

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«ОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
(ФГБОУ ВО «ОмГПУ»)  
Университетский колледж

---

УТВЕРЖДАЮ



Директор  
Университетского колледжа

М.А. Саньков

«30» мая 2023 г.

**РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА**  
по дисциплине СГ.04  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

для специальности  
**43.02.16 Туризм и гостеприимство**  
форма обучения – очная

Рабочая программа составлена на основании ФГОС СПО 2022 г.  
и рассмотрена на заседании П(Ц)К  
«02» мая 2023 г. Протокол № 14-10/09  
Председатель П(Ц)К

БД и СГД

наименование П(Ц)К

Зайцева Инна Владимировна

ФИО председателя

(подпись)

2023 г.

Рабочая учебная программа по дисциплине «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 43.02.16 Туризм и гостеприимство (Приказ Министерства просвещения России от 12 декабря № 1100).

Организация-разработчик:  
Университетский колледж ОмГПУ.

Разработчики:  
**Осипенко О.И.**, ст. методист Университетского колледжа ОмГПУ.  
**Рассказова Ю.В.**, преподаватель физической культуры Университетского колледжа ОмГПУ.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	<b>стр.</b>
<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>24</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>25</b>

## **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **1.1. Область применения 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

### **1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08

### **1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
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.	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.

## ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Код ПК, ОК	Формулировка компетенций	Знания, Умения
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<p><b>Умения:</b> 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><b>Знания:</b> 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</p>

### Личностные результаты реализации программы воспитания

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 96 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 88 часов;

самостоятельной работы обучающегося 0 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>	<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
Объем образовательной программы учебной дисциплины			96
в т. ч.:			88
<i>теоретическое обучение</i>			4
<i>практические занятия</i>			84
Промежуточная аттестация: к.работа (3,4,5 сем), диф.зачет (6 сем)			8

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура».

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Курс 2 семестр 3</b>			
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>4/0/4</b>	
<b>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b>	Содержание учебного материала, в том числе лекционных занятий 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, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. 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	<b>4</b>	<i>ОК 08</i>

	<p>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. 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. Особенности составления комплексов гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. 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 студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p>		
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>0/16/0</b>	
<b>Тема 2.1. Легкая</b>	<b>Содержание учебного материала, том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	<b>ОК 08</b>



<b>атлетика</b>	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Развитие общей выносливости и координации движений. Развитие анаэробной выносливости.		
	Совершенствование техники бега на средние дистанции; Развитие специальной выносливости, ловкости и координации.	2	
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование низкого старта и стартового разгона, финиша.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км в свободное время		
<b>Тема 2.2. Общая физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала, в том числе практических занятий</b> Подвижные игры различной интенсивности. Подготовить и провести с группой студентов 1 подвижную игру.	6	<i>OK 08</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий		
<b>Тема 2.3. Гимнастика (девушки)</b>	<b>Содержание учебного материала, в том числе практических занятий</b> <b>Аэробика:</b> Совершенствование основных видов перемещений, базовых шагов, движений руками. Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой.	4	<i>OK 08</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.		
<b>Тема 2.3. Гимнастика (юноши)</b>	<b>Содержание учебного материала, в том числе практических занятий</b> Совершенствование техники упражнения с собственным весом. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка.	4	<i>OK 08</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий		
<b>Контрольная работа</b>		<b>0/2/0</b>	
<b>Итого (3 семестр)</b>		<b>4/18/0</b>	
<b>Курс 2 семестр 4</b>			
<b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>0/10/0</b>	
<b>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в</b>	<b>Содержание учебного материала, в том числе практических занятий</b> Совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Выполнение комплексов утренней гимнастики. Выполнение комплексов дыхательных упражнений	2	<i>OK 08</i>

<b>достижении высоких профессиональных результатов</b>	Совершенствование профессионально значимых физических качеств. Выполнение комплексов упражнений для глаз. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.	2	
	Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время		
<b>Тема 3.2. Военно–прикладная физическая подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала, в том числе практических занятий.</b> <b>Строевая подготовка.</b> Совершенствование строевых приёмов, навыков чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю.	2	<i>OK 08</i>
	<b>Физическая подготовка.</b> Совершенствование техники преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.		
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>0/28/0</b>	
<b>Тема 2.1. Общая физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала, в том числе практических занятий</b> Совершенствование техники выполнения построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	4	<i>OK 08</i>
	Выполнение комплексов утренней гимнастики	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий		
<b>Тема 2.3. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала, в том числе практических занятий</b> <b>Баскетбол.</b> Совершенствование техники перемещения по площадке. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Совершенствование техники ловли мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола.	2	<i>OK 08</i>
	<b>Баскетбол.</b> Совершенствование техники бросков мяча по кольцу с места, в движении. Совершенствование тактики игры в нападении. Совершенствование	2	

