

МИНИСТЕРСТВО ЛЕСНОГО ХОЗЯЙСТВА
И ОХРАНЫ ОБЪЕКТОВ ЖИВОТНОГО МИРА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Нижегородской области
«КРАСНОБАКОВСКИЙ ЛЕСНОЙ КОЛЛЕДЖ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность: 43.02.16 Туризм и гостеприимство

р.п. Красные Баки
2023г.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 43.02.16 Туризм и гостеприимство.

Организация разработчик: ГБПОУ НО «Краснобаковский лесной колледж»

Разработчик(и): С.А. Грязнов- преподаватель., И.Е. Серебров- преподаватель
(инициалы, фамилия, должность)

Рассмотрена на заседании предметно-цикловой комиссии
общеобразовательных дисциплин
протокол № 11 от «13» июня 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.16 Туризм и гостеприимство.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих и профессиональных компетенций:

ОК 08. 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.

ПК 2.4. Выполнение санитарно-эпидемиологических требований к предоставлению гостиничных услуг

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК08	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.	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 и перенапряжения.
ПК 2.4	Выполнение санитарно-эпидемиологических требований к предоставлению гостиничных услуг	Использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга. -владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; владеть физическими упражнениями разной

	функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
--	--

Личностные результаты реализации программы воспитания:

Код ЛР	Наименование личностных результатов
ЛР1	Осознающий себя гражданином России защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе, и современном мировом сообществе. Сознательное единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументировано отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве
ЛР9	Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), Деструктивного поведения в обществе, в том числе цифровой среде

Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса (при наличии)	
Соблюдающий Устав и правила внутреннего распорядка, локальные нормативные акты для студентов Учреждения	ЛР18
Умеющий транслировать положительный опыт собственного обучения	ЛР 20

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	В том числе практической подготовки
Объем образовательной программы учебной дисциплины	94	81
в том числе:		
теоретическое обучение	13	
практические занятия	81	81
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>		

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины 2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	В том числе практической подготовки	Осваиваемые элементы компетенций и личностных результатов
1	2	3	4	6
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		4		ОК-8
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала Физическая культура и спорт как социальные явления, 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, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Основы здорового образа и стиля жизни.			ЛР-1, ЛР-9, ЛР-18
Раздел 2. Легкая атлетика.		16	15	ОК-8,
Тема 2.1.	Содержание учебного материала: Инструктаж по технике безопасности по разделу:	1		ЛР-9,

Бег 100 м, эстафетный бег 100 х 4. Низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Техника безопасности на уроках физического воспитания	легкая атлетика			ЛР-18, ЛР-20
	Практические занятия :Методика бега на короткие дистанции 100 м. Объяснение, показ бега на 100 м, изучение низкого старта, стартового разгона, финиширование. Показ и объяснение передачи эстафетной палочки в беге 4 х 100. Сдача норматива в беге на 100 м.	3	3	
Тема 2.2. Бег на средние дистанции 500 м и 1000 м.	Содержание учебного материала	4	4	
	Практические занятия: Методика бега на средние дистанции 500 м - девушки, 1000 м - юноши. Объяснение старта с высокой стойки, распределение сил по дистанции. Сдача норматива в беге на 500 м и 1000 м.			
Тема 2.3. Бег на длинные дистанции 2000 м, 3000 м и выносливость (3000 м и 5000 м)	Содержание учебного материала	4	4	
	Практические занятия: Методика бега на длинные дистанции. Распределение сил по дистанции, правильное дыхание. Сдача нормативов: юноши – 3000 м, девушки – 2000 м и на выносливость: юноши – 5000 м, девушки – 3000 м.			
Тема 2.4. Метание гранаты. Юноши-700гр. Девушки – 500гр.	Содержание учебного материала	2	2	
	Практические занятия. Техника безопасности при метании гранаты. Техника метания: стойка, разгон, траектория полёта гранаты. Сдача норматива.			
Тема 2.5. Прыжок в длину способом согнув ноги.	Содержание учебного материала	2	2	
	Практические занятия. Техника в длину способом согнув ноги: разгон, подбор толчковой ноги, Техника полёта после отталкивания, техника приземления на обе ноги. Сдача норматива.			
Раздел 3. Спортивные игры волейбол.		16	16	ОК-8, ЛР-9, ЛР-18, ЛР-20
Тема 3.1. Техника передачи мяча двумя руками сверху, снизу.	Содержание учебного материала	4	4	
	Практические занятия: Отработка техники владения мячом подготовительные упражнения: игра над собой; сверху, снизу; игра со стеной; игра в парах.			
Тема 3.2. Техника подачи мяча через сетку (сверху и снизу)	Содержание учебного материала	4	4	
	Практические занятия: Отработка техники подачи мяча подготовительные упражнения: подачи через сетки (10 подач), подачи на точность по зонам площадки 1,2,3. Сдача норматива.			
Тема 3.3. Техника	Содержание учебного материала	4	4	

