

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ**

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Краснодарского края

**«КРАСНОДАРСКИЙ ТОРГОВО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

**43.02.15 Поварское и кондитерское дело**

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04 Физическая культура

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОПОП-П в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК <sup>1</sup>	Код умений	Умения	Код знаний	Знания <sup>2</sup>
ОК 8	Уо 08.01	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Зо 08.01	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
	Уо 08.02	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Зо 08.02	основы здорового образа жизни
	Уо 08.03	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Зо 08.03	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности
			Зо 08.04	средства профилактики перенапряжения
	Уд 08.01	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Зд 08.01	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
	Уд 08.02	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Зд 08.02	основы здорового образа жизни
	Уд 08.03	пользоваться средствами профилактики	Зд 08.03	условия профессиональной деятельности

		перенапряжения, характерными для данной специальности		и зоны риска физиче- ского здоровья для спе- циальности
--	--	---	--	---

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	108
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	106
Самостоятельная работа	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	2

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов	Код Н/У/З
1	2	3	4	5
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>2</b>		
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</b>	Содержание учебного материала	2	ОК 08	Уо 08.01, Зо 08.01, Уд 08.01, Зд 08.01
	Основами здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств			
	1. Основы здорового образа жизни.			
	<b>В том числе, практических занятий</b>	0		
	Самостоятельная работа обучающихся примерная	-		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>32</b>		
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	Содержание учебного материала	10	ОК 08	Уо 08.02, Зо 08.02 Уд 08.02, Зд 08.02, Уд 08.03
	Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники бега на дистанции 60 м., контрольные нормативы. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места.			
	<b>В том числе, практических занятий</b>	10		
	2. Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Техника беговых упражнений. 3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. 4. Контрольный норматив бег 60 м. 5. Совершенствование техники прыжка в длину с места. 6. Контрольный норматив: прыжок в длину с места.			
	Самостоятельная работа	-		
<b>Тема 2.2. Бег на</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	10	ОК 08	Уо 08.02, Зо 08.02

<b>длинные дистанции</b>	<p>Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования .  Разучивание комплексов специальных упражнений.  Техника бега по дистанции (беговой цикл)  Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив  Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени  Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени</p>			Уд 08.02, Зд 08.02, Уд 08.03
	<p><b>В том числе, практических занятий</b></p>	10		
	<p>7. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования .  8. Техника бега по пересеченной местности.  9.Техника бега на дистанции 3000 м, без учёта времени.  10. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени.  11. Контрольный норматив 2000 м.</p>			
<b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши  Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов  Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега  Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега. Техника метания гранаты.</p>	12	ОК 08	Уо 08.02, Зо 08.02 Уд 08.02, Зд 08.02, Уд 08.03
	<p><b>В том числе, практических занятий</b></p>	12		
	<p>12. Техника бега на дистанции 500 м, 1000 м.  13. Контрольный норматив бег 500 м девушки, 1000 м юноши.  14. Техника прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги»  15. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега  16. Техника метания гранаты  17. КН. Метание гранаты на дальность.</p>			
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		22		
<b>Тема 3.1. Техника</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	8	ОК 08	Уо 08.01, Зо 08.01,

<b>выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе			Уо 08.02, Зо 08.02, Уо 08.03, Зо 08.03, Зо 08.04, Уд 08.01, Зд 08.01, Уд 08.02, Зд 08.02, Уд 08.03. Зд 08.03	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	8			
	18. Техника безопасности. Овладение техникой выполнения ведения мяча. 19. Овладение техникой выполнения передач и броска мяча с места. 20. Овладение техникой броска мяча. 21. Контрольный норматив: передачи мяча в паре.				
	Самостоятельная работа				
<b>Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ОК 08	Уо 08.01, Зо 08.01, Уо 08.02, Зо 08.02, Уо 08.03, Зо 08.03, Зо 08.04, Уд 08.01, Зд 08.01, Уд 08.02, Зд 08.02, Уд 08.03. Зд 08.03	
	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо – «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок»				
	<b>В том числе, практических занятий</b>	6			
	22. Совершенствование техники ведения мяча. 23. Совершенствование техники бросков мяча. 24. Броски мяча в кольцо с места.				
	Самостоятельная работа				
<b>Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 08	Уо 08.01, Зо 08.01, Уо 08.02, Зо 08.02, Уо 08.03, Зо 08.03, Зо 08.04, Уд 08.01, Зд 08.01, Уд 08.02, Зд 08.02, Уд 08.03. Зд 08.03	
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста				
	<b>В том числе, практических занятий</b>	4			
	25. Техника выполнения штрафного броска. 26. Ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.				
	Самостоятельная работа				

