

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение «Автомеханический колледж»

**РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО**  
на заседании Педагогического Совета  
СПб ГБПОУ «Автомеханический колледж»  
Протокол №\_5\_

**УТВЕРЖДАЮ**  
Председатель Педагогического Совета  
Директор СПб ГБПОУ  
«Автомеханический колледж»

« 12 » 05 20 22 г

\_\_\_\_\_ /Р.Н. Лучковский/

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**общеобразовательной учебной**  
**ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОДБ. 08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ**

23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей»

**СРОК ОБУЧЕНИЯ – 3 ГОДА 10 МЕСЯЦЕВ**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по специальности, входящей в состав укрупнённой группы.

23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей»

Организация-разработчик:

Санкт-Петербургское Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Автомеханический колледж»

Разработчики:

Майкова Ольга Владимировна, руководитель физического воспитания высшей квалификационной категории СПб ГБПОУ «Автомеханический колледж»;

Некрасова Светлана Валентиновна, преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории СПб ГБПОУ «Автомеханический колледж»

**РАССМОТРЕНО И РЕКОМЕНДОВАНО К УТВЕРЖДЕНИЮ** на заседании Методической комиссии гуманитарного цикла СПб ГБПОУ «Автомеханический колледж»

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	6
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	19
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	21

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОДБ.08 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1 Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы. Разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования и с учетом примерной общеобразовательной программы по \_\_\_\_\_ в части содержания, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» (Протокол № 3 от 21.07.2015 г.) по специальности 23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей»

## **1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

В пределах ОПОП дисциплина входит в общеобразовательный цикл и изучается как базовый учебный предмет

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

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

- личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- метапредметных:
  - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
  - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
  - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
  - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
  - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
  - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
- предметных:
  - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### **1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

Всего часов: 117 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 117 часов;

## **2 СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>234</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе:	
Практические занятия	<b>115</b>
Теоретические занятия	<b>2</b>
Итоговая аттестация по дисциплине в форме дифференцированного зачета	<b>2</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
<b>Раздел 1.</b>	<b>Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		
<b>Тема 1.1.</b> Основы здорового образа и стиля жизни	Содержание учебного материала	2	1
	1    Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья.		
	2    Компоненты здорового образа жизни.		
<b>Раздел 2.</b>	<b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>		
<b>Тема 2.1.</b> Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование	Содержание учебного материала	6	1,2
	1    Техника бега на короткие дистанции		
	2    Техника бега по прямой		
	3    Техника финиширования		
	4    Бег 30 м.		
	5    Бег 60 м.		
	6    Бег 100 м.		
<b>Тема 2.2.</b> Эстафетный бег	Содержание учебного материала	3	1,2
	1    Техника эстафетного бега		
	2    Техника передачи эстафетной палочки		
	3    Эстафетный бег 4*100		
<b>Тема 2.3.</b> Бег на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала	8	1,2
	1    Техника бега на средние и длинные дистанции		
	2    Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование		
	3,4,5    Особенности техники кроссового бега		
	6    Бег 500м.		
	7,8    Бег 1000м.		
<b>Тема 2.4.</b> Прыжок в длину с места способом «согнув ноги»	Содержание учебного материала	3	1,2
	1    Техника прыжка в длину с места способом «согнув ноги»		
	2    Техника отталкивания и приземления		
	3    Техника прыжка в полной координации		



<b>Тема 2.5.</b> Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Содержание учебного материала		4	1,2
	1	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»		
	2	Техника разбега в сочетании с отталкиванием		
	3	Техника движения в полете с приземлением		
	4	Техника прыжка в полной координации		
<b>Тема 2.6.</b> Прыжок в высоту с разбега способом «ножницы»	Содержание учебного материала		4	1,2
	1	Техника прыжка в высоту с разбега способом «ножницы»		
	2	Техника разбега в сочетании с отталкиванием		
	3	Техника перехода через планку с приземлением		
	4	Техника прыжка в полной координации		
<b>Тема 2.7.</b> Метание гранаты	Содержание учебного материала		2	1,2
	1	Техника метания гранаты		
	2	Техника держания и выбрасывания гранаты		
<b>Раздел 3.</b>	<b>Спортивные игры</b>			
<b>Тема 3.1.</b> Баскетбол. Ловля и передача мяча.	Содержание учебного материала		2	1,2
	1	Стойка баскетболиста. Способы передачи и ловли		
	2	Способы передачи и ловли одной рукой		
<b>Тема 3.2.</b> Ведение и перемещения	Содержание учебного материала		3	1,2
	1	Ведение мяча на месте		
	2	Ведение мяча в движении		
	3	Ведение мяча с изменением направления, скорости, высоты отскока		
<b>Тема 3.3.</b> Броски	Содержание учебного материала		7	1,2
	1	Броски по кольцу двумя руками		
	2	Броски по кольцу одной рукой		
	3	Штрафной бросок		
	4,5	Трехочковый бросок		
	6,7	Ведение, два шага, бросок		
<b>Тема 3.4.</b> Вырывание и выбивание мяча	Содержание учебного материала		2	1,2
	1	Техника вырывания мяча		
	2	Техника выбивания мяча		
<b>Тема 3.5.</b> Волейбол. Стойка волейболиста, перемещения	Содержание учебного материала		4	1,2
	1	Стойка волейболиста, способы перемещения на площадке		
	2	Остановка шагом, прыжком		
	3,4	Сочетание способов перемещений с техническими приемами		