приёма мяча после подачи (сверху, снизу).	Практические занятия: Техника приёма мяча после подачи (сверху, снизу). Работа в парах один подаёт, другой принимает. Работа в тройке: подача, приём, передача.			
Тема 3.4. Тактика нападения, тактика защиты.	Содержание учебного материала	2	2	
	Практические занятия: Отработка техники нападения (нападающий удар), отработка техники защиты (блок над сеткой). Совершенствование навалкой нападения и защиты в учебно-тренировочной игре.			
Тема 3.5. Судейство в волейболе.	Содержание учебного материала	2	2	
	Практические занятия: Ознакомление и показ жестов судьи. Правила игры, практическое судейство в ходе учебно-тренировочной игры.			
Раздел 4. Силовая подготовка		4	4	ОК-8, ЛР-9, ЛР-18, ЛР-20
Тема 4.1. Упражнение на силу	Содержание учебного материала	2	2	
	Практические занятия: Круговой тренинг (отжимание, выпрыгивание вверх, подтягивание, прыжки вперед из положения сидя, прыжки через скамейку)			
Тема 4.2. Проверка силовых качеств	Содержание учебного материала	2	2	
	Практические занятия: Юноши: подтягивание на перекладине, отжимание от пола в упоре лежа. Девушки: отжимание от гимнастической лавочки, подъем туловища из упора лежа.			
Раздел №5 Лыжная подготовка.		10	10	ОК-8, ЛР-9, ЛР-18, ЛР-20
Тема 5.1. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Подбор снаряжения.	Содержание учебного материала	2	2	
	Практические занятия Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Первая помощь при травмах и обморожениях. Личная гигиена Подбор студентами лыж, палок и лыжных ботинок.			
Тема 5.2. Техника передвижения 2-х шажным ходом.	Содержание учебного материала	2	2	
	Практические занятия: Ознакомление и показ 2-х шажного хода. Отработка хода по учебному кругу.			
Тема 5.3. Техника передвижения одновременными ходами.	Содержание учебного материала	2	2	
	Практические занятия: Ознакомление и показ одновременных ходов. Отработка ходов по учебному кругу.			
Тема 5.4. Техника спуска	Содержание учебного материала	2	2	

с горы и торможения.	Практические занятия: Ознакомление и показ спуска с горы (стойка, положение палок). Торможение поворотом, плугом и переступанием.			
Тема 5.5. Прохождение дистанций 3км, 5км и на общую выносливость 5 км, 10 км.	Содержание учебного материала	2	2	
	Практические занятия: Сдача норматива: юноши – 5 км, девушки – 3 км. Отработка лыжных ходов. Сдача норматива на общую выносливость: юноши – 10км, девушки – 5 км.			
Раздел 6. Спортивные игры – баскетбол		16	16	ОК-8, ЛР-9, ЛР-18, ЛР-20
Тема 6.1. Техника ловли, передача и ведение мяча.	Содержание учебного материала	4	4	
	Практические занятия. Отработка техники ловли, передачи и ведения мяча. Ловля мяча двумя и одной рукой. Передача мяча от груди, одной рукой, из-за головы, отскоком от пола. Ведение мяча одной рукой, попеременно.			
Тема 6.2. Техника бросков мяча с места и в движении.	Содержание учебного материала	4	4	
	Практические занятия: Отработка техники бросков мяча с места. Броски в кольцо с семи точек площадки, штрафные броски, трех очковые броски. Отработка техники бросков мяча в движении. В движении броски с двух шагов, с отскоком от щита, передача и бросок. Отработка бросков в учебно-тренировочной игре. Сдача норматива.			
Тема 6.3. Техника приёмов, перехват приёмов, применяемых против бросков.	Содержание учебного материала	4	4	
	Практические занятия: Техника приёмов, перехват приёмов, применяемых против бросков. Индивидуальные показ и отработка приёмов на учебном месте, в ходе учебно-тренировочной игры.			
Тема 6.4. Судейство в баскетбол.	Содержание учебного материала	4	4	
	Практические занятия: Ознакомление с судейством в баскетболе. Жесты судьи, правила игры и отработка в учебно-тренировочной игре.			
Раздел № 4 Силовая подготовка		2	2	ОК-8, ЛР-9, ЛР-18, ЛР-20
Тема 4.3. Проверка силовых качеств	Содержание учебного материала	2	2	
	Практические занятия: Юноши: подтягивание на перекладине, отжимание от пола в упоре лежа. Девушки: отжимание от гимнастической лавочки, подъем туловища из упора лежа. Дифференцированный зачёт.			
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2	2	
		Всего:	70	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины 3курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	В том числе практической подготовки	Осваиваемые элементы компетенций и личностных результатов
1	2	3	4	5
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		4		ОК-8, ЛР-9, ЛР-1, ЛР-18
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала 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, гиподинамия 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. 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			
Раздел 2 Легкая атлетика.		6	5	ОК-8, ЛР-9, ЛР-18,
Тема 2.1. Бег 100 м,	Содержание учебного материала: Инструктаж по технике безопасности по разделу:	1		

