Министерство образования и науки Кузбасса
Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Анжеро-Судженский политехнический колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины **ОГСЭ.04 Физическая культура**
код, специальность **19.02.01 Биохимическое производство**
курс(ы) II-IV№ групп(ы) 110
форма обучения очная

Анжеро-Судженск 2020

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности 19.02.01 Биохимическое производство.

РАССМОТРЕНА
на заседании МК
19.02.01,20.02.01,20.02.04

Протокол № 1

от «27» 08 2020г.
Председатель МК

_____/Н.С.Булдина

СОГЛАСОВАНА
МБУС стадион «Анжерский»
имени Владимира и Виталия
Раздаевых
Директор МБУС стадион
«Анжерский»

_____А.В.Белоусов

«___»_____2020г.

СОГЛОСОВАНА
Заместитель директора по УР
_____Н.В.Михеева
«___» _____ 2020г.

Разработчик: И.В.Береза преподаватель физической культуры ГПОУ «Анжеро-Судженский политехнический колледж»

Рецензент: И.М.Иванова преподаватель физической культуры ГПОУ«Анжеро-Судженский горный техникум»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ **4**

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ **5**

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ **11**

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ **12**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬУТРА

1.1. Область применения программы:

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 19.02.01 Биохимическое производство.

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:

Дисциплина «Физическая культура» изучается в обще гуманитарном и социально-экономическом цикле учебного плана ППССЗ 19.02.01 Биохимическое производство.

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

Рабочая программа направлена на формирование общих компетенций:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

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

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

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

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

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.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося 344 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 172 часа;
- самостоятельная работа обучающегося 162 часов;
- консультации 10 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)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
практические занятия	172
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	162
в том числе:	
1.Выполнение реферативной работы «Физическая культура в жизни человека», "Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека", "История зарождения олимпийского движения», "Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества","Россия в олимпийской истории","Олимпийские традиции", "Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний", "Основные системы оздоровительной физической культуры", "Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности", докладов.	6
2. Выполнение различных комплексов физических упражнений, направленных на развитие отдельных групп мышц.	15
3. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в легкой атлетике в бытовых условиях.	22
4. Выполнение изученных элементов в спортивных играх: в баскетболе, в волейболе, в бадминтоне.	52
5.Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий. Выполнение комплексов дыхательной гимнастики.	15
6. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе практики, в свободное время.	40
7. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.	14
Консультации	10
Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета.	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физическойкультуры		**282**	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала	3	ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. 4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.		
	Практические занятия: 1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов утренней гимнастики. Выполнение комплексов упражнений для глаз. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушении осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. 2. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья.	5	
	Консультация. Тема: Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Консультация. Тема: Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	2 1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	5	
Тема 1.2. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		ОК 2, ОК 6, ОК 8
	1. Общая физическая подготовка, ее цель и задачи 2. Физические качества и способности человека.	1 1	

	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.Развитие силы мышц: Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений. Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лежа, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п.). Легкоатлетические прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия). Упражнения с внешним сопротивлением: с отягощениями (гантелями, набивными мячами, штангой), с сопротивлением партнера, с сопротивлением внешней среды (бег в гору). Передвижения в упоре на руках. Выполнение упражнений на развитие силы основных мышечных групп на силовых тренажерах. Подвижные игры с силовой направленностью. Проведение студентами фрагментов занятия, с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений по развитию силы мышц. 2. Подвижные игры различной интенсивности.	10	ОК 6
	Консультация. Тема: Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, воспитания основных физических качеств.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1.Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий. 2.Занятия в спортивных секциях: ОФП.	10	
Тема 1.3. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств	Содержание учебного материала 1 Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. 2 Силовые, скоростные, координационные способности, выносливость, гибкость, понятие и методика их совершенствования. 3 Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр. 4 Проведения соревнований по спортивным играм, легкой атлетике, гимнастике. Подготовка к соревнованиям и правила соревнований по спортивным играм, легкой атлетике, гимнастике.	4	ОК 4, ОК 6, ОК 8
	Практические занятия: **Легкая атлетика:** *Развитие быстроты.* Челночный бег 10х10, 3х10, 5х10. Бег по разметкам с максимальным темпом. Бег с низкого и среднего старта, стартовый разгон с увеличением расстояния бега. Бег с ускорением на отрезках до 100 м. Повторный бег на отрезках от 30 до 60 м максимальной интенсивности. Эстафетный бег. Бег с низкого старта с использование различных вариантов стартового положения (с поворотом на 90 и 180° и др.). Метание малых мячей. Прыжки в длину с места, через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, оббегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей). Подвижные игры со скоростной направленностью. Совершенствование легкоатлетической подготовки. Бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м. *Развитие выносливости. Бег* различной интенсивности с постепенным увеличением его продолжительности до 30–40 мин. Бег от 1000 до 5000 м. Специальные беговые упражнения. Бег и быстрая ходьба по пересеченной местности. Чередование ходьбы, бега и прыжков. Кроссовая подготовка. Соревнования. Круговая тренировка; многократное выполнение упражнений циклического характера. Аэробной и смешанный режимы нагрузки. Спортивные и подвижные игры. Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 700-500г. Соревнования.	24	