	техники индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом, групповые и командных действий игроков. Двусторонняя игра.		
	<b>Баскетбол.</b> Совершенствование тактики игры в защите в баскетболе. Совершенствование техники групповых и командных действий игроков. Двусторонняя игра.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий		
<b>Тема 2.4. Гимнастика (девушки)</b>	Совершенствование техники выполнения движений в <b>шейпинге</b> : общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.	2	<i>OK 08</i>
	Совершенствование техники выполнения движений в <b>пилатесе</b> : общая характеристика пилатеса, виды упражнений.	2	
	Совершенствование техники выполнения движений в <b>стретчинге</b> : общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.	2	
	Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса	2	
	Воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами гимнастики. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.		
<b>Тема 2.4. Гимнастика (юноши)</b>	<b>Содержание учебного материала, в том числе практических занятий</b> Совершенствование техники упражнения с собственным весом. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка.	2	<i>OK 08</i>
	Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.	4	
	Совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений с отягощениями.	2	
	Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц	2	

	брюшного пресса		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий		
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала, том числе практических занятий</b> Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Развитие общей выносливости и координации движений. Развитие анаэробной выносливости.	2	<i>OK 08</i>
	Совершенствование техники бега на средние дистанции; Развитие специальной выносливости, ловкости и координации.	2	
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование низкого старта и стартового разгона, финиша.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км в свободное время		
<b>Контрольная работа</b>		<b>0/2/0</b>	
<b>Итого (4 семестр)</b>		<b>0/40/0</b>	
<b>Итого за 2 курс</b>		<b>4/58/0</b>	
<b>Курс 3 семестр 5</b>			
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>0/16/0</b>	
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала, том числе практических занятий</b> Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Развитие общей выносливости и координации движений. Развитие анаэробной выносливости.	2	<i>OK 08</i>
	Совершенствование техники бега на средние дистанции; Развитие специальной выносливости, ловкости и координации.	2	
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование низкого старта и стартового разгона, финиша.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км в свободное время		
<b>Тема 2.3. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала, том числе практических занятий</b> <b>Волейбол.</b> Совершенствование техники тоек в волейболе, перемещений по площадке. Совершенствование техники приёма мяча, передачи мяча.	2	<i>OK 08</i>

	<b>Волейбол.</b> Совершенствование техникиподачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Учебная игра.	2	
	<b>Волейбол.</b> Совершенствование техникинападающих ударов. Совершенствование техникиблокирования нападающего удара. Страховка у сетки. Учебная игра.	2	
	<b>Волейбол.</b> Расстановка игроков. Совершенствование тактики игры в защите, в нападении. Совершенствование техникииндивидуальных действий игроков с мячом, без мяча. Совершенствование техникигрупповых и командных действий игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий		
<b>Тема 2.4. Гимнастика (девушки)</b>	<b>Содержание учебного материала, том числе практических занятий</b> Воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами гимнастики.Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.	2	<i>OK 08</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.		
<b>Тема 2.4. Гимнастика (юноши)</b>	Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса	2	<i>OK 08</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий		
<b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>0/2/0</b>	
<b>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	2	<i>OK 08</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время		
<b>Контрольная работа</b>		<b>0/2/0</b>	
<b>Итого (5 семестр)</b>		<b>0/20/0</b>	
<b>Курс 3 семестр 6</b>			
<b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>0/12/0</b>	

<b>Тема 3.2. Военно-прикладная физическая подготовка.</b>	<b>Огневая подготовка.</b> Совершенствование техники обращения с оружием, приёмов стрельбы с прицеливанием по неподвижным мишеням, в условиях ограниченного времени выполнение основных приёмов строевой подготовки.	4	<i>OK 08</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.	2	
<b>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	8	<i>OK 08</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время		
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>0/2/0</b>	
<b>ИТОГО (4 семестр)</b>		<b>0/14/4</b>	
<b>ИТОГО по 3 курсу</b>		<b>0/34/12</b>	
<b>Всего:</b>		<b>96 часа</b> 4 ч-лекции 88 ч-ПР 8ч- итоговый контроль	