эстафетный бег 100 х 4. Низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Техника безопасности на уроках физического воспитания	легкая атлетика			ЛР-20
	Практические занятия: Методика бега на короткие дистанции 100 м. Объяснение, показ бега на 100 м, изучение низкого старта, стартового разгона, финиширование. Показ и объяснение передачи эстафетной палочки в беге 4 х 100. Сдача норматива в беге на 100 м.	1	1	
Тема 2.2. Бег на средние дистанции 500 м и 1000 м.	Содержание учебного материала	2	2	
	Практические занятия: Методика бега на средние дистанции 500 м - девушки, 1000 м - юноши. Объяснение старта с высокой стойки, распределение сил по дистанции. Сдача норматива в беге на 500 м и 1000 м.			
Тема 2.3. Бег на длинные дистанции 2000 м, 3000 м и выносливость (3000 м и 5000 м)	Содержание учебного материала	2	2	
	Практические занятия: Методика бега на длинные дистанции. Распределение сил по дистанции, правильное дыхание. Сдача нормативов: юноши – 3000 м, девушки – 2000 м и на выносливость: юноши – 5000 м, девушки – 3000 м.			
Раздел 3. Спортивные игры волейбол.		6	5	ОК-8, ЛР-9, ЛР-18, ЛР-20
Тема 3.1. Техника передачи мяча двумя руками сверху, снизу.	Содержание учебного материала	1		
	Практические занятия: Отработка техники владения мячом подготовительные упражнения: игра над собой; сверху, снизу; игра со стеной; игра в парах.	1	1	
Тема 3.2. Техника подачи мяча через сетку (сверху и снизу)	Содержание учебного материала	2	2	
	Практические занятия: Отработка техники подачи мяча подготовительные упражнения: подачи через сетки (10 подач), подачи на точность по зонам площадки 1,2,3, Сдача норматива.			
Тема 3.3. Техника приёма мяча после подачи (сверху, снизу).	Содержание учебного материала	2	2	
	Практические занятия: Техника приёма мяча после подачи (сверху, снизу). Работа в парах один подаёт, другой принимает. Работа в тройке: подача, приём, передача.			
Раздел 4. Спортивные игры – баскетбол		6	5	ОК-8, ЛР-9, ЛР-18, ЛР-20
Тема 4.1. Техника ловли, передача и ведение мяча.	Содержание учебного материала Инструктаж по технике безопасности по разделу: спортивные игры (баскетбол)	1		
	Практические занятия. Отработка техники ловли, передачи и ведения мяча. Ловля мяча двумя и одной рукой. Передача мяча от груди, одной рукой, из-за головы, отскоком от пола. Ведение мяча одной рукой, попеременно.	1	1	

