



Частное профессиональное образовательное учреждение
«АНАПСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»
(ЧПОУ «Анапский индустриальный техникум»)

УТВЕРЖДАЮ
Директор техникума

Е.Ю.Пономарева

« 31 » августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 «Физическая культура»

для специальности

40.02.02 «Правоохранительная деятельность»

АНАПА
2023

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.02 «Правоохранительная деятельность».

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу основной профессиональной образовательной программы.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;
- применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;
- применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- способы самоконтроля за состоянием здоровья;

- тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.

1.4. Освоение учебной дисциплины способствует формированию следующих компетенций.

Код	Наименование компетенции
ОК 2.	Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной сферы.
ОК 3.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 6.	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 10.	Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности.
ОК 14.	Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.
ПК 1.6.	Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств.

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины.

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 340 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 170 часов; самостоятельной работы обучающегося 170 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	340
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	170
в том числе:	
лекционные занятия	2
практические занятия	168
курсовая работа (проект) не предусмотрено	–
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	170
Промежуточная аттестация в форме зачета в 3,5 семестрах. Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета в 4, 6, 7 семестрах	

2.2. Календарно-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
1	2	3
3 СЕМЕСТР		
Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала	
	Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие человека.	2
	Самостоятельная работа. Выполнение упражнений утренней гимнастики.	2
Легкая атлетика.	Практическое занятие №1. Изучение техники бега: старт, разгон, финиш.	2
	Практическое занятие №2. Изучение техники прыжков в длину.	2
	Самостоятельная работа. Выполнение беговых упражнений.	2
	Самостоятельная работа. Выполнение беговых упражнений.	2
Спортивные игры. Баскетбол.	Практическое занятие №3. Изучение техники ведения мяча.	2
	Практическое занятие №4. Изучение техники приема и передачи мяча.	2
	Самостоятельная работа. Правила игры.	2
	Самостоятельная работа. Судейские жесты.	2
Военно-прикладная физическая подготовка.	Практическое занятие №5. Изучение приемов строевой подготовки.	2
	Самостоятельная работа. Выполнение приемов.	2

Общая физическая подготовка.	Практическое занятие №6. Изучение упражнений на развитие силы.	2
	Практическое занятие №7. Изучение упражнений на развитие гибкости.	2
	Самостоятельная работа. Выполнение изученных упражнений.	2
	Самостоятельная работа. Выполнение изученных упражнений.	2
Виды спорта по выбору. Спортивная аэробика/Атлетическая гимнастика.	Практическое занятие №8. Изучение упражнений для мышц рук и ног.	2
	Практическое занятие №9. Изучение упражнений для мышц живота и спины.	2
	Самостоятельная работа. Выполнение изученных упражнений.	2
	Самостоятельная работа. Выполнение изученных упражнений.	2
Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Практическое занятие №10. Изучение техники самостраховки.	2
	Практическое занятие №11. Изучение боевых стоек.	2
	Практическое занятие №12. Изучение техники ударов руками.	2
	Практическое занятие №13. Изучение техники ударов ногами.	2
	Самостоятельная работа. Выполнение изученной техники.	2
	Самостоятельная работа. Выполнение изученной техники.	2
	Самостоятельная работа. Выполнение изученной техники.	2
	Самостоятельная работа. Выполнение изученной техники.	2
	Самостоятельная работа. Подготовка к зачету.	2

	Практическое занятие №14. Зачет.	2
	Итого за семестр	60(30/2/28)
4 СЕМЕСТР		
Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Практическое занятие №15. Изучение защитных действий.	2
	Практическое занятие №16. Изучение техники комбинаций ударов руками.	2
	Практическое занятие №17. Изучение техники комбинаций ударов рук и ног.	2
	Практическое занятие №18. Изучение техники захватов.	2
	Практическое занятие №19. Изучение техники болевых приемов.	2
	Практическое занятие №20. Изучение техники силового задержания.	2
	Практическое занятие №21. Изучение тактики рукопашного боя.	2
	Самостоятельная работа. Выполнение изученной техники.	2
	Самостоятельная работа. Выполнение изученной техники.	2
	Самостоятельная работа. Выполнение изученной техники.	2
	Самостоятельная работа. Выполнение изученной техники.	2
	Самостоятельная работа. Выполнение изученной техники.	2
	Самостоятельная работа. Выполнение изученной техники.	2
Общекультурное и	Практическое занятие №22. Изучение упражнений утренней гимнастики.	2