**2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).**

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</b>	<b>Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад ч</b>	<b>Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Курс 2 семестр 3</b>			
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>4/0/4</b>	
<b>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b>	<p><b>Содержание учебного материала, в том числе лекционных занятий</b></p> <p>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, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. 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</p>	<b>4</b>	<i>ОК 08</i>

	<p>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. 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. Особенности составления комплексов гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. 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 студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p>		
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>0/16/0</b>	



<b>Тема 2.1. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала, том числе практических занятий</b> Ходьба на длинные дистанции. Развитие общей выносливости и координации движений. Развитие анаэробной выносливости.	2	<i>OK 08</i>
	Ходьба на средние дистанции; Развитие специальной выносливости, ловкости и координации.	2	
	Ходьба на короткие дистанции. Дневник самоконтроля. Описание своего заболевания. Показания и противопоказания при занятиях физической культурой.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Ходьба по стадиону. Ходьба по пересечённой местности до 5 км в свободное время		
<b>Тема 2.2. Общая физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала, в том числе практических занятий</b> Подвижные игры различной интенсивности. Подготовить и провести с группой студентов 1 подвижную игру.	6	<i>OK 08</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий		
<b>Тема 2.3. Гимнастика (девушки)</b>	<b>Содержание учебного материала, в том числе практических занятий</b> <b>Аэробика:</b> Совершенствование основных видов перемещений, базовых шагов, движений руками. Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Составить и провести комплекс упражнений с учетом своего заболевания.	4	<i>OK 08</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.		
<b>Тема 2.3. Гимнастика (юноши)</b>	<b>Содержание учебного материала, в том числе практических занятий</b> Совершенствование техники упражнения с собственным весом. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Составить и провести комплекс упражнений с учетом своего заболевания.	4	<i>OK 08</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий		
<b>Контрольная работа</b>		<b>0/2/0</b>	
<b>Итого (3 семестр)</b>		<b>4/18/0</b>	
<b>Курс 2 семестр 4</b>			
<b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>0/10/0</b>	

<b>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	<b>Содержание учебного материала, в том числе практических занятий</b> Совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Выполнение комплексов утренней гимнастики. Выполнение комплексов дыхательных упражнений	2	<i>OK 08</i>
	Совершенствование профессионально значимых физических качеств. Выполнение комплексов упражнений для глаз. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.	2	
	Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время		
<b>Тема 3.2. Военно-прикладная физическая подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала, в том числе практических занятий.</b> <b>Строевая подготовка.</b> Совершенствование строевых приёмов, навыков чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю.	2	<i>OK 08</i>
	<b>Физическая подготовка.</b> Совершенствование техники преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре (с учетом своего заболевания).	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.		
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>0/28/0</b>	
<b>Тема 2.1. Общая физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала, в том числе практических занятий</b> Совершенствование техники выполнения построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами (с учетом своего заболевания).	4	<i>OK 08</i>
	Выполнение комплексов утренней гимнастики	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий		
<b>Тема 2.3. Спортивные</b>	<b>Содержание учебного материала, в том числе практических занятий</b> <b>Баскетбол.</b> Совершенствование техники перемещения по площадке. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча:	2	<i>OK 08</i>

<b>игры</b>	двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Совершенствование техники ловли мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола (с учетом своего заболевания).		
	<b>Баскетбол.</b> Совершенствование техники бросков мяча по кольцу с места, в движении. Совершенствование тактики игры в нападении. Совершенствование техники индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков (с учетом своего заболевания). Двусторонняя игра.	2	
	<b>Баскетбол.</b> Совершенствование тактики игры в защите в баскетболе. Совершенствование техники групповых и командных действий игроков (с учетом своего заболевания). Двусторонняя игра.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий		
<b>Тема 2.4. Гимнастика (девушки)</b>	Совершенствование техники выполнения движений в <b>шейпинге</b> : общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений (с учетом своего заболевания).	2	<i>OK 08</i>
	Совершенствование техники выполнения движений в <b>пилатесе</b> : общая характеристика пилатеса, виды упражнений (с учетом своего заболевания).	2	
	Совершенствование техники выполнения движений в <b>стретчинге</b> : общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий (с учетом своего заболевания).	2	
	Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса (с учетом своего заболевания).	2	
	Воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами гимнастики. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела (с учетом своего заболевания).	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.		
<b>Тема 2.4. Гимнастика (юноши)</b>	<b>Содержание учебного материала, в том числе практических занятий</b> Совершенствование техники упражнения с собственным весом. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп (с учетом своего	2	<i>OK 08</i>

