

**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САЯНСКИЙ ТЕХНИКУМ СТЭМИ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ**

40.02.02 Правоохранительная деятельность

**КЛАССИФИКАЦИЯ ВЫПУСКНИКА
юрист**

Базовый уровень подготовки

2020 год

Рассмотрена
на заседании педагогического
совета
Протокол № 2
от « 28 » 08 2020г.

Утверждаю
Директор ЧОУ ПО СТЭМИ
М.Н. Соболев/
« 28 » 08 2020г.



Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 40.02.02 «Правоохранительная деятельность» от 12.05.2014 № 509.

Организация-разработчик: ЧОУ ПО «СТЭМИ»

Разработчики: Устинович Данила Васильевич

Рабочая программа рекомендована методическим советом ЧОУ ПО «СТЭМИ»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.02 Правоохранительная деятельность

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина входит в состав обще-гуманитарных и социально-экономических дисциплин базовой части и направлена на формирование:

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

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

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

ОК 10. Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности.

ОК 14. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовки, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.

ПК 1.6. Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и средств.

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; самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку; применять навыки ППФП в профессиональной деятельности; применять правомерные действия по силовому пресечению

правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; способы самоконтроля за состоянием здоровья; тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.

1.4. Использование часов вариативной части ОП

№ п/п	Дополнительные знания, умения	Наименование темы	Количество Часов(аудиторных)	Обоснование включения в рабочую программу
	<p>Знать и владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Уметь использовать разнообразные спортивные игры для организации активного отдыха и досуга.</p> <p>Быть готовым к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>Спортивные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> -баскетбол -волейбол -гандбол -футбол 	74	<p>Учитывая запросы регионального рынка труда, хорошая общая физическая подготовка расширяет возможности адаптации молодых специалистов к трудовой деятельности и повышает работоспособность.</p> <ul style="list-style-type: none"> • увеличение количества студентов, регулярно занимающихся спортом; • формирование осознанной потребности в занятиях спортом и, в целом, здоровом образе жизни; • повышение информированности о способах, средствах, формах организации самостоятельных занятий.

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

По очной форме обучения:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 451 час, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 244 часа;
самостоятельной работы обучающегося 207 часов.

По заочной форме обучения:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 451 час, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 4 часа;
самостоятельной работы обучающегося 447 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

По очной форме обучения:

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	451
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	340
в том числе:	
Теоретические занятия	244
практические занятия	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	207
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	207
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

По заочной форме обучения:

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	451
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	4
в том числе:	
Теоретические занятия	2
практические занятия	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	447
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	447
Промежуточная аттестация в форме зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая Культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объём часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	Теоретический раздел		
Тема 1.	Содержание учебного материала		
	<p>Основы методики самостоятельных занятий. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Методы тренировки. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.</p> <p>Самоконтроль Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.</p> <p>Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.</p>	2	2
		2	
		4	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся. Кроссовая подготовка, ОРУ, силовые упражнения</p>	6	3

Тема 2.	Содержание учебного материала		
	Физические способности человека и их развитие. 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.	2	2
	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. 2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	6	2
Раздел 2.	Практический раздел		
Тема 2.1.	Содержание практических занятий		
	Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка. 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.	46	

	<p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.</p> <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> -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. <p>Зачётный бег - 30, 60, 100 метров, эстафетный бег, бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег 12 минут. Бег на дистанцию 500 - 1000 м (девушки) и 500 - 2000 м (юноши), прыжковая подготовка(прыжки с места, тройной прыжок, пятерной прыжок)</p>		2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1.Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>2.Развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка. ОРУ, силовые упражнения. Самоконтроль.</p>	35	2
Тема 2.2	Содержание практических занятий		
	<p><i>Гимнастика</i></p> <p>Обучение алгоритма построения ОРУ. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнёром, упражнения с гантелями, с гимнастической палкой, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки), упражнения у гимнастической стенки. Упражнения для профилактики</p>	24	2

	<p>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.</p> <p>Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.</p> <p>Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.</p> <p>Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание.</p> <p>Йоговские упражнения.</p> <p>Упражнения дыхательной гимнастики</p> <p>Упражнения для глаз</p> <p>Совершенствование основ строевой подготовки.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: <ul style="list-style-type: none"> -воспитание выносливости в процессе занятий . -воспитание координации движений в процессе занятий. 4. На каждом занятии выполняется разученная комбинация различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности. 5. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия. 		
--	---	--	--

	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>2. ОРУ, силовые упражнения</p>	40	2
Тема 2.3	Содержание практических занятий		
	<p>ОФП</p> <p>Изучение техники безопасности при занятиях в тренажёрном зале. Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.</p> <p>Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.</p> <p>Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы.</p> <p>Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами.</p> <p>Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений.</p> <p>Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.</p> <p>Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний</p> <p>Упражнения с партнёром.</p> <p>Работа в тренажёрном зале, работа по карточкам и индивидуальным заданиям.</p> <p>Обучение методу круговой тренировки для развития силы основных</p>	36	2