<b>Тема 3.6.</b> Передача и прием мяча	Содержание учебного материала		5	1,2
	1,2	Передача и прием мяча сверху		
	3,4	Передача и прием мяча снизу		
	5	Чередование способов передачи и приема мяча		
<b>Тема 3.7.</b> Подача мяча	Содержание учебного материала		5	1,2
	1,2	Нижняя прямая подача		
	3	Нижняя боковая подача		
	4,5	Верхняя прямая подача		
<b>Тема 3.8.</b> Тактика игры в нападении	Содержание учебного материала		1	1,2
	1	Индивидуальные тактические действия в нападении		
<b>Тема 3.9.</b> Футбол. Передвижения и остановки	Содержание учебного материала		1	1,2
	1	Передвижения		
<b>Тема 3.10.</b> Удары по мячу	Содержание учебного материала		2	1,2
	1	Удары по неподвижному мячу		
	2	Удары по воротам		
<b>Тема 3.11.</b> Остановка мяча	Содержание учебного материала		1	1,2
	1	Остановка катящегося, летящего мяча		
<b>Тема 3.12.</b> Ведение мяча и обводка	Содержание учебного материала		1	1,2
	1	Ведение мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника		
<b>Тема 3.13.</b> Отбор мяча	Содержание учебного материала		1	1,2
	1	Выбивание мяча ударом ноги		
<b>Тема 3.14.</b> Вбрасывание мяча	Содержание учебного материала		1	1,2
	1	Вбрасывание мяча из-за боковой линии		
<b>Тема 3.15.</b> Игра вратаря	Содержание учебного материала		1	1,2
	1	Ловля и отбивание мяча разными способами		
<b>Тема 3.16.</b> Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Содержание учебного материала		2	1,2
	1,2	Ведение, передача, прием, остановка, удар по воротам		
<b>Тема 3.17.</b> Тактика игры	Содержание учебного материала		2	1,2
	1,2	Судейство, двусторонняя игра		
<b>Тема 3.18.</b>	Содержание учебного материала		2	1,2

Двусторонняя игра	1	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом		
	2	Игра в футбол с соблюдением основных правил		
<b>Раздел 4.</b>	<b>Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах</b>			
<b>Тема 4.1.</b> Комплексы силовой гимнастики в динамическом режиме	Содержание учебного материала		8	1,2
	1	Комплекс упражнений для развития силы мышц рук и плечевого пояса		
	2	Комплекс упражнений для развития силы мышц спины		
	3	Комплекс упражнений для развития силы мышц брюшного пресса		
	4	Комплекс упражнений для развития силы мышц ног		
	5	Комплекс упражнений для развития силы мышц рук и плечевого пояса с отягощениями		
	6	Комплекс упражнений для развития силы мышц спины с отягощениями		
	7	Комплекс упражнений для развития силы мышц брюшного пресса с отягощениями		
	8	Комплекс упражнений для развития силы мышц ног с отягощениями		
<b>Тема 4.2.</b> Упражнения на тренажерах	Содержание учебного материала		8	1,2
	1	Работа на тренажере для мышц сгибателей-разгибателей бедра		
	2	Работа на тренажере «Комбинированный станок»		
	3	Работа на многофункциональном тренажере		
	4	Работа на тренажере «Баттерфляй»		
	5	Работа на тренажере «Рычажная тяга»		
	6	Работа на комбинированном тренажере для задних дельт и мышц груди		
	7	Работа на тренажере «Дельта-машина»		
	8	Работа на велотренажере		
<b>Раздел 5.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>			
<b>Тема 5.1</b> Развитие двигательных качеств	Содержание учебного материала		6	1,2
	1	Челночный бег для развития быстроты		
	2	Челночный бег для развития скоростной выносливости		
	3	Индивидуальные прыжки на скакалке разными способами		
	4	Многоскоки		
	5	Метание теннисного мяча на дальность		
	6	Метание теннисного мяча в цель		
<b>Раздел 6.</b>	<b>Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>			
<b>Тема 6.1.</b> ППФП, как одно из главных	Содержание учебного материала		14	1,2
	1	Метание теннисного мяча на точность приземления		