социальное значение физической культуры.	Практическое занятие №23. Изучение упражнений вводной гимнастики.	2
	Самостоятельная работа. Выполнение изученных упражнений.	2
	Самостоятельная работа. Выполнение изученных упражнений.	2
Общая физическая подготовка.	Практическое занятие №24. Изучение упражнений на развитие выносливости.	2
	Практическое занятие №25. Изучение упражнений на развитие ловкости.	2
	Самостоятельная работа. Выполнение изученных упражнений.	2
	Самостоятельная работа. Выполнение изученных упражнений.	2
Виды спорта по выбору. Спортивная аэробика/Атлетическая гимнастика.	Практическое занятие №26. Изучение упражнений с отягощениями.	2
	Практическое занятие №27. Выполнение упражнений с отягощениями.	2
	Практическое занятие №28. Изучение упражнений аэробики.	2
	Практическое занятие №29. Изучение упражнений пилатеса.	2
	Самостоятельная работа. Выполнение изученных упражнений.	2
	Самостоятельная работа. Выполнение изученных упражнений.	2
	Самостоятельная работа. Выполнение изученных упражнений.	2
	Самостоятельная работа. Выполнение изученных упражнений.	2
Военно-прикладная физическая подготовка.	Практическое занятие №30. Изучение техники преодоления полосы препятствий.	2
	Практическое занятие №31. Преодоление полосы препятствий.	2

	Самостоятельная работа. Выполнение общеразвивающих упражнений.	2
	Самостоятельная работа. Выполнение общеразвивающих упражнений.	2
Спортивные игры. Волейбол.	Практическое занятие №32. Изучение техники подачи мяча.	2
	Практическое занятие №33. Изучение техники приема мяча.	2
	Самостоятельная работа. Правила игры.	2
	Самостоятельная работа. Судейские жесты.	2
Легкая атлетика.	Практическое занятие №34. Изучение техники бега на короткие дистанции.	2
	Практическое занятие №35. Изучение техники бега в эстафете.	2
	Самостоятельная работа. Специальные беговые упражнения.	2
	Самостоятельная работа. Специальные беговые упражнения.	2
	Самостоятельная работа. Подготовка к дифференцированному зачету.	2
	Практическое занятие №36. Дифференцированный зачет.	2
	Итого за семестр	88(44/44)
5 СЕМЕСТР		
Легкая атлетика.	Практическое занятие №37. Закрепление техники бега: старт, разгон, финиш.	2
	Практическое занятие №38. Закрепление техники прыжков в длину.	2
	Самостоятельная работа. Специальные беговые упражнения.	2
	Самостоятельная работа. Специальные беговые упражнения.	2

Спортивные игры. Баскетбол.	Практическое занятие №39. Закрепление техники ведения мяча.	2
	Практическое занятие №40. Закрепление техники приема и передачи мяча.	2
	Самостоятельная работа. Правила игры.	2
	Самостоятельная работа. Судейские жесты.	2
Военно-прикладная физическая подготовка.	Практическое занятие №41. Закрепление приемов строевой подготовки.	2
	Практическое занятие №42. Выполнение строевых приемов в строю.	2
	Самостоятельная работа. Выполнение приемов.	2
	Самостоятельная работа. Выполнение приемов.	2
Общая физическая подготовка.	Практическое занятие №43. Закрепление техники упражнений на развитие силы.	2
	Практическое занятие №44. Закрепление техники упражнений на развитие гибкости.	2
	Самостоятельная работа. Выполнение упражнений.	2
	Самостоятельная работа. Выполнение упражнений.	2
Виды спорта по выбору. Спортивная аэробика/Атлетическая гимнастика.	Практическое занятие №45. Закрепление упражнений для мышц рук и ног.	2
	Практическое занятие №46. Закрепление упражнений для мышц живота и спины.	2
	Самостоятельная работа. Выполнение упражнений.	2
	Самостоятельная работа. Выполнение упражнений.	2
	Практическое занятие №47.	2

Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Закрепление техники самостраховки.	
	Практическое занятие №48. Закрепление техники боевых стоек.	2
	Практическое занятие №49. Закрепление техники ударов руками.	2
	Практическое занятие №50. Закрепление техники ударов ногами	2
	Самостоятельная работа. Выполнение приемов.	2
	Самостоятельная работа. Подготовка к зачету.	2
	Практическое занятие №51. Зачет.	2
	Итого за семестр	60(30/30)
6 СЕМЕСТР		
Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Практическое занятие №52. Закрепление техники защитных действий.	2
	Практическое занятие №53. Закрепление комбинаций ударов руками.	2
	Практическое занятие №54. Закрепление комбинаций ударов рук и ног.	2
	Практическое занятие №55. Закрепление техники захватов.	2
	Практическое занятие №56. Закрепление техники болевых приемов.	2
	Практическое занятие №57. Закрепление техники силового задержания.	2
	Практическое занятие №58.	2

	Закрепление тактики рукопашного боя.	
	Практическое занятие №59. Выполнение бесконтактных схваток.	2
	Самостоятельная работа. Выполнение приемов.	2
Общая физическая подготовка.	Практическое занятие №60. Закрепление упражнений на развитие выносливости.	2
	Практическое занятие №61. Закрепление упражнений на развитие ловкости.	2
	Самостоятельная работа. Выполнение упражнений.	2
	Самостоятельная работа. Выполнение упражнений.	2
Виды спорта по выбору. Спортивная аэробика/Атлетическая гимнастика.	Практическое занятие №62. Закрепление техники упражнений с отягощениями.	2
	Практическое занятие №63. Выполнение упражнений с отягощениями.	2
	Практическое занятие №64. Закрепление техники упражнений степ аэробики.	2
	Практическое занятие №65.	2

