

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Иванкова Марина Николаевна
Должность: Директор
Дата подписания: 06.11.2024 20:35:17
Уникальный программный ключ:
ff3e8d023f8bf971e40e799028d5f1dd50698d59

ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ КОЛЛЕДЖ БИЗНЕСА»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУБД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для подготовки специалистов среднего звена

38.02.07 Банковское дело

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальностям среднего профессионального образования (далее – СПО) **38.02.07 «Банковское дело»** базовой подготовки, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 837 от 28 июля 2014 г. Зарегистрирован в Минюсте 18.08.2014 № 33622. Укрупненная группа специальности **38.00.00 Экономика и управление.**

СОДЕРЖАНИЕ

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	4
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА 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 38.02.04 «Коммерция (по отраслям)», входящей в состав укрупненной группы профессий 38.00.00 «Экономика и управление».

1.2. Место дисциплины в структуре программы

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:

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов**:

код	результат
личностные:	
Л1	гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
Л2	российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн); готовность к служению Отечеству, его защите;
Л3	принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребление алкоголя, наркотиков;
Л4	бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как к собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь
Л5	Личностные результаты освоения адаптированной основной образовательной программы для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;
метапредметные:	
М1	ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели; самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

М2	использовать основные принципы проектной деятельности при решении своих учебно-познавательных задач и задач, возникающих в культурной и социальной жизни; критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках; использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках; находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
М3	осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий; при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.); координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

предметные:	
П1	определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
П2	знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
П3	характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
П4	составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; практически использовать приемы самомассажа и релаксации; практически использовать приемы защиты и самообороны;
П5	составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студента 176 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 117 часа, в том числе практических занятий 112 часов;

самостоятельной работы обучающегося 59 часов;

практическая подготовка 46 часов.

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
Теоретическое обучение	5
Лабораторные и практические занятия	112
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
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	46
<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, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Практическая подготовка	Коды общих компетенций (указанных в разделе 1.2) и личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
Тема 1.1. Легкая атлетика	Техника безопасности по легкой атлетике	1		Л1,Л3,Л4, М1,М2,М3, П1,П2,П3,П4
	Практическое занятие №1: Обучение технике бега на короткие дистанции 30-60-100м.	2		
	Практическое занятие №2: Выполнение норм физической подготовленности, кросс 1000м.	2	2	
	Практическое занятие №3: Обучение технике метания гранаты.	2		
	Практическое занятие №4: Эстафетный бег 4*100м, бег в равномерном темпе 2000м (д), 3000м(ю)	4	2	
	Практическое занятие №5: Прыжки в длину с места, разбега.	2		
	Практическое занятие №6: Совершенствование техники метания гранаты	2		
	Практическое занятие №7: Выполнение учебных норм в беге, прыжках, метании	4		
	Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя гимнастика. Оздоровительный бег. Длительный кросс до 15-18 минут. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	10		
Тема 2.1. Спортивные игры. Баскетбол	Техника безопасности по баскетболу. Стойки игрока	1		Л1,Л3,Л4, М1,М2,М3, П1,П3,П5
	Практическое занятие №8: Стойки игрока остановки передвижения передачи мяча	2		
	Практическое занятие №9: Обучение технике ловли и передачи мяча в движении	2	2	

	Практическое занятие №10: Совершенствование техники ведения мяча два шага бросок в кольцо	2		
	Практическое занятие №11: Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления	2		
	Практическое занятие №12: Обучение техники игры в нападении и защите	2		
	Практическое занятие №13: Обучение правилам игры в баскетбол	2	2	
	Практическое занятие №14: Командные действия. Учебная игра в баскетбол	2	2	
	Практическое занятие №15: Выполнение учебных нормативов в ведении мяча	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.	10		
Тема 3.1. Техника способов передвижения на лыжах	Техника безопасности по лыжной подготовке	1		Л1,Л3,Л4, М1,М2,М3, П1,П3,П5
	Практическое занятие №16: Отработка техники попеременного двухшажного хода.	2		
	Практическое занятие №17: Отработка техники одновременного одношажного хода.	2		
	Практическое занятие №18: Отработка техники одновременного бесшажного хода.	2		
Тема 3.2. Совершенствование техники подъемов, спусков, поворотов, торможения.	Практическое занятие №19: Отработка техники катания скользящим шагом.	2		
	Практическое занятие №20: Переход с одного хода на другой.	2		
	Практическое занятие №21: Прохождение дистанции классическим стилем.	2	2	
	Практическое занятие №22: Отработка техники подъема и спуска на лыжах.	2		
	Практическое занятие №23: Отработка техники торможения на спусках.	2	2	
	Практическое занятие №24: Прохождение поворотов.	2		