	заболевания). Круговая тренировка.		
	Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий (с учетом своего заболевания).	4	
	Составить и провести комплекс упражнений с учетом своего заболевания.	2	
	Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса(с учетом своего заболевания).	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий		
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала, том числе практических занятий</b> Ходьба на длинные дистанции. Развитие общей выносливости и координации движений. Развитие анаэробной выносливости.	2	<i>OK 08</i>
	Ходьба на средние дистанции; Развитие специальной выносливости, ловкости и координации.	2	
	Ходьба на короткие дистанции. Дневник самоконтроля. Описание своего заболевания. Показания и противопоказания при занятиях физической культурой.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Ходьба по стадиону. Ходьба по пересечённой местности до 5 км в свободное время		
<b>Контрольная работа</b>		<b>0/2/0</b>	
<b>Итого (4 семестр)</b>		<b>0/40/0</b>	
<b>Итого за 2 курс</b>		<b>4/58/0</b>	
<b>Курс 3 семестр 5</b>			
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>0/16/0</b>	
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала, том числе практических занятий</b> Ходьба на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Развитие общей выносливости и координации движений. Развитие анаэробной выносливости.	2	<i>OK 08</i>

	Ходьба на средние дистанции; Развитие специальной выносливости, ловкости и координации.	2	
	Ходьба на короткие дистанции. Дневник самоконтроля. Описание своего заболевания. Показания и противопоказания при занятиях физической культурой.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Ходьба по стадиону. Ходьба по пересечённой местности до 5 км в свободное время		
<b>Тема 2.3. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала, том числе практических занятий</b> <b>Волейбол.</b> Совершенствование техники тоек в волейболе, перемещений по площадке. Совершенствование техники приёма мяча, передачи мяча (с учетом своего заболевания).	2	<i>OK 08</i>
	<b>Волейбол.</b> Совершенствование техники подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая (с учетом своего заболевания). Учебная игра.	2	
	<b>Волейбол.</b> Совершенствование техники нападающих ударов. Совершенствование техники блокирования нападающего удара. Страховка у сетки. Учебная игра.	2	
	<b>Волейбол.</b> Расстановка игроков. Совершенствование тактики игры в защите, в нападении. Совершенствование техники индивидуальных действий игроков с мячом, без мяча (с учетом своего заболевания). Совершенствование техники групповых и командных действий игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий		
<b>Тема 2.4. Гимнастика (девушки)</b>	<b>Содержание учебного материала, том числе практических занятий</b> Воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами гимнастики. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела (с учетом своего заболевания).	2	<i>OK 08</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.		
<b>Тема 2.4. Гимнастика (юноши)</b>	Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушении осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса (с учетом своего заболевания).	2	<i>OK 08</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение изучаемых двигательных		

	действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий		
<b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>0/2/0</b>	
<b>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма (с учетом своего заболевания).	2	<i>OK 08</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время (с учетом своего заболевания).		
<b>Контрольная работа</b>		<b>0/2/0</b>	
<b>Итого (5 семестр)</b>		<b>0/20/0</b>	
<b>Курс 3 семестр 6</b>			
<b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>0/12/0</b>	
<b>Тема 3.2. Военно-прикладная физическая подготовка.</b>	<b>Огневая подготовка.</b> Совершенствование техники обращения с оружием, приёмов стрельбы с прицеливанием по неподвижным мишеням, в условиях ограниченного времени выполнение основных приёмов строевой подготовки.	4	<i>OK 08</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.		
<b>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма (с учетом своего заболевания).	8	<i>OK 08</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время		
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>0/2/0</b>	
<b>ИТОГО (4 семестр)</b>		<b>0/14/0</b>	
<b>ИТОГО по 3 курсу</b>		<b>0/34/0</b>	
<b>Всего:</b>		<b>96 часа</b> 4 ч-лекции 84 ч-ПР	

	8ч- итоговый контроль	
--	--------------------------	--

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Кабинет «Теории и методики физического воспитания»

