Департамент образования города Москвы
Государственное бюджетное образовательное учреждение
среднего профессионального образования
Строительный техникум № 30

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины ОГСЭ 04. Физическая культура

специальности. 270802 «Строительство и эксплуатация зданий и
сооружений».

Москва
ОДОБРЕНА
Предметной (цикловой) комиссией
Гуманитарный цикл
наименование комиссии

Разработана на основе
ФГОС по специальности 190631 «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта;
Примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура», разработанной на основе
ФГОС (приказ Министерства образования и науки от 05.11.2009 №535) для всех специальностей далее СПО
Организация-разработчик: ФГУ «ФИРО»
Разработчик: Жмулин Александр Владимирович, кандидат педагогических наук, директор ГОУ СПО
Спортивно-педагогического колледжа Москомспорта
Масягина Наталья Васильевна, кандидат педагогических наук, доцент, заместитель директора
по научно-методической работе ГОУ СПО Спортивно-
педагогического колледжа Москомспорта,
рекомендованной ФГУ «ФИРО».
Заключение Экспертного совета № 089 от «22» марта
2011 г. (Основание: Протокол заседания Президиума
Экспертного совета по профессиональному
образованию при ФГУ «Федеральный институт
развития образования» от «25» января 2011 г. № 1).

Протокол № 1
от «18» сентября 2013 г.
Протокол № 1
от «25» сентября 2014 г.
Протокол № 1
от «» _________ 201 г.

2013

Председатель предметной (цикловой)
комиссии

Заместитель директора по учебной
работе

________________________
подпись Ф.И.О.

________________________
подпись Ф.И.О.

________________________
подпись Ф.И.О.

________________________
подпись Ф.И.О.

Составитель: Илиев Ризван Курбанович, преподаватель физической культуры ГБОУ СПО СТ№ 30
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность, наименование ГБОУ СПО

Рецензент: Ф.И.О., ученая степень, звание, должность, наименование ГБОУ СПО

Рецензент: Ф.И.О., ученая степень, звание, должность, наименование ГБОУ СПО
СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  4

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  5

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  30

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  32
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы
Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 270802 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений», в рамках реализации ПОПО СПО.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:
Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОПОП СПО базовой подготовки.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:
В результате освоения учебной дисциплины студент должен уметь:
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
В результате освоения учебной дисциплины студент должен знать:
- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:
максимальной учебной нагрузки студентов 234 час, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 117 час;
самостоятельной работы студента 117 часов.
В рабочей программе выбраны виды спорта, которые наиболее эффективно использованы для формирования общих и профессиональных компетенций студентов.
Программой предусмотрено одно вводное лекционное занятие, все остальные предусмотренные программой теоретические сведения сообщаются в ходе проведения практических занятий.
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<table>
<thead>
<tr>
<th>Вид учебной работы</th>
<th>Объем часов</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Максимальная учебная нагрузка (всего)</td>
<td>234</td>
</tr>
<tr>
<td>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</td>
<td>117</td>
</tr>
<tr>
<td>в том числе:</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>лабораторные работы - не предусмотрено</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>практические занятия</td>
<td>109</td>
</tr>
<tr>
<td>контрольные работы - не предусмотрено</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Самостоятельная работа студента (всего)</td>
<td>117</td>
</tr>
<tr>
<td>в том числе:</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>1. Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Итоговая аттестация в форме экзамена**
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

<table>
<thead>
<tr>
<th>Наименование разделов и тем</th>
<th>Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа студента</th>
<th>Объем часов</th>
<th>Уровень освоения</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</td>
<td>1 курс</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни</td>
<td>Содержание учебного материала Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, врабатывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</td>
<td>16</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
Основы здорового образа и стиля жизни.
Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинами и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.

Практические занятия
1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений.
2. Выполнение комплексов утренней гимнастики.
3. Выполнение комплексов упражнений для глаз.

Самостоятельная работа студентов
1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.
<table>
<thead>
<tr>
<th>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</th>
<th>Содержание учебного материала</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Тема 2.1. Общая физическая подготовка</td>
<td>Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Практические занятия.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2. Подвижные игры различной интенсивности.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Самостоятельная работа обучающихся.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.</td>
</tr>
<tr>
<td>Тема 2.2. Лёгкая атлетика.</td>
<td>Содержание учебного материала</td>
</tr>
<tr>
<td>-------------------------</td>
<td>--------------------------------</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Практические занятия по лёгкой атлетике.</strong></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Самостоятельная работа студентов</strong></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