	Практическое занятие №25: Отработка техники катания при прохождении поворотов.	2	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: Совершенствование техники спуска и подъема.	10		
Тема 4.1. Спортивные игры. Волейбол	Техника безопасности на уроках физкультуры по волейболу	1		Л1,Л3,Л4, М1,М2,М3, П1,П3,П5
	Практическое занятие №27: Обучение стойкам перемещениям	2		
	Практическое занятие №28: Обучение приёму мяча снизу игра в волейбол	2		
	Практическое занятие №29: Совершенствование техники верхней передачи мяча в парах	2	2	
	Практическое занятие №30: Передача мяча в парах, тройках на месте в движении	2	2	
	Практическое занятие №31: Передача мяча в парах, тройках на месте в движении	2		
	Практическое занятие №32: Передача мяча через сетку в парах	2	2	
	Практическое занятие №33: Обучение правилам игры в волейбол	2	2	
Тема 5.1. Спортивные игры. Баскетбол	Практическое занятие №34: Повторение техники безопасности по баскетболу. Стойки игрока	2	2	Л1,Л3,Л4, М1,М2,М3, П1,П3,П5
	Практическое занятие №35: Стойки игрока остановки передвижения передачи мяча	2		
	Практическое занятие №36: Стойки игрока остановки передвижения передачи мяча	2		
	Практическое занятие №37: Совершенствование техники ловли и передачи мяча в движении	2	2	
	Практическое занятие №38: Совершенствование техники ловли и передачи мяча в движении	2	2	
	Практическое занятие №39:	2		

	Совершенствование техники ведения мяча два шага бросок в кольцо			
	Практическое занятие №40: Совершенствование техники ведения мяча два шага бросок в кольцо	2		
	Практическое занятие №41: Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления	2		
	Практическое занятие №42: Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления	2		
	Практическое занятие №43: Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления	2		
	Практическое занятие №44: Совершенствование техники игры в нападении и защите	2	2	
	Практическое занятие №45: Совершенствование правилам игры в баскетбол	2	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.	10		
Тема 6.1. Строевые упражнения	Техника безопасности по гимнастике	1		Л1,Л3,Л4, М1,М2,М3, П1,П3,П4
	Практическое занятие №47: Перестроение из одной шеренги в две, три и обратно	2		
	Практическое занятие №48: Перестроение из колонны по одному, по два	2	2	
	Практическое занятие №49: Движение в обход. Остановка группы в движении.	2	2	
	Практическое занятие №50: Движение по диагонали, змейкой	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: Повороты на месте и в движении. Выполнение утренняя гигиенической гимнастики.	10		
Тема 6.2. Общеразвивающие упражнения	Практическое занятие №51: Техника выполнения общеразвивающих упражнений.	2	2	Л1,Л3,Л4, М1,М2,М3, П1,П3,П5
	Практическое занятие №52: Раздельный способ проведения ОРУ.	2		
	Практическое занятие №53: Основные стойки ногами.	2	2	

	Практическое занятие №54: Наклоны, выпады, приседы.	2	2	
	Практическое занятие №55: Упражнения сидя и лежа.	2		
	Практическое занятие №56: Упражнения сидя и лежа.	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.	9		
Всего:		176		
Теоретическое обучение:		5		
Лабораторные и практические занятия		112		
Самостоятельная работа		59		
Практическая подготовка			46	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, 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 прыжков 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.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1) IPRBOOKS

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

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

Дополнительная литература:

2) 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

Интернет ресурсы

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

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosssport.ru>

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

4.1 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 ни- же	1300 и вы- ше	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 перекла- дине из вися, кол. раз (юн.), на низ- кой 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

4.2 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.

4.3 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><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><u>Оценка</u> 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>
--	--