№	Наименование оборудования	Техническое описание
<b>I Специализированная мебель и системы хранения</b>		
<b>Основное оборудование</b>		
	рабочие места обучающихся	
	рабочее место преподавателя	
<b>II Технические средства</b>		
<b>Основное оборудование</b>		
	демонстрационное и/или интерактивное оборудование	
	лицензионное программное обеспечение	
	компьютер с выходом в локальную и глобальную сеть Интернет	
	фортепьяно / музыкальные инструменты	
<b>III Демонстрационные учебно-наглядные пособия</b>		
<b>Основное оборудование</b>		
	учебно-методический комплекс по дисциплине	
	учебные пособия	
	дидактический и демонстрационный материал, необходимый для организации качественного обучения	

Спортивный комплекс, включающий универсальный спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий. Спортивное оборудование: баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны, снаряды для метания, специально – оборудованные секторы для прыжков и метаний, спортивный инвентарь для выполнения общеразвивающих упражнений с предметами (набивные мячи, гантели, тренажеры, экспандеры, обручи, скакалки, мячи и др.), шведская стенка, гимнастические скамейки, гимнастические маты, лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, ит.п.). Технические средства обучения: музыкальный центр с колонками

Оборудование спортивного зала.

Зал для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации

Универсальный спортивный зал (516,8 м<sup>2</sup>, покрытие деревянное):

- раздевалка – 2 ед.;
- инвентарная 2 – ед.;
- рабочее место преподавателя;
- комплект волейбольных стоек с механизмом передвижения сетки – 1 ед.;
- антенна для волейбола – 2 ед.;
- вышка судейская – 2 ед.;
- щит баскетбольной с кольцом основной – 2 ед.;
- щит баскетбольной с кольцом тренировочный – 8 ед.;
- стенка гимнастическая – 19 ед.;
- скамейка гимнастическая – 10 ед.;
- гимнастический мат – 4 ед.;
- стол складной для настольного тенниса – 3 ед.;
- стол для армрестлинга – 2 ед.;



- комплект «Дартс» – 3 ед.;
- съемная перекладина – 7 ед.;
- спортивный инвентарь (мячи баскетбольные, мячи волейбольные, скакалки, обручи, ракетки для бадминтона, воланы для бадминтона, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, коврики гимнастические).

Оборудование открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Открытая площадка для занятий по физической культуре:

- спортивный инвентарь (мячи баскетбольные, мячи волейбольные, скакалки, обручи, ракетки для бадминтона, воланы для бадминтона, коврики гимнастические);
- спортивные аксессуары для проведения занятий: гири, гантели, секундомер, мерная рулетка, насосы для мячей;
- сектор для прыжков в длину.

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

#### **3.2.1. Основные информационные источники:**

1. Физическая культура : учебное пособие / Л. Г. Яценко, Н. М. Жаринов, Е. Н. Жаринова [и др.]. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2020. — 66 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/118424.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/118424>
2. Лопатин, Н. А. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие для обучающихся по укрупненным группам направлений: 43.00.00 «Сервис и туризм», 48.00.00 «Гуманитарные науки», 50.00.00 «Искусство и культура», 51.00.00 «Культуроведение и социокультурные проекты», 52.00.00 «Сценические искусства и литературное творчество», 53.00.00 «Музыкальное искусство», 54.00.00 «Изобразительное и прикладные виды искусств», квалификация (степень) выпускника «бакалавр» / Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин ; составители Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин. — Кемерово : Кемеровский государственный институт культуры, 2019. — 99 с. — ISBN 978-5-8154-0493-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95578.html> — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
3. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html> (дата обращения: 31.10.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

### 3.2.2. Дополнительные источники

1. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] : пресс-служба Министерства спорта Российской Федерации. - Текстовые дан.и фот. - Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>.
2. ФизкультУРА [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru>.
3. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. – Режим доступа: <https://olympic.ru/>.

## 4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИН

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины 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	Знать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: - письменных/ устных ответов, - тестирование; Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы: - на практических занятиях; - при ведении календаря самонаблюдения; - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий(занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - при тестировании в контрольных точках. Лёгкая атлетика. Экспертная оценка: - техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину); - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.
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	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>Спортивные игры. Экспертная оценка: - техники базовых элементов, -техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), -техничко-тактических Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности 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> <p>208 действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм, - выполнения студентом функций судьи; - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр</p>
--	--	--