

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ № 2»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**дисциплины «Физическая культура»**

**для специальности 34.02.01 «СЕСТРИНСКОЕ ДЕЛО»**

*Санкт-Петербург*

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в средних учебных заведениях, как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности.

Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студентов, физическая культура входит обязательным разделом в государственный стандарт гуманитарного компонента образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье и физическое совершенство.

Рабочая программа «Физическая культура» составлена на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 «Сестринское дело». Результатом образования в области физической культуры должно быть создание постоянной внутренней потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни.

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Физическая культура**

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности **34.02.01 «Сестринское дело» СПО/** квалификации медицинская сестра.

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

Дисциплина «Физическая культура» принадлежит к циклу общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

### **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

**В результате освоения учебной дисциплины студент должен уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

**В результате освоения учебной дисциплины студент должен знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  
- основы здорового образа жизни.

## СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>378</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>192</b>
в том числе:	
лабораторные работы – не предусмотрены	
практические занятия	<b>192</b>
контрольные работы – не предусмотрены	
<b>Самостоятельная нагрузка обучающегося (всего)</b>	
в том числе:	
Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее двух 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.	
<b>Итоговая аттестация в форме диф.зачета</b>	

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)

Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<p>Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности</p>			
<p>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</p>	<p><b>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.</b> Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха, дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального <u>образования</u>.</p> <p><b>Социально-биологические основы физической культуры.</b> 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> <p><b>Основы здорового образа и стиля жизни.</b> 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</p>	<p>2</p>	<p><i>репродуктивный</i></p>

	<p>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>		
	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений</li> <li>2. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.</li> <li>3. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.</li> <li>4. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.</li> <li>5. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.</li> <li>6. Выполнение комплексов утренней гимнастики Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушении осанки, для укрепления мышечного корсета.</li> <li>7. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.</li> </ol>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение комплексов утренней гимнастики</li> <li>2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</li> </ol>		
<p><b>Раздел 2</b> <b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b></p>			

<b>Тема 2.1</b> <b>Общая физическая подготовка</b>	<b>Теоретические сведения.</b> Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. <b>Двигательные действия.</b> Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами Подвижные игры		<i>ознакомительный</i>  <i>репродуктивный</i>
	Практические занятия. 1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. 2. Подвижные игры различной интенсивности. _____		
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.		
<b>Тема 2.2</b> <b>Легкая атлетика</b>	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.		<i>продуктивный</i>
	Практические занятия по лёгкой атлетике. 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: - воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой,		

	<p>-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой</p> <p>-воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой.</p> <p>-воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятия.</p>		
<p><b>Тема 2.3</b> <b>Спортивные игры</b></p>	<p><b>Баскетбол</b> Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.</p> <p><b>Волейбол.</b> Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействия игроков. Учебная игра.</p>		<p><i>продуктивный</i></p>



	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры.</li> <li>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных программой.</li> <li>3. На каждом занятии планируется решение задач по воспитанию двигательных качеств и способностей: <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>- воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.</li> </ul> </li> <li>4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры.</li> <li>5. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приемов игры.</li> </ol>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</p>		
<p><b>Тема 2.4</b> <b>Аэробика</b> <b>(девушки)</b></p>	<p>Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками</p> <p>Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики.</p> <p>Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности.</p> <p>Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.</p> <p>Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.</p> <p>Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика</p>		<p><i>продуктивный</i></p>

	стретчинга, положение тела, различные позы Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.		
	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций</li> <li>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</li> <li>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики, -воспитание координации движений в процессе занятий.</li> <li>4. На каждом занятии выполняется разученная комбинация аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.</li> <li>5. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведения занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.</li> </ol>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.</li> </ol>		
<p><b>Тема 2.4</b> <b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b></p>	<p>Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на тренажёрах для развития основных мышечных групп.</p>		<i>продуктивный</i>

	<p>Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами.          Упражнения с собственным весом.          Техника выполнения упражнений.          Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.          Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.          Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний</p>		
	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.</li> <li>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</li> <li>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой;</li> <li>- воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;</li> <li>- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;</li> <li>- воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.</li> </ul> </li> <li>4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.</li> </ol>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p>		

