

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Национальный исследовательский
Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского»

Институт экономики

УТВЕРЖДЕНО

решением ученого совета ННГУ
протокол от
"24" декабря 2025г. №15

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Физическая культура

Специальность среднего профессионального образования
43.02.15 «Поварское и кондитерское дело»

Квалификация выпускника
Специалист по поварскому и кондитерскому делу

Форма обучения
Очная

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности (специальностям) среднего профессионального образования (далее – СПО) 43.02.15 «Поварское и кондитерское дело».

Автор

Преподаватель СПО Поляков А.А.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии «14» ноября 2025 года протокол № 5.

Председатель методической комиссии к.э.н., доцент Макарова С.Д.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----------|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 12 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 15 |

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 43.02.15 «Поварское и кондитерское дело».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

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

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

| Код ПК, ОК | Умения | Знания |
|------------|---|---|
| ОК 08 | <ul style="list-style-type: none">- 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 своей специальности. | <ul style="list-style-type: none">- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- основы здорового образа жизни;- условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности;- средства профилактики перенапряжения. |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем в часах |
|--|---------------|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины | 164 |
| В т.ч. в форме практической подготовки | 139 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | 4 |
| практические занятия | 140 |
| самостоятельная работа | 20 |
| Промежуточная аттестация в форме итоговой оценки и зачета с оценкой | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем, акад. ч | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|--|--|----------------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ | | | |
| Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов | Содержание учебного материала Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура» | 0.5 | ОК 08 |
| Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | Содержание учебного материала Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля | 0.5 | ОК 08 |
| Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика | | | |
| Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы | Практические занятия: Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения | 4 | ОК 08 |

| | | | |
|--|---|---|-------|
| Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега | Практические занятия: Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции | 4 | ОК 08 |
| Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега | Практические занятия: Специальные упражнения прыгуна, ОФП | 4 | ОК 08 |
| Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег | Практические занятия: Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега | 4 | ОК 08 |
| Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках | Практические занятия: Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость | 6 | ОК 08 |
| Раздел 3. Волейбол | | | |
| Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП) | Практические занятия: Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП | 4 | ОК 08 |
| Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП | Практические занятия: Выполнение комплекса упражнений по ОФП | 4 | ОК 08 |
| Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП | Практические занятия: Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног | 4 | ОК 08 |

| | | | |
|---|---|---|-------|
| Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП | Практические занятия: Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару | 4 | ОК 08 |
| Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении | Практические занятия: Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча | 6 | ОК 08 |
| Тема 3.6. Основы методики судейства | Практические занятия: Отработка навыков судейства в волейболе | 4 | ОК 08 |
| Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу | Практические занятия: Выполнение передачи мяча в парах Игра по упрощённым правилам волейбола Игра по правилам | 6 | ОК 08 |
| Раздел 4. Баскетбол | | | |
| Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП | Практические занятия: Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног | 4 | ОК 08 |
| Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП | Практические занятия: Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса | 4 | ОК 08 |
| Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП | Практические занятия: Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса | 4 | ОК 08 |

| | | | |
|---|---|---|-------|
| Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП | Практические занятия: Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног | 4 | ОК 08 |
| Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам | Практические занятия: Игра по упрощенным правилам баскетбола Игра по правилам | 6 | ОК 08 |
| Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе | Практические занятия: Практика в судействе соревнований по баскетболу Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка» | 6 | ОК 08 |
| Раздел 5. Гимнастика | | | |
| Тема 5.1. Строевые приемы | Практические занятия: Отработка строевых приёмов | 6 | ОК 08 |
| Тема 5.2. Техника акробатических упражнений | Практические занятия: Отработка техники акробатических упражнений | 6 | ОК 08 |
| Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт | Содержание учебного материала Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП | 1 | ОК 08 |
| | Тема 5.3. Упражнения на бревне (девушки). ППФП | Практические занятия: Разучивание и выполнение упражнений с гириями | |
| Содержание учебного материала | | | |

| | | | |
|--|--|---|-------|
| | Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок | 1 | ОК 08 |
| | Практические занятия: Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам) | 6 | |
| Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися | Содержание учебного материала | | ОК 08 |
| | Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ | 1 | |
| | Практические занятия: Выполнение комплекса ОРУ Контроль выполнения комплексов ОРУ Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки Контроль комбинации на бревне, брусьях Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП | 6 | |
| Раздел 6. Бадминтон | | | |
| Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне | Практические занятия: Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса | 2 | ОК 08 |
| Тема 6.2. Подачи | Практические занятия: Практическое занятие. Отработка подач | 4 | ОК 08 |
| Тема 6.3. Нападающий удар | Практические занятия: Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш» | 4 | ОК 08 |

| | | | |
|---|--|---|-------|
| <p>Тема 6.4.</p> <p>Судейство соревнований по бадминтону</p> | <p>Практические занятия: Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону Контроль техники подач, ударов справа, слева Контроль техники игры: одиночные, парные игры Игра по правилам</p> | 4 | ОК 08 |
| Раздел 7. Настольный теннис | | | |
| <p>Тема 7.1.</p> <p>Настольный теннис</p> | <p>Практические занятия: Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра</p> | 4 | ОК 08 |
| Раздел 8. Лыжная подготовка | | | |
| <p>Тема 9.1.</p> <p>Лыжная подготовка (для южных районов кроссовой подготовка)</p> | <p>Практические занятия: Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков Первая помощь при травмах и обморожениях</p> | 6 | ОК 08 |
| Раздел 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) | | | |
| <p>Тема.9.1.</p> <p>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</p> | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</p> <p>Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям</p> | 1 | ОК 08 |