| 32 |  |

| 16 | 3 |

<p>| 16 |  |</p>
<table>
<thead>
<tr>
<th>Тема 2.3. Спортивные игры</th>
<th>Содержание учебного материала</th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Баскетбол</strong></td>
<td>Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола</td>
<td>76</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Волейбол.</strong></td>
<td>Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Футбол.</strong></td>
<td>Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Бадминтон.</strong></td>
<td>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.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Настольный теннис.</strong></td>
<td>Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: беспокойные, шаги, прыжки, рывки.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Практические занятия</strong></td>
<td>1. На каждом занятии планируется решение задач по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</td>
<td>38</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Самостоятельная работа студентов</strong></td>
<td>1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</td>
<td>38</td>
</tr>
<tr>
<td>Тема 2.4. Атлетическая гимнастика (юноши) Аэробика (девушки)</td>
<td>Содержание учебного материала</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>---</td>
<td>---</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками. Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики. Техника выполнения движений в футбол-аэробике: общая характеристика футбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Практические занятия.</strong></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Самостоятельная работа студентов</strong></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>1. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Тема 2.5. Лыжная подготовка</th>
<th>Содержание учебного материала</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)). Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Тема 2.6. Плавание.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>---------------------</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Содержание учебного материала</strong></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Плавание способами кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди. Старты в плавании: из воды, с тумбочки.</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th><strong>Практические занятия.</strong></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники плавания.</td>
</tr>
<tr>
<td>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th><strong>Самостоятельная работа студентов</strong></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1. Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах.</td>
</tr>
<tr>
<td>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) (разрабатывается с учётом специфики профессиональной деятельности укрупнённой группы специальностей /профессий)</td>
</tr>
<tr>
<td>-----------------</td>
</tr>
<tr>
<td>**Тема 3.1. ** Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
Физической культуры в режиме дня специалиста.

Самостоятельная работа обучающихся.
1. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время

<table>
<thead>
<tr>
<th>Тема 3.2. ** Военно-прикладная физическая подготовка.</th>
<th>Содержание учебного материала</th>
<th>Практические занятия.</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Содержание учебного материала</td>
<td>Строевая, физическая, огневая подготовка.</td>
<td>1. Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки препятствий.</td>
</tr>
<tr>
<td>Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>и слаженного выполнения совместных действий в строю.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Самостоятельная работа студентов
1. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.

Всего за 1 курс | 234

20
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
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, бодибарьры); 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 занятий лыжным спортом: лыжные базы с лыжекранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;
учебно-тренировочные лыжи и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).
Для плавания: пловательный бассейн; раздевалки, душевые кабины.
Оборудование для плавания: хронометры, плавательные доски, круги, ласты, колобашки и т.п.; спасательное оборудование и инвентарь (шесты, спасательные круги, спасательные шары и т. п.).
Для военно-прикладной подготовки: стрелковый тир, полоса препятствий, татами или маты для проведения занятий борьбой, 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 учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Дополнительные источники:

Интернет ресурсы:
1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики
http://sport.minst.gov.ru
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы
http://www.mosport.ru
3. http://www.fitness-online.by
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

<table>
<thead>
<tr>
<th>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</th>
<th>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>В результате освоения учебной дисциплины студент должен знать:</td>
<td>Формы контроля обучения:</td>
</tr>
<tr>
<td>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</td>
<td>- практические задания по работе с информацией</td>
</tr>
<tr>
<td>- основы здорового образа жизни.</td>
<td>- домашние задания проблемного характера</td>
</tr>
<tr>
<td>Должен уметь:</td>
<td>- ведение календаря самонаблюдения.</td>
</tr>
<tr>
<td>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</td>
<td>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</td>
</tr>
<tr>
<td>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой,</td>
<td>Методы оценки результатов:</td>
</tr>
<tr>
<td>подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</td>
<td>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>- тестирование в контрольных точках.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Лёгкая атлетика.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Спортивные игры.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Оценка выполнения студентом функций судьи.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Аэробика (девушки)</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Оценка техники выполнения комбинаций и</td>
</tr>
</tbody>
</table>
связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия

Атлетическая гимнастика (юноши)
Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.
Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия

Лыжная подготовка.
Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов

Конькобежная подготовка.
Оценка техники бега по повороту, стартового разгона, торможения. Оценка техники пробегания дистанции 300-500 метров без учёта времени.

Кроссовая подготовка.
Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.

Плавание.
Оценка техники плавания способом:
- кроль на спине;
- кроль на груди;
- брасс.
Оценка техники:
- старта из воды;
- стартового прыжка с тумбочки;
- поворотов.

4. Проплытие избранным способом дистанции 400 м без учёта времени.

Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.

Для этого организуется тестирование в контрольных точках:
На входе - начало учебного года, семестра;
На выходе - в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.
Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/профессий.
Для оценки военно-прикладной физической подготовки проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической
огневой.
Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.