	1. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.		
<b>Тема 2.5 Лыжная подготовка</b>	<b>Лыжная подготовка</b> ( <i>В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой</i> ). Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ходы попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина.		<i>продуктивный</i>
	Практические занятия 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники изучаемого вида спорта. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей на основе использования средств изучаемого вида спорта: -воспитание выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание координации движений в процессе занятий изучаемым видом спорта; воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий изучаемым видом спорта		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Катание на лыжах в свободное время		
<b>Раздел 3 Профессионально- прикладная физическая подготовка(ППФП)</b>			

<p><b>Тема 3.1</b>  <b>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b></p>	<p>Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p>		<i>продуктивный</i>
	<p>Практические занятия. 1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.  2. Формирование профессионально значимых физических качеств.  3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.  1.Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в свободное время</p>		
		<b>ВСЕГО:</b>	<b>192</b>

**Информационное обеспечение обучения  
Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов,  
дополнительной литературы.**

***Основная литература***

1. Бишаева А.А. Физическая культура : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А.Бишаева. – Москва: Издательский центр «Академия», 2020.

***Дополнительная литература***

1. Лепешкин В.А. Физическая культура: учебное пособие. - Москва: Экзамен, 2007.
2. Лисицкая Т.С. Добро пожаловать в фитнес-клуб. – Москва: Академия, 2008.
3. Погадаев Г.И. Физическая культура: учебное пособие. – Москва: Экзамен, 2008.
4. Решетников Н.В. Физическая культура: учебное пособие. – М.: Академия, 2014.
5. Аэробика - идеальная фигура: методические рекомендации / Сост. В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В Кольцова, Г.А. Комендантов Тамбов : Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2008. - 44 с.
6. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009. –стр47.
7. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений методические рекомендации. Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008 66с.
8. Бурбо,Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. - Ростов Н/Дону: «Феникс», 2005. - 160 с.
9. Бурбо,Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день (Текс) Люси Бурбо. - Ростов Н/Дону: «Феникс», 2005. - 160 с.
10. Бурбо,Л. Фитбол за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо Ростов Н/Дону: «Феникс», 2005. - 160 с.
11. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся [Текст] / Л. В. Волков - Киев: Издательство Олимпийская литература. - 2002. - 290с.
12. Горцев Геннадий. Аэробика Фитнесс. Шейпинг [Текст] / Г. Горцев М: Вече, 2001.- 320 с.
13. Жмулин А. В., Масыгина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] – М.издательство Прометей - МПГУ. 2010 стр.11-13
14. Кречмер Э. Строение тела и характер [Текст] / Э. Кречмер. М. Педагогика, 1995. - 158 с.
15. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет Купер: Пер. с англ. - М.: Физкультура спорт, 2007. - 192 с: ил.
16. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности[Текст]/Б.Х.Ланда- Москва Издательство Советский спорт. - 2005. — 192с.
17. [www.sport.minstm.gov.ru](http://www.sport.minstm.gov.ru) Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики

### *Электронные издания*

1. Бурмистров, Д. А. Реабилитация при болях в спине средствами силовой тренировки : монография / Д. А. Бурмистров. — 5-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 312 с. — ISBN 978-5-8114-6939-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/153687> (дата обращения: 05.11.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие / Л. А. Садовникова. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-4177-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/136161> (дата обращения: 05.11.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей

### *Интернет ресурсы:*

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

## КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>-основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p><b>Формы контроля обучения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-практические задания по работе с информацией</li> <li>-домашние задания проблемного характера</li> <li>-ведение календаря самонаблюдения.</li> </ul> <p><b>Оценка</b> подготовленных студентом фрагментов (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> <li>-выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой и подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</li> </ul>	<p><b>Методы оценки результатов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-традиционная система отметок за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая оценка</li> <li>-тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p><b>Лёгкая атлетика.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 .Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</li> <li>2.Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</li> </ol> <p><b>Спортивные игры.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, подачи, передачи, жонглирование)</li> <li>2.Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</li> <li>3.Оценка выполнения студентом функций судьи.</li> <li>4.Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</li> </ol>



	<p><b>Аэробика (девушки)</b>  1. Оценка техники выполнения комбинаций и связок.  2. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия</p> <p><b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b>  1. Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями.  2. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p> <p><b>Лыжная подготовка.</b>  1. Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p><b>Кроссовая подготовка.</b>  1. Оценка техники бега на дистанции до 3 км без учёта времени для юношей и до 2 км для девушек.</p> <p><b>Оценка уровня развития физических качеств</b>  Организуется тестирование в контрольных точках:  На входе начало учебного года.  На выходе в конце учебного года.  Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.</p>
--	--