	Гимнастика: *Развитие гибкости.* Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат). Упражнения в равновесии. Упражнения, направленные на развитие гибкости с использованием разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов. Упражнения, направленные на развитие гибкости с использованием отягощений и тренажёров, предметов. *Развитие координации движений.* Выполнение гимнастических упражнений с листа.Зеркальное выполнение упражнений. Прыжки с вращением. Развитие координации движений с использованием различных шагов: (передвижение вперед, назад, в сторону, с поворотами и т. п.). Упражнения на координацию (поочередные движения руками, на координацию рук и ног в ходьбе, прыжках и т.п.). Акробатическая подготовка: совершенствование группировок, перекатов в группировке; кувырков вперед, назад, в сторону; кувырок вперед на одну ногу;мост из положения лежа, с помощью партнера; стойка на лопатках; на руках у опоры, или с помощью партнера, стойка на голове. Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Проведение фрагментов занятий. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	24	ОК 2, ОК 4, ОК 8
	Спортивные игры. ***Баскетбол или стрит-баскетбол.*** Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину), техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия). Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча с места и в движении, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Нормативы по технике игры. Контрольные упражнения, игры и соревнования.	26	ОК 2, ОК 6, ОК 8
	Волейбол. Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом), техники защиты (действия без мяча, действия с мячом, блокирование) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия). Интегральная подготовка. Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху, прием снизу, прямой нападающий удар, подача нижняя и верхняя прямая, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Нормативы по технике игры. Контрольные упражнения игры и соревнования. ***Бадминтон.*** Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Подачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёмы волана. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков. Контрольные упражнения. Двусторонняя игра.	26 10	ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8
	Консультация Тема: Роль спортивных игр в воспитании профессионально-прикладных физических качеств.	1	

	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение комплексов упражнений на развитие физических качеств.	4	
	Легкая атлетика: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Выполнение докладов, рефератов. Занятия в спортивных секциях. **Гимнастика:** Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий. Выполнение докладов, рефератов. **Спортивные игры:** Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. Выполнение сообщений, докладов по разделам спортивных игр, рефератов. Занятия в спортивных секциях.	24 24 61	
Тема 1.4. Дыхательная гимнастика	Содержание учебного материала	2	ОК 1, ОК 4, ОК 5, ОК 8
	1 Классические методы дыхания. 2 Методика дыхания по Стрельниковой.		
	Практические занятия: 1.Дыхательные упражнения на восстановлении организма после физической нагрузки. 2.Дыхательные упражнения для профилактики различных заболеваний.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение изучаемых упражнений, в процессе самостоятельных занятий. Выполнение сообщений и докладов на темы о пользе дыхательных упражнений для человека.	6	
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		**62**	
Тема 2.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов, Совершенствование общей и специальной профессионально – прикладной физическойподготовки	Содержание учебного материала	4	ОК 1, ОК 2, ОК 8
	1. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. 2. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. 3. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. 4. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. 5. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки.		
	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.	26	
	1. Консультация. Тема: Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. 2. Консультация. Тема: Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.	2 2	

	Самостоятельная работа обучающихся: 1.Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в свободное время.	28	
	Всего:	*Максимальная нагрузка 344 ч.* *аудиторная - 172 ч* *Консультации -10ч.*	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение реализации программы

Для реализации программы учебной дисциплины имеется спортивный и тренажёрный залы. Помещение кабинета удовлетворяет требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178-02) и оснащено типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.

