

Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Академия управления городской средой, градостроительства и печати»

**ПРИНЯТО**

На заседании педагогического совета

Протокол № 4

«05» июля 2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор СПб ГПОУ «АУГСГиП»

А.М. Кривоносов

«05» июля 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности 40.02.01 «Право и организация социального  
обеспечения»

среднего профессионального образования  
(базовой подготовки)

Санкт-Петербург

2023 г.

ОДОБРЕНА

Цикловой комиссией

Физической культуры и ОБЖ

Протокол № 6

от «28» июня.2023 г.

Председатель ЦК

Моисеенко Моисеенко В.М.

РАССМОТРЕНА

Методическим советом

«АУГСГиП»

Протокол № 5

от «28» июня 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения» среднего профессионального образования.

**Разработчики:**

Сивцова Ю. Н., преподаватели СПб ГБПОУ  
«Академия управления городской средой, градостроительства и печати»

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	7
3. Условия реализации учебной дисциплины	15
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	19

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения».

Рабочая программа может быть использована в профессиональном образовании при реализации ППССЗ специальностей СПО.

**1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов:** дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл (ОГСЭ. 04.)

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

### Формируемые общие компетенции:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны

труда.

Формируемые личностные результаты:

Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично 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
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

<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности</b>	
Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности	ЛР 13
Содействующий формированию положительного образа и поддержанию престижа своей профессии	ЛР 16
Выполняющий профессиональные навыки в сфере права социального обеспечения	ЛР 17
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями</b>	
Способный выдвигать альтернативные варианты действий с целью	ЛР 20

**1.4 Количество часов на освоение учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающихся 244 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся 122 часа;

самостоятельной работы обучающихся 122 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>244</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>122</b>
в том числе:	
практические занятия	122
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>122</b>
в том числе: Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий 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.	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<p>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</p>		8	
<p>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>  <b>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.</b> Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, физическое совершенство, самовоспитание, двигательные умения, двигательные навыки, мотивационно-ценностный компонент, практико-деятельностный компонент. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.  <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, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий</p>		2



	<p>физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p> <p><b>Основы здорового образа и стиля жизни.</b></p> <p>Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. 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.</p>		
	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнить комплексы упражнений при сутулости, нарушения осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса и спины.</li> <li>2. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.</li> </ol>	4	
	<p><b>Самостоятельная работа</b></p>	4	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Составить и выполнить комплексы физических упражнений в процессе</li> </ol>		

	<p>самостоятельных занятий, а так же комплексы утренней гимнастики.</p> <p>2. Соблюдать оптимальные режимы суточной двигательной активности на основе выполнения данной физической работы.</p>		
<p><b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b></p>	<p><b>236</b></p>		
<p><b>Тема 2.1</b> <b>Лёгкая атлетика</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Бег без учета времени и с ограничением. Совершенствование техники всех видов прыжков. Прыжок в длину с места, с разбега, многоскоки (прыжки на правой ноге, на левой, со сменной ног, с двух на две). ОРУ. Специально-беговые упражнения. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общих развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. На каждом занятии планируется решение задач по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.</li> <li>2. Проверка уровня физической подготовленности студентов.</li> <li>3. Развивать физические качества в процессе занятий лёгкой атлетикой: быстроту, скоростно-силовые, выносливость и координацию.</li> </ol>	<p><b>28</b></p>	<p><b>2,3</b></p>
	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</li> </ol>	<p><b>28</b></p>	

<p><b>Тема 2.2</b></p> <p><b>Спортивные игры. Волейбол</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>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. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. На каждом занятии планируется решение задач по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры;</li> <li>2. Совершенствовать технику выполнения приёмов игры волейбол, физические качества волейболиста через игровую деятельность, контрольное выполнение техники элементов волейбола;</li> <li>3. Развивать быстроту, выносливость и скоростно-силовые качества в процессе занятий спортивными играми;</li> <li>4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт;</li> <li>5. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.</li> </ol> <p><b>Самостоятельная работа</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить правила игры в волейбол, технику безопасности во время</li> </ol>	<p>22</p>	<p>2,3</p>
		<p>22</p>	

	<p>проведения занятий;</p> <p>2. Совершенствовать технику и тактику спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</p>		
<p><b>Тема 2.3</b> <b>ОФП, гимнастика,</b> <b>работа на</b> <b>тренажерах</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Данная тема представляет собой систему занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: круговой метод, строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротвлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. Упражнения для воспитания гибкости. Развитие ловкости и координации средствами физической культуры, использование элементов спортивных игр: дартса, бадминтона и др.; повышение точности движений, эмоциональной и психологической устойчивости, снижения стресс-реакции в условиях учебной деятельности. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнять упражнения по круговому методу;</li> <li>2. Различные подвижные игры различной интенсивности;</li> </ol> <p><b>Самостоятельная работа</b></p>	<p>42</p> <p>1,2,3</p>	
		<p>42</p>	