направлений будущей профессиональной деятельности	2	Метание теннисного мяча неудобной рукой		
	3	Ловля мяча правой и левой рукой от стены		
	4	Передача партнеру с ловлей мяча сверху правой и левой рукой		
	5	Передача двух баскетбольных мячей одновременно		
	6	Прыжок в длину с места на точность приземления		
	7	Многоскоки на точность приземления		
	8	Прыжки в высоту через резиновый жгут разной высоты		
	9	Броски набивного мяча из положения сед		
	10	Круговая тренировка на развитие силы и силовой выносливости		
	11	Круговая тренировка на развитие специальной выносливости		
	12	Круговая тренировка на развитие ловкости		
	13	Круговая тренировка на развитие гибкости		
	14	Круговая тренировка на развитие быстроты		
	<b>Раздел 7.</b>	<b>Настольный теннис</b>		
<b>Тема 7.1.</b> Овладение техникой передвижений и стоек	Содержание учебного материала		1	1,2
1	Стойка игрока			
<b>Тема 7.2.</b> Овладение техникой держания ракетки	Содержание учебного материала		1	1,2
1	Способы держания ракетки			
<b>Тема 7.3.</b> Овладение техникой ударов и подач	Содержание учебного материала		2	1,2
1	Виды подач			
2	Виды ударов			
<b>Тема 7.4.</b> Тактическая подготовка	Содержание учебного материала		1	1,2
1	Тренировка тактических вариантов игры			
<b>Итоговая аттестация по дисциплине – промежуточная аттестация по образовательной программе в форме дифференцированного зачёта</b>			2	
			<b>Всего</b>	117

### **3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

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

Комплект учебно-методической документации

**Спортивное оборудование:** баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны.

**Оборудование для силовых упражнений:** (бодибары, гири, набивные мячи);

**Оборудование для занятий гимнастикой:** (скакалки, гимнастические коврики, маты, гимнастические скамейки, перекладины);

Оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

**Настольный теннис:** теннисный стол, ракетки, шарики

**Футбол:** футбольная форма, футбольный мяч

**Технические средства обучения:** музыкальный центр, компьютер.

#### **3.2 Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 кл. (базовый уровень). ФПУ. М.: Просвещение, 2019 г. ЭФУ

**Интернет ресурсы:**

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

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

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ В ПРОЦЕССЕ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ, СОРЕВНОВАНИЙ, ТЕСТИРОВАНИЯ, А ТАКЖЕ ВЫПОЛНЕНИЯ СТУДЕНТАМИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ**

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины студент <b>должен знать:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>2. Основы здорового образа жизни; требования, предъявляемые к специальности;</li> <li>3. Средства, методы и методики формирования профессионально-значимых двигательных умений и навыков;</li> <li>4. Средства, методы и методики формирования профессионально-значимых физических и психических свойств и качеств.</li> <li>5. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</li> <li>6. Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>7. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</li> <li>8. Основные правила спортивных игр;</li> <li>9. Правила соревнований по легкой атлетике и спортивным играм;</li> <li>10. Технику выполнения двигательного действия по разделам программы;</li> <li>11. Тактические действия в спортивных играх;</li> </ol>	<p><u>Формы контроля обучения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практические задания по работе с информацией;</li> <li>- домашние задания проблемного характера;</li> </ul> <p><u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p><b>Должен уметь:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнять индивидуально подобранные комплексы</li> </ol>	<p><b>Методы оценки результатов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе</li> </ul>

<p>оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>3. проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>4. преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>5. выполнять приемы страховки и самостраховки;</li> <li>6. осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</li> <li>7. выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм, атлетической гимнастике и ППФП при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</li> <li>8. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> </ol>	<p>которой выставляется итоговая отметка;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p><b>Легкая 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, в высоту разными способами.</li> <li>2. Оценка самостоятельного проведения занятий с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики.</li> </ol> <p><b>Спортивные игры.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр.</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 проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</li> </ol> <p><b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оценка техники выполнения упражнений, комплексов с отягощениями.</li> <li>2. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия.</li> </ol> <p><b>Футбол.</b> Правила игры в футбол и техника владения мячом, техника игры в защите и нападении, тактика игры</p> <p><b>Кроссовая подготовка.</b> Оценка техники пробегания дистанции до 3 км без учета времени на время.</p> <p><b>Настольный теннис.</b> Правила игры, базовые элементы игры.</p> <p><b>ППФП.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оценка уровня физического развития профессионально-значимых качеств.</li> <li>2. Оценка формирования профессионально-значимых двигательных умений и навыков.</li> </ol> <p>Для определения уровня физической подготовленности студентов проводится тестирование в начале учебного года. Динамика роста результатов определяется после сдачи учебных нормативов в конце</p>
---	---

	года.
--	-------