	2	2
	Практическое занятие №49: Совершенствование комплекса акробатических упражнений.	2	2
	Практическое занятие №50: Совершенствование комплекса акробатических упражнений.	2	2
Самостоятельная работа обучающихся: Перекаты вперед, назад, группировки. Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног. Упражнения для мышц плечевого пояса, брюшного пресса.	10		
Теоретическое обучение	6		
Практические и лабораторные занятия	100		
Самостоятельная работа	106		
Практическая подготовка		60	
	Всего:	212	60

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

4.1. 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, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, скакалки, 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.).

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.

4.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1) Юрайт

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с.

2. Капилевич Л. В., Физиология человека. Спорт. Учебное пособие - М. - 2017 – 141 с

2) IPRBOOKS

1. Быченков С.В. Физическая культура: учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везницын. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018.

2. Сахарова Е.В. Физическая: учебное пособие/ Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитоновна О.И.— Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013.

3. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие / М.С. Эммерт [и др.]. — Омск: Омский государственный технический университет, 2017.

Дополнительная

1) Юрайт

1. Муллер А. Б., Физическая культура. Учебник и практикум - М. - 2016 – 424 с.

2. Аллянов Ю. Н., Физическая культура. Учебник - М. - 2016 – 493 с.

3. Капилевич Л. В., Физиология человека. Спорт. Учебное пособие - М. - 2017 – 141 с

2) Znanium

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко. - М.: Альфа-М, ИНФРА-М, 2012. - 336 с.

2. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И.С. Барчуков и др. - М.: Советский спорт, 2013. - 431 с.

Интернет ресурсы

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

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5.1 ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол. раз (юн.), на низкой перекладине из вися лежа, кол. раз (дев.)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

5.2 ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
2. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
3. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
4. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
5. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
6. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
7. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
8. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

5.3 ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
2. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
3. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
4. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
5. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0

6. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5
---	------	------	--------

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

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>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>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>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. 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. 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 соревнова-</p>

	<p>ний по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши) Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p> <p>Лыжная подготовка. Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p>Кроссовая подготовка. Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.</p>
--	--