| | | | |
|--|--|------------|--|
| | профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. | | |
| | Практические занятия: Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда. Формирование профессионально значимых физических качеств Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов Специальные упражнения для развития основных мышечных групп | 6 | |
| | Самостоятельная работа: Подготовка сообщений/рефератов на выбранные темы. | 20 | |
| | Промежуточная аттестация в форме итоговой оценки и зачета с оценкой | | |
| | Всего: | 164 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный следующим спортивным инвентарем:

- Гимнастическая лестница
- Гимнастическая скамейка
- Волейбольная стойка и сетка
- Баскетбольные щиты
- Гимнастические маты
- Перекладина навесная.
- Раздаточный материал:
- Мячи
- Гимнастическая скакалка
- Тренажеры:
- Набор гантелей
- Комплект гирь и штанг.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Агеева Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для СПО / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 68 с. — ISBN 978-5-507-48942-8
2. Безбородов А. А. Практические занятия по волейболу : учебное пособие для СПО / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 92 с. — ISBN 978-5-507-46032-8
3. Журин А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для СПО / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 56 с. — ISBN 978-5-507-44156-3.
4. Зобкова Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для СПО/ Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 44 с. — ISBN 978-5-507-50409-1
5. Калуп С. С. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа. Массаж : учебное пособие для СПО / С. С. Калуп. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 56 с. — ISBN 978-5-507-47435-6
6. Орлова Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-7886-6.
7. Орлова Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для СПО / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 40 с. — ISBN 978-5-507-46136-3
8. Садовникова Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7
9. Тихонова И. В. Лыжный спорт. Методика обучения основам горнолыжной техники : учебное пособие для СПО / И. В. Тихонова, В. И. Величко. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 38 с. — ISBN 978-5-8114-7547-6
10. Тихонова И. В. Лыжный спорт. Методика обучения основам горнолыжной техники : учебное пособие для спо / И. В. Тихонова, В. И. Величко. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 36 с. — ISBN 978-5-8114-9993-9

3.2.2. Основные электронные издания

1. Агеева, Г. Ф. Плавание : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. — 4-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 64 с. — ISBN 978-5-507-47480-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/382304>
2. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 4-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 68 с. — ISBN 978-5-507-48942-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/366788>
3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>
4. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536838>
5. Безбородов, А. А. Практические занятия по волейболу / А. А. Безбородов. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 92 с. — ISBN 978-5-507-46032-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/295940>
6. 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, 2024. — 128 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19367-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/556353>
7. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 44 с. — ISBN 978-5-507-50409-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/426569>
8. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 4-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 56 с. — ISBN 978-5-507-47339-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/362294>
9. Калуп, С. С. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа. Массаж / С. С. Калуп. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 56 с. — ISBN 978-5-507-47435-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/370934>
10. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536838>
11. Орлова, Л. Т. Настольный теннис / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 40 с. — ISBN 978-5-507-46136-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/298520>
12. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для СПО / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст :

электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>

13. Тихонова, И. В. Лыжный спорт. Методика обучения основам горнолыжной техники / И. В. Тихонова, В. И. Величко. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 38 с. — ISBN 978-5-8114-9993-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/202178>

3.2.3. Дополнительные источники

Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения | Критерии оценки | Методы оценки |
|---|--|--|
| <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения. | <ul style="list-style-type: none"> - точно формулировать правила игры по всем видам, включенным в рабочую программу; - согласно нормам формулировать положения по технике безопасности при занятиях спортом, объяснять правила закаливания; - обоснованно разъяснять понятие «здоровый образ жизни»; - давать оценку своей профессиональной деятельности при анализе профиограммы; - подбирать упражнения для расслабления, составлять комплекс гигиенической гимнастики. | <ul style="list-style-type: none"> - тест - подготовка сообщений/рефератов; - зачет с оценкой; - итоговая оценка. |
| <p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 своей специальности. | <ul style="list-style-type: none"> - грамотно составить комплекс УГГ; - ежедневное использование комплекса УГГ; - в соответствии с требованиями составить правила закаливания для себя; - демонстрировать умения выполнять упражнения на расслабление; - демонстрировать соответствие контрольным нормам: преодоление полосы препятствий, прыжок в длину с места, выход силой, отжимания от пола в упоре лёжа, подъём переворотом на перекладине; - сдавать контрольные нормативы согласно нормам; - показывать результативность участия в спортивных соревнованиях по всем видам спорта; - проявлять активность на занятиях физической культурой на занятиях и в секциях; - разработать проведение соревнования по игровым видам спорта с учетом правил; - составить комплекс производственной гимнастики для себя, учитывая свою специальность; - демонстрировать судейство по всем игровым видам спорта. | <ul style="list-style-type: none"> - проведение своего комплекса зарядки в группе; - наблюдение преподавателя и его оценка; - выполнение контрольных нормативов; - портфолио личных достижений обучающегося; - зачет с оценкой; - итоговая оценка. |