

Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Анжеро-Судженский политехнический колледж»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГПОУ АСПК

Д.Ф. Ахмерова

« 31 » мая 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины **СГ.04 Физическая культура**

код, специальность **09.02.01 Компьютерные системы и комплексы**

курс II-IV № группы 613

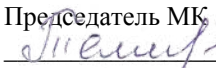
форма обучения очная

Анжеро-Судженск 2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы.

РАССМОТРЕНА
на заседании МК 18.02.09, 33.02.01,
09.02.01

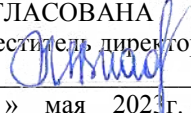
Протокол № _____
от «24» мая 2023 г.

Председатель МК
 Л.В. Темирбулатова
Подпись

СОГЛАСОВАНА
МБУС стадион «Анжерский»
имени Владимира и Виталия
Раздаевых

Директор МБУС стадион
«Анжерский»
А.В. Белоусов



СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора по УР
 Н.В. Михеева
«31» мая 2023 г.

Разработчик: К.А. Маркин преподаватель физической культуры ГПОУ «Анжеро-Судженский политехнический колледж».

Рецензент: Н.В. Белоусова преподаватель физической культуры ГБПОУ Анжеро-Судженский филиал Кузбасского медицинского колледжа.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы:

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура может быть использована другими образовательными учреждениями, реализующими образовательную программу среднего (полного) общего образования и начального профессионального образования.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Физическая культура как учебная дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл и направленно на формирование компетенций:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

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

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности
- организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.

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

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- средства профилактики перенапряжения
- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности.

1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 162 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 162 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)	162
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	162
в том числе:	
практические занятия	162
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета, зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура, в том числе с учетом рабочей программы воспитания

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся
1	2
Раздел 1. Практический	
Раздел Легкая атлетика	
Тема 2.1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание учебного материала
	В том числе практических занятий
	1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; 2. Бег по дистанции; 3. Финиширование, специальные упражнения.
Тема 2.2 Совершенствование техники бега на длинные дистанции	Содержание учебного материала
	В том числе практических занятий
	1. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут; 2. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.
Тема 2.3 Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега.	Содержание учебного материала
	В том числе практических занятий
	1. Специальные упражнения прыгуна, ОФП. 2. Прыжки в длину с места, через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой пр. 3. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, 4. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».
Тема 2.4 Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала
	В том числе практических занятий
	1. Выполнение эстафетного бега 4x100. 2. Выполнение челночного бега: 3*10м, 5*10м, 10*10м. 3. Бег по разметкам с максимальным темпом.
Тема 2.5 Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала
	В том числе практических занятий
	1. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м. 2. Выполнение контрольных нормативов в беге: 400 м 500 м (девушки), 1000 м (юноши), 2000 м (юноши), 3000 м (юноши). 3. Выполнение контрольных нормативов в прыжках: прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». 4. Бег на выносливость.
Раздел Волейбол	
Тема 2.6 Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала
	В том числе практических занятий
	1. Закрепление основной стойки волейболиста по сигналу: - По сигналу принять основную стойку. - По сигналу два шага принять основную стойку. - По сигналу три шага принять основную стойку. 2. Выполнение перемещения по зонам площадки: - Вперед остановка скачком принять основную стойку волейболиста. - Назад остановка скачком принять основную стойку волейболиста. - Левым боком принять основную стойку волейболиста. - Правым боком- тоже. 3. Выполнение тестовых упражнений по ОФП.
Тема 2.7	Содержание учебного материала

Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	<p>В том числе практических занятий</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение подводящих упражнений с мячом. 2. Игра в паре сверху и снизу, изменяя высоту полета и скорость мяча. 3. Учебная игра: <ul style="list-style-type: none"> - в парах через сетку на короткую площадку (3 метра); - в парах игра на точность. 4. Выполнение передачи сверху двумя руками с собственного подбрасывания в кольцо на точность. 5. Выполнение комплекса упражнений по ОФП.
Тема 2.8 Нижняя прямая и боковая подача мяча. ОФП	<p>Содержание учебного материала</p> <p>В том числе практических занятий</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, лопаточных мышц. 2. Подбрасывание мяча левой рукой с отведением правой руки вниз-назад. 3. Подбрасывание мяча левой рукой и выполнение удара правой. Выполнять, стоя в 4 м от сетки, ловить мяч. 4. Стоя на боковых линиях площадки, партнеры выполняют подачи друг другу. 5. Выполнение комплекса упражнений по ОФП.
Тема 2.9 Верхняя прямая подача мяча. ОФП	<p>Содержание учебного материала</p> <p>В том числе практических занятий</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подбрасывание мяча и замахов. 2. Имитация подачи в целом без мяча и с мячом, ловя его левой рукой одновременно с ударом по мячу. 3. Подача мяча на расстоянии 6-10 метров в стену, в парах поперек зала, в колоннах. 4. Подача через сетку на расстоянии 4-6 метров (через сетку на меньшей высоте). 5. Поддачи с зоны подач. 6. Поддачи с зоны подач в левую и правую часть площадки. 7. Поддачи в определенные зоны. 8. Выполнение подач на скорость. 9. Закрепление подачи в играх и игровых упражнениях.
Тема 2.10 Тактика игры в защите и нападении	<p>Содержание учебного материала</p> <p>В том числе практических занятий</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча. 2. Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом). 3. Совершенствование техники защиты (действия без мяча, действия с мячом, блокирование) и технической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия). 4. Интегральная подготовка. 5. Приемы игры в нападении и защите.
Тема 2.11 Основы методики судейства	<p>Содержание учебного материала</p> <p>В том числе практических занятий</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Правила игры и судейства. 2. Отработка навыков судейства в волейболе.
Тема 2.12 Контроль выполнения тестов по волейболу	<p>Содержание учебного материала</p> <p>В том числе практических занятий</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 10 передач волейбольного мяча без обивки. 2. Передача мяча в парах через сетку. 3. Передача мяча сверху над собой (10 раз). 4. Комбинирование передачи одна сверху над собой, одна снизу. 5. Прием мяча снизу с подачи. 6. Верхняя подача в зону.
Раздел Баскетбол	
Тема 2.13 Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	<p>Содержание учебного материала</p> <p>В том числе практических занятий</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование основных стоек в баскетболе. 2. Выполнение передвижения различными способами. 3. Выполнение остановки различными способами. 4. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног.
Тема 2.14 Передачи мяча. ОФП	<p>Содержание учебного материала</p> <p>В том числе практических занятий</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей для развития верхнего плечевого пояса. 2. Выполнение подводящих упражнений. 3. Передачи в парах одного, двух мячей.

	4. Передачи мяча в движении различными способами. 5. Передачи мяча в тройках с передвижением. 6. Передачи мяча в прыжке.
Тема 2.15 Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала
	В том числе практических занятий 1. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса. 2. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: ловля и передача мяча двумя руками с места, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча в кольцо с места и в движении.
Тема 2.16 Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала
	В том числе практических занятий 1. Выполнение подводящих упражнений. 2. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног. 3. Выполнение двусторонней игры.
Тема 2.17 Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала
	В том числе практических занятий 1. Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники ведения мяча, техники бросков мяча в корзину). 2. Техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом) и тактической подготовки нападения (индивидуальные, групповые, командные действия). 3. Тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия). 4. Приемы игры в нападении и защите.
Тема 2.18 Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала
	В том числе практических занятий 1. Правила игры и судейства. 2. Практика в судействе соревнований по баскетболу.
Тема 2.19 Контроль выполнения тестов по баскетболу	Содержание учебного материала
	В том числе практических занятий Выполнение контрольных упражнений: - ведение мяча змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; - штрафной бросок; - броски по точкам; - баскетбольная «дорожка».
Раздел Гимнастика	
Тема 2.20 Строевые приемы. Развитие гибкости.	Содержание учебного материала
	В том числе практических занятий 1. Отработка строевых приёмов. 2. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большими амплитудами движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц.
Тема 2.21 Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала
	В том числе практических занятий 1. Отработка техники акробатических упражнений. 2. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат). 3. Упражнения в равновесии. 4. Упражнения, направленные на развитие гибкости с использованием разнообразных движений: наклоны, разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов. 5. Упражнения, направленные на развитие гибкости с использованием отягощений и тренажёров.
Тема 2.22 Развитие координации движения	Содержание учебного материала
	В том числе практических занятий 1. Выполнение гимнастических упражнений с листа. 2. Зеркальное выполнение упражнений. Прыжки с вращением. 3. Упражнения на координацию (поочередные движения руками, на координацию рук и ног в пространстве). Акробатическая подготовка: совершенствование группировок, перекатов в группировке; перекаты назад, в сторону; кувырок вперед на одну ногу; мост из положения лежа, с помощью пола, с помощью лопаток; на руках у опоры, или с помощью партнера, стойка на голове. 4. Упражнения в статическом равновесии. 5. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. 6. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений.
Тема 2.23 Составление комплекса ОРУ и проведение их	Содержание учебного материала
	В том числе практических занятий 1. Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология. 2. Составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.).