Оборудование учебного кабинета:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- баскетбольные щиты;
- баскетбольные корзины;
- футбольные ворота;
- волейбольная сетка;
- сетка для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, гиря 16 кг, боксерская груша, штанги с комплектом различных отягощений);
- стенка гимнастическая;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (конь для прыжков), маты гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, обруч гимнастический, мячи «набивные», мячи для метания;
- секундомеры;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке: спортивные тренажеры, гимнастическое оборудование, малый резиновый мяч.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные источники

1. Лях В.И. Физическая культура: учебник для общеобразовательных организаций / В.И. Лях - Москва: Просвещение, 2016. - 255 с. - ISBN 978-5-09-067771-4.

2. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-433532#page/1.

3. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. -3-е изд. испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1. // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-437146?share_image_id=#page/2.

3.2.2. Дополнительные источники

1. Матвеев, А.П. Физическая культура. Базовый уровень: 10-11 классы: учебник / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. – 3-е изд. – Москва: Вента-Граф, 2019. – 158 с. – ISBN 978-5-360-08106-7.

2. Собянин, Ф.И. Физическая культура [Текст]: учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений / Ф.И. Собянин. – Ростов на Дону: Феникс, 2020. – 221 с. – ISBN 978-5-222-32352-6.

3.2.3. Интернет-ресурсы

1. ВФСК ГТО: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: сайт: Москва, 2020. – URL: https://gto.ru/.

2. Министерство спорта Российской Федерации: сайт: Москва. – URL: http://www.minsport.gov.ru/.

3. Олимпийский комитет России: сайт: Москва – URL: http://www.olympic.ru/.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания, формируемые ОК)	**Критерии оценивания результатов обучения**	**Формы контроля**
Знания: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека – ОК 1, ОК 2, ОК 6; - основ здорового образа жизни – ОК 2.	Оценка «5» (отлично) – обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. Оценка «4» (хорошо) – за ответ, если в нем содержатся незначительные неточности; если обучающийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно. Оценка «3» (удовлетворительно) – за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. Оценка «2» (неудовлетворительно) – обучающийся не овладел основными знаниями и в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для оценки «3».	Формы контроля обучения: - оценка практических заданий по работе с информацией; - оценка домашнего задания проблемного характера; - оценка ведения календаря самонаблюдения. - оценка подготовленных обучающимися фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. Зачет. Дифференцированный зачет.
Умения: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей – ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8.	Оценка «5» (отлично) – движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, в надлежащем ритме; обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать.	Методы оценки результатов: - накопительная система оценок, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. Лёгкая атлетика: - оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков

	Оценка «4» (хорошо) – при выполнении обучающийся действует так же, как и на оценку «5», но допустил не более двух незначительных ошибок. Оценка «3» (удовлетворительно) – двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Оценка «2» (неудовлетворительно) – движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.	в длину; - оценка самостоятельного проведения обучающимися фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры: - оценка техники базовых элементов в спортивных играх (броски в кольцо, ведение мяча, подачи, передачи, жонглирование); - оценка технико-тактических действий обучающимися в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм; - оценка выполнения обучающимися функций судьи; - оценка самостоятельного проведения обучающимися фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Гимнастика: - оценка техники базовых элементов по акробатике (кувырки, стойки, мост, шаги); - оценка развития физических качеств, гибкости, ловкости с помощью выполнения контрольных упражнений; - оценка техники выполнения комбинаций и связок; - оценка самостоятельного проведения комплексов ОРУ на гибкость. Оценка уровня развития физических качеств, обучающихся проводится по приросту к исходным показателям. Для этого проводится тестирование в контрольных точках*:* на входе – начало учебного года, семестра*;* на выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы. Кроссовая подготовка: - оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени. Промежуточная аттестация. Зачет. Дифференцированный зачет.