	<p>мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.</p> <p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.</p> <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений. <p>4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия</p> <p style="text-align: center;">Зачёты по КСУ</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Развитие силы, выносливости, координации, гибкости, равновесия. Формирование структуры комплексов по атлетической гимнастике, ОРУ с гантелями.</p>	50	

<p>Тема 2.4</p>	<p>Содержание практических занятий</p> <p>Элементы Единоборств</p> <p>Приемы самостраховки. Обучение стойке, изучение падений и бросков, изучение приёмов борьбы лежа и стоя, изучение приёмов самозащиты. Комбинация бросков, ответные приемы против основных бросков болевые приемы. Учебная схватка. Силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Гигиена борца. Техника безопасности в ходе единоборств Тактика силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств. Каратэ-до, айкидо, таэквондо (восточные единоборства) развивают сложные координационные движения, психофизические навыки (предчувствие ситуации, мгновенный анализ сложившейся ситуации, умение избежать стресса, снятие психического напряжения, релаксацию, регуляцию процессов психического возбуждения и торможения, уверенность и спокойствие, способность мгновенно принимать правильное решение). Дзюдо, самбо, греко-римская, вольная борьба формируют психофизические навыки (преодоление, предчувствие, выбор правильного решения, настойчивость, терпение), обучают приемам самозащиты и защиты, развивают физические качества (статическую и динамическую силу, силовую выносливость, общую выносливость, гибкость).</p>	<p>24</p> <p>30</p>	<p>2</p>
------------------------	--	---------------------	----------

Тема 2.5	Содержание практических занятий		
	<p>Спортивные игры:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: <ul style="list-style-type: none"> -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми. 4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт. 5. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры. <p>Волейбол</p> <p>Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча.</p> <p>Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные</p>	40	2

действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков.
Взаимодействие игроков.
Зачёт: приём мяча над собой сверху, снизу
Зачёт: передача мяча в парах.
Зачёт: передачи мяча в парах.
Зачёт: приём мяча сверху, снизу над собой.
Совершенствование полученных знаний и умений в игре. Спортивная игра.

Баскетбол

Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: 54 двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола.

Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков.

Тест: передача двух мячей в парах.

Тест: Броски с трех точек.

Тест: Штрафные броски, броски в движении.

Тест: Штрафные броски, броски в движении.

Тест: броски в движении.

Совершенствование полученных знаний и умений в игре. Спортивная игра.

	<p>Зачёт: удар по воротам Совершенствование полученных знаний и умений в игре. Спортивная игра <i>Настольный теннис/ Большой теннис</i></p> <p>Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры.</p> <p>Обучение основам техники: стойка, перемещения. Техника подачи, приёма и атакующего удара. Зачёт: набивание мячика над собой. Зачёт: набивание мячика у стенки. Совершенствование полученных знаний и умений в игре. Спортивная игра.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий и соревнований. 2. ОРУ, силовые упражнения</p>	<p>10</p> <p>20</p>	<p>2</p>
	<p>Дифференцированный зачет</p>	<p>2</p>	
	<p>Всего: В том числе аудиторных занятий Самостоятельная работа</p>	<p>451</p> <p>244</p> <p>207</p>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

В случае наличия обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья образовательная организация установит особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура» с учетом их состояния здоровья.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажёрного зала, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами. Спортивное оборудование:

1. баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
2. ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
3. ракетки для игры в бадминтон, теннис;
4. оборудование для занятий легкой атлетикой;
5. оборудование для силовых упражнений;
6. оборудование для занятий гимнастикой;
7. гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, ориентиры,
8. гимнастические скамейки, брусья, маты;

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура Учебное пособие для СПО Профобразование Быченков С.В., Везеницын О.В. 2017 Электронная библиотека студента <http://www.iprbookshop.ru>
2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/448769>

Дополнительные источники:

1. Физическая культура Учебное пособие Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитонов О.И. 2013 г. Электронная библиотека студента <http://www.iprbookshop.ru>
2. Секреты успеха уроков физкультуры: Учебно-методическое пособие, Издательство «Спорт», Коджаспиров Ю.Г. , 2018 Электронная библиотека студента <http://www.iprbookshop.ru>
3. Подвижные игры : Учебно-методическое пособие , Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), Горбачева О.А., 2017
4. Литвинов, С. А. Теоретические и прикладные аспекты методической работы учителя физической культуры. Календарно-

тематическое планирование : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 413 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11320-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/447534>

Интернет-ресурсы:

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

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

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

www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»)

При проведении домашнего обучения с использованием технологии дистанционного и электронного обучения используются ресурсы:

<http://technicum.info/>

сайт moodle.stemi24.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>-знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; способы самоконтроля за состоянием здоровья; тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.</p> <p>- уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку; применять навыки ППФП в профессиональной деятельности; применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений;</p>	<p>Фронтальный опрос, решение тестовых заданий.</p> <p>Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.</p> <p>Оценка результатов тестирования, физической подготовленности по видам спорта.</p> <p>Оценка техники базовых элементов спортивных игр.</p> <p>Демонстрация и выполнение упражнений и фрагментов занятий.</p>