	Закрепление техники упражнений пилатеса.	
	Самостоятельная работа. Выполнение упражнений.	2
Военно-прикладная физическая подготовка.	Практическое занятие №66. Закрепление техники преодоления полосы препятствий.	2
	Практическое занятие №67. Преодоление полосы препятствий.	2
	Самостоятельная работа. Выполнение общеразвивающих упражнений.	2
	Самостоятельная работа. Выполнение общеразвивающих упражнений.	2
Спортивные игры. Волейбол.	Практическое занятие №68. Закрепление техники подачи мяча.	2
	Практическое занятие №69. Закрепление техники приема мяча.	2
	Самостоятельная работа. Правила игры.	2
	Самостоятельная работа. Судейские жесты.	2
Легкая атлетика.	Практическое занятие №70. Закрепление техники бега на короткие дистанции.	2
	Практическое занятие №71. Эстафетный бег.	2
	Самостоятельная работа. Специальные беговые упражнения.	2
	Самостоятельная работа. Специальные беговые упражнения.	2
	Самостоятельная работа.	2

	Подготовка к дифференцированному зачету.	
	Практическое занятие №72. Дифференцированный зачёт.	2
	Итого за семестр	84(42/42)
7 СЕМЕСТР		
Легкая атлетика.	Практическое занятие №73. Совершенствование техники бега.	2
	Практическое занятие №74. Бег на короткие дистанции.	2
	Самостоятельная работа. Специальные беговые упражнения.	2
	Самостоятельная работа. Специальные беговые упражнения.	2
Спортивные игры. Баскетбол.	Практическое занятие №75. Совершенствование техники ведения мяча.	2
	Практическое занятие №76. Совершенствование техники приема и передачи мяча.	2
	Самостоятельная работа. Правила игры.	2
	Самостоятельная работа. Судейские жесты.	2
Военно-прикладная физическая подготовка.	Практическое занятие №77. Совершенствование техники преодоления полосы препятствий.	2
	Самостоятельная работа. Выполнение общеразвивающих упражнений.	2
Общая физическая подготовка.	Практическое занятие №78. Совершенствование упражнений на развитие выносливости.	2
	Практическое занятие №79. Совершенствование упражнений на развитие ловкости.	2
	Самостоятельная работа. Выполнение упражнений.	2
	Самостоятельная работа. Выполнение упражнений.	2

Виды спорта по выбору. Спортивная аэробика/Атлетическая гимнастика.	Практическое занятие №80. Совершенствование упражнений для мышц рук и ног.	2
	Практическое занятие №81. Совершенствование упражнений для мышц живота и спины.	2
	Самостоятельная работа. Выполнение упражнений.	2
	Самостоятельная работа. Выполнение упражнений.	2
Профессионально- прикладная физическая подготовка.	Практическое занятие №82. Совершенствование техники болевых приемов.	2
	Практическое занятие №83. Совершенствование техники силового задержания.	2
	Самостоятельная работа. Выполнение приемов.	2
	Самостоятельная работа. Выполнение приемов.	2
	Самостоятельная работа. Подготовка к дифференцированному зачету.	2
	Практическое занятие №84. Дифференцированный зачёт	2
	Итого за семестр	48(24/24)
	Всего:	340(170/2/ 168)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжком и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для военно-прикладной подготовки: стрелковый тир, полоса препятствий, татами или маты для проведения занятий борьбой (самбо), рукопашным боем.

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 изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М.: КноРУС, 2022

Дополнительные источники:

1. Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 №15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.)

2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N

1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N413"

3. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з)..

Интернет-ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru(Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. www.edu.ru(Федеральный портал «Российское образование»).

3. www.olympic.ru(Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

3.3. Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ определяются программой дисциплины, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и дидактические материалы.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ также может осуществляться индивидуально и/или с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а так же с другими обучаемыми посредством вебинаров (например, с использованием программы Skype) , что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

В учебном процессе для повышения уровня восприятия и переработки

учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются мультимедийные и специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения.

Подбор и разработка учебных материалов производится преподавателем с учетом того, чтобы студенты с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи).

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ фонд оценочных средств по дисциплине, позволяющий оценить достижение ими результатов обучения и уровень сформированности компетенций, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, адаптируется для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении аттестации.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, 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 дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку; - применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности; - применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений. 	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практические задания по работе с информацией - домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. <p><u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p> <p>Методы оценки результатов обучения:</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>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - способы самоконтроля за состоянием здоровья; - тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия. 	<p><u>Лёгкая атлетика.</u></p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><u>Спортивные игры.</u></p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><u>Аэробика (девушки)</u></p> <p>Оценка техники выполнения комбинаций и</p>

	<p>связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия</p> <p><u>Атлетическая гимнастика (юноши)</u></p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия.</p> <p><u>Кроссовая подготовка.</u></p> <p>Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени. Оценка уровня развития физических качеств</p> <p>Занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</p> <p>На входе – начало учебного года, семестра; На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы. Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/профессий.</p> <p><u>Для оценки военно-прикладной физической подготовки</u> проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической огневой.</p> <p>Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.</p>
--	---