обучающимися	общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ.
Тема 2.24 Контроль выполнения тестов по гимнастике	Содержание учебного материала В том числе практических занятий 1. Выполнение комплекса ОРУ 2. Контроль комбинации по акробатике
Раздел Лыжная подготовка	
Тема 2.25 Техника попеременного двухшажного хода	Содержание учебного материала В том числе практических занятий 1. Попеременный двухшажный ход (выполнение без палок). 2. Скользящий шаг (руки за спиной). 2. Передвижение на лыжах по учебному кругу от 5 до 10 км.
Тема 2.26 Техника прохождения спусков и подъемов	Содержание учебного материала В том числе практических занятий 1. Попеременный двухшажный ход (выполнение без палок). 2. Попеременный двухшажный ход в горку + подъем «ёлочка». 3. Преодоление спусков, поворотов + свободное катание.
Тема 2.27 Техника одновременных ходов	Содержание учебного материала В том числе практических занятий 1. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. 2. Одновременный одношажный и бесшажный ход. 3. Преодоление спусков, подъемов + свободное катание. 4. Одновременные хода: двухшажный, одношажный. Прохождение отрезков на скорость(200 м). 5. Игры на лыжах.
Тема 2.28 Техника перехода с попеременных ходов на одновременные	Содержание учебного материала В том числе практических занятий 1. Выполнение во время передвижения по учебному кругу переход с попеременных ходов на одновременные. 2. Передвижение по учебному кругу попеременным двухшажным ходом.
Тема 2.29 Развитие общей выносливости	Содержание учебного материала В том числе практических занятий 1. Прохождение дистанции 5-10 км. Спуски (стойка; объезд препятствий, маневрирование, повороты, переступания). 2. Игры на лыжах.
Тема 2.30 Контроль выполнения упражнений по лыжной подготовке	Содержание учебного материала В том числе практических занятий 1. Выполнение преодоление спусков. 2. Выполнение преодоление подъёма «ёлочкой». 3. Передвижение по учебно-тренировочному кругу: 5км (девушки), 15 км (юноши).
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	
Тема 3.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала В том числе практических занятий 1 Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. 2. Формирование профессионально значимых физических качеств. 3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической подготовки в режиме дня специалиста 4. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов. 5. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение реализации программы

Для реализации программы учебной дисциплины имеется спортивный и тренажёрный залы. Помещение кабинета оснащено типовым оборудованием, 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;
- лыжный инвентарь.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Кузнецов, В.С. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.- 3-е изд., испр.- Москва : КНОРУС, 2023.- 256 с. – ISBN 978-5-406-05437-6. (Среднее профессиональное образование).

3.2.2. Электронные издания

1. 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, 2023. – 424 с. – (Профессиональное образование). - URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-511813#page/1>.

2. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. -3-е изд. испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 493 с. – (Профессиональное образование). - URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-513286#page/2>.

3.2.3. Дополнительные источники

1. Жданкина, Е.Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.Ф. Жданкина, И.М. Добрынин, под научной редакцией С.В. Новаковского. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 125 с. (Профессиональное образование). – URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka-514196#page/2>.

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

3.2.4 Интернет-ресурсы

1. ВФСК ГТО: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: сайт: Москва, 2023. – URL: <https://gto.ru/>.

2. Министерство спорта Российской Федерации: сайт: Москва, 2023. – URL: <http://www.minsport.gov.ru/>.

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

4. Единая информационная площадка – Физическая культура и спорт в образовании РФ: сайт: Москва, 2023. – URL: <https://еип-фкис.рф/?ysclid=lj2urhgz3r429675091>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания, формируемые ОК)	Критерии оценивания результатов обучения	Формы контроля
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения; - психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности – ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 	<p>Точно формулировать правила игры по всем видам, включенным в рабочую программу.</p> <p>Согласно нормам, формулировать положения по технике безопасности при занятиях спортом.</p> <p>Обоснованно разъяснять понятия «здоровый образ жизни.</p> <p>Подбирать упражнения для расслабления, составлять комплекс гигиенической гимнастики.</p> <p>Владеть информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценка практических заданий по работе информацией; - оценка подготовленных обучающимися фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. <p>Зачет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценка знаний теоретического раздела программы. <p>Дифференцированный зачет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценка знаний по использованию средств физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально прикладной подготовке.
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей – ОК 04, ОК 06, ОК 08 	<p>Демонстрировать умения правильной техники бега, лыжной и атлетической подготовки.</p> <p>Демонстрировать соответствие контрольным нормам: преодоление полосы препятствий, прыжок в длину с места, выход силой, отжимания от пола в упоре лёжа, подъём переворотом на перекладине</p> <p>Умение выполнять контрольные нормативы</p> <p>Показывать результативность участия в спортивных соревнованиях по всем видам спорта</p> <p>Проявлять активность на занятиях физической культурой на занятиях и в секциях</p> <p>Составить комплекс производственной гимнастики для себя, с учетом получаемой специальности.</p>	<p>Формы контроля</p> <p>Текущий контроль – оценка овладения техникой изучаемых физических упражнений.</p> <p>Зачет – выполнение контрольных нормативов и требований по общей физической подготовке.</p> <p>Дифференцированный зачет – оценка усвоения навыков по использованию средств физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально прикладной подготовке;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение контрольных нормативов и требований по общей физической профессионально-прикладной физической подготовке. <p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - накопительная система оценок, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок за каждую выполненную работу, на основе которой выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. <p>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.</p>