	Выполнить комплексы физических упражнений в процессе самостоятельных занятий;		
<p><b>Тема 2.4</b> <b>Спортивные игры. Баскетбол</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>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>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. На каждом занятии планируется решение задач по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры;</li> <li>2. Совершенствовать технику выполнения приёмов игры в баскетбол, физические качества баскетболиста через игровую деятельность, контрольное выполнение техники элементов баскетбола;</li> <li>3. Развивать быстроту, выносливость и скоростно-силовые качества в процессе занятий спортивными играми;</li> <li>4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт;</li> <li>5. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.</li> </ol>	18	2,3
	<b>Самостоятельная работа</b>	18	

	<p>1. Повторить правила игры в баскетбол, технику безопасности во время проведения занятий;</p> <p>2. Совершенствовать технику и тактику спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</p>		
<b>Дифференцированный зачет</b>		8	
<b>Самостоятельная работа</b>			
<b>Подготовка к дифференцированному зачету, ликвидация учебной задолженности, сдача учебных материалов по текущему семестру.</b>		8	
<b>Всего:</b>		244	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

#### **3.1. Требования к минимальному материально - техническому обеспечению**

Реализация рабочей программы дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, зала дартса, кабинета преподавателя, комнаты для хранения инвентаря и оборудования.

##### **Спортивное оборудование:**

- мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, набивные мячи;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, фишки;
- сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, воланы, сетки для игры в настольный теннис, теннисные мячи, ракетки для игры в настольный теннис, дротики, мишени для дартса.
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);
- оборудование для занятий аэробикой (Степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка разметочная для прыжков и метаний.

##### **Технические средства обучения:**

- выносные колонки, компьютер.

#### **3.2. Требования к организации практических занятий**

Для проведения практических занятий на основании медицинских данных о состоянии здоровья, физического развития и подготовленности студентов разделяют на основную, подготовительную и специальную группы. На основании данных о состоянии здоровья, физического развития и подготовленности, студенты распределяются для практических занятий по программе физического воспитания на основную, подготовительную и

медицинскую группы.

Название группы	Медицинская характеристика группы	Допускаемая физическая нагрузка
<b>Основная</b>	Лица без отклонений в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, при достаточном физическом развитии и физической подготовленности	Занятия по учебной программе физического воспитания в полном объеме занятий, занятия в одной из спортивных секций, участие в соревнованиях.
<b>Подготовительная</b>	Лица без отклонений в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, с недостаточной физической подготовленностью	Занятия по учебной программе физического воспитания при условии постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением организму повышенных требований.
<b>Специальная</b>	Лица, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного и временного характера, требующие ограничения физических нагрузок, допущенные к выполнению учебной и производственной работы	Реферативная форма обучения. Выполнение рефератов, презентаций, по установленной форме по заданию преподавателя.



### 3.3. Информационное обеспечение обучения

#### Основная литература

**Кузнецов В.С.** Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с. — (Среднее профессиональное образование). — URL: <https://www.book.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Бишаева А.А.** Физическая культура : учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва : КноРус, 2023. — 379 с. — (Среднее профессиональное образование). — URL: <https://www.book.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Виленский М. Я.** Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 214 с. — (Среднее профессиональное образование). — URL: <https://www.book.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Лях В. И.** Физическая культура 10-11 классы. Базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 8-е изд. — Москва : Просвещение, 2020. — 271 с. : ил. — 25 экз.

**Физическая культура : учебное пособие для СПО / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой.** — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

#### Дополнительная литература

**Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для СПО / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой.** — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Туревский И. М.** Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для СПО / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 148 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад** : учебное пособие для СПО / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 793 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры** : учебное пособие для СПО / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры** : учебное пособие для СПО / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 531 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. <http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры
2. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
3. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<p style="text-align: center;"><b>Результаты обучения</b> (освоенные умения, усвоенные знания)</p>	<p style="text-align: center;"><b>Формы и методы контроля и оценки</b> <b>результатов обучения</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен</b> <b>знать:</b></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 style="text-align: center;"><b>Формы контроля обучения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практические задания по работе с информацией</li> </ul> <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p style="text-align: center;"><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> <li>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Методы оценки результатов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- накопление оценок, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>- традиционная система отметок за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>- тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b></p> <p>Оценка разработанных и выполненных комплексов упражнений направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма</p> <p style="text-align: center;"><b>Лёгкая атлетика</b></p>

Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; толкание легкого мяча, метание набивного мяча.

### **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 студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.

### **ОФП, гимнастика, работа на тренажерах**

Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия.

Оценка 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.
--	--