Тема 4.2. Техника бросков мяча с места и в движении.	Содержание учебного материала	2	2		
	Практические занятия: Отработка техники бросков мяча с места. Броски в кольцо с семи точек площадки, штрафные броски, трех очковые броски. Отработка техники бросков мяча в движении. В движении броски с двух шагов, с отскоком от щита, передача и бросок. Отработка бросков в учебно-тренировочной игре. Сдача норматива. Зачет				
Тема 4.3. Техника приёмов, перехват приёмов, применяемых против бросков.	Содержание учебного материала	2	2		
	Практические занятия: Техника приёмов, перехват приёмов, применяемых против бросков. Индивидуальные показ и отработка приёмов на учебном месте, в ходе учебно-тренировочной игры.				
Раздел 5 Силовая подготовка		2	2		ОК-8, ЛР-9, ЛР-18, ЛР-20
Тема 5.1. Проверка силовых качеств	Содержание учебного материала	2	2		
	Практические занятия: Юноши: подтягивание на перекладине, отжимание от пола в упоре лежа. Девушки: отжимание от гимнастической лавочки, подъем туловища из упора лежа. Дифференцированный зачёт.				
		Всего:	24		
		Итого:	94		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал.

№	Наименование оборудования	Техническое описание
I Специализированная мебель и системы хранения		
Основное оборудование		
1	Волейбольные мячи, баскетбольные мячи, набивные мячи, волейбольная сетка, баскетбольные щиты.	Для проведения спортивных игр
2	Гимнастический мостик, гимнаст. козел, маты, гимнастические коврики, гимнастическая лавочка.	Для занятий гимнастикой.
3	лыжные ботинки , лыжи, лыжные палки	Для занятий лыжной подготовкой
4	видеофильмы по различным темам	Волейбол, баскетбол.
5	рабочее место преподавателя	Стол, стул, персональный компьютер
II Демонстрационные учебно-наглядные пособия		
Основное оборудование		
1	дидактические пособия	Методические указания

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основные печатные и электронные издания:

1. Бишаева А.А., Физическая культура: учебник/А.А. Бишаева, В.В. Малков.— Москва : КноРус, 2022. — 379 с. — ISBN 978-5-406-08822-7. —Текст : электронный //ЭБСBook.ru [сайт].– [URL:https://book.ru/book/941740](https://book.ru/book/941740)
2. Виленский, М.Я., Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — Текст: электронный // ЭБС Book.ru [сайт]. – [URL:https://book.ru/book/943895](https://book.ru/book/943895)
3. Киреева, Е.А., Физическая культура. Практикум : учебное пособие / Е.А. Киреева. — Москва: Русайнс, 2022. — 104 с. — ISBN 978-5-4365-8733-2. — Текст: электронный // ЭБС Book.ru [сайт]. – [URL:https://book.ru/book/942696](https://book.ru/book/942696)

Дополнительные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования/Ю.Н.Аллянов, И.А. Письменский.–3-изд.,испр.–Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1.– Текст:электронный//ЭБСЮрайт[сайт].–URL:<https://urait.ru/bcode/471143>
2. Муллер,А.Б .Физическая культура: учебники практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. –Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN978-5-534-02612-2.– Текст:электронный//ЭБСЮрайт[сайт].–URL:<https://urait.ru/bcode/469681>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Критерии оценки	Методы оценки
1	2	3
<p>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</p> <p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>Основы здорового образа жизни;</p> <p>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</p> <p>Средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Знать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>Основы здорового образа жизни;</p> <p>Условия профессиональной деятельности зоны риска и физического здоровья для специальности;</p> <p>Средства профилактики перенапряжения.</p>	<p>Промежуточная аттестация в форме Дифференцированного зачета.</p> <p>Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: письменных/устных ответов, тестирование;</p> <p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:</p> <p>На практических занятиях;</p> <p>При ведении календаря само наблюдения;</p> <p>При проведении подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха;</p> <p>При тестировании в контрольных точках.</p> <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Экспертная оценка:</p> <p>Техники выполнения двигательных действий (проводится входе Бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину);</p> <p>Самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Экспертная оценка:</p> <p>Техники базовых элементов, Техники спортивных игр (броски в кольцо, удары поворотом, подачи, передачи, жонглирование), -техничко-тактических действий студентов в входе проведения контрольных соревнований по</p>

		<p>спортивным играм, Выполнения студентом функций судьи; Самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического Качества средствами спортивных игр.</p>
<p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины 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</p>	<p>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.</p>	