<b>Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 08	Уо 08.01, Зо 08.01, Уо 08.02, Зо 08.02, Уо 08.03, Зо 08.03, Зо 08.04, Уд 08.01, Зд 08.01, Уд 08.02, Зд 08.02, Уд 08.03. Зд 08.03
	Техника владения баскетбольным мячом, Выполнение контрольных нормативов. «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.			
	<b>В том числе, практических занятий</b>	4		
	27. Выполнение упражнения «ведение – 2 шага – бросок» 28. Контрольный норматив: штрафной бросок Самостоятельная работа			
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		22		
<b>Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	8	ОК 08	Уо 08.01, Зо 08.01, Уо 08.02, Зо 08.02, Уо 08.03, Зо 08.03, Зо 08.04, Уд 08.01, Зд 08.01, Уд 08.02, Зд 08.02, Уд 08.03. Зд 08.03
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения			
	<b>В том числе, практических занятий</b>	8		
	29. Техника безопасности. Техника перемещений, стоек. 30. Техника верхней и нижней передач двумя руками. 31. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении. 32. Контрольный норматив: передачи мяча в паре. Самостоятельная работа	-		
<b>Тема 4.2. Техника нижней подачи и приема после неё</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ОК 08	Уо 08.01, Зо 08.01, Уо 08.02, Зо 08.02, Уо 08.03, Зо 08.03, Зо 08.04, Уд 08.01, Зд 08.01, Уд 08.02, Зд 08.02, Уд 08.03. Зд 08.03
	Техника нижней подачи и приема после неё. Отработка техники нижней подачи и приема после неё.			
	<b>В том числе, практических занятий</b>	6		
	33. Отработка техники нижней подачи. 34. Соревнование на эффективность подач. 35. Совершенствование нижней подачи. Самостоятельная работа	-		

<b>Тема 4.3 Техника прямого нападающего удара</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 08	Уо 08.01, Зо 08.01, Уо 08.02, Зо 08.02, Уо 08.03, Зо 08.03, Зо 08.04, Уд 08.01, Зд 08.01, Уд 08.02, Зд 08.02, Уд 08.03. Зд 08.03
	Отработка техники прямого нападающего удара.			
	<b>В том числе, практических занятий</b>	4		
	36. Техника выполнения прямого нападающего удара 37. Нападающий удар по зонам. Самостоятельная работа			
Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 08	Уо 08.01, Зо 08.01, Уо 08.02, Зо 08.02, Уо 08.03, Зо 08.03, Зо 08.04, Уд 08.01, Зд 08.01, Уд 08.02, Зд 08.02, Уд 08.03. Зд 08.03
	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.			
	<b>В том числе, практических занятий</b>	4		
	38. Учебная игра с применением изученных положений. 39. Контрольный норматив: подача мяча.			
	Самостоятельная работа	-		
<b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика</b>		16		
<b>Тема 5.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	ОК 08	Уо 08.01, Зо 08.01, Уо 08.02, Зо 08.02, Уо 08.03, Зо 08.03, Зо 08.04, Уд 08.01, Зд 08.01, Уд 08.02, Зд 08.02.
	Техника коррекции фигуры. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений и комплексов упражнений использованием новых видов фитнес оборудования.			
	<b>В том числе, практических занятий</b>	16		
	40. Техника безопасности. Техника коррекции фигуры. 41. Выполнение комплекса упражнений для рук и плечевого пояса. 42. Выполнения комплекса упражнений для мышц спины и живота. 43. Выполнение упражнений для мышц ног с использованием собственного веса.			

	<p>44. Выполнение упражнений и комплексов упражнений использованием степ-платформ.</p> <p>45. Выполнения упражнений с гантелями.</p> <p>46. Совершенствование телосложения средствами атлетической гимнастики.</p> <p>47. Выполнение упражнений для разных групп мышц.</p>			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
<b>Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>12</b>	ОК 08	Уо 08.01, Зо 08.01, Уо 08.02, Зо 08.02, Зо 08.04, Уд 08.01, Зд 08.01, Уд 08.02, Зд 08.02, Уд 08.03.
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>		
<b>Тема 6.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	<p>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 по специальности</p> <p>Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.</p> <p>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p>			
	<b>В том числе, практических занятий</b>	12		
	<p>48. Техника безопасности. Разучивание и закрепление профессионально значимых двигательных упражнений.</p> <p>49. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физической культуры.</p> <p>50. Составление комплексов при решении профессионально-ориентированных задач.</p> <p>51. Составление комплекса утренней гимнастики.</p> <p>52. Формы производственной гимнастики.</p> <p>53. Приём контрольных нормативов: гимнастический комплекс.</p>			
	Самостоятельная работа обучающихся примерная	-		
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.</b>		<b>2</b>		
<b>Всего:</b>		<b>108</b>		

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1** Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения: Спортивный комплекс оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.2 образовательной программы по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, 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 печатные издания

1. Агеева Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2
2. Безбородов А. А. Практические занятия по волейболу: учебное пособие для спо / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-8114-8344-0.
3. Журин А. В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3.
4. Зобкова Е. А. Основы спортивной тренировки: учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0
5. Калуп С. С. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа. Массаж: учебное пособие для спо / С. С. Калуп. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-9320-3
6. Орлова Л. Т. Настольный теннис: учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-7886-6.
7. Орлова Л. Т. Настольный теннис: учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — Санкт-Петербург: Лань, 2020. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-6670-2.
8. Садовникова Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7.

##### 3.2.2. Основные электронные издания.

1. Агеева Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174984> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 01.11.2021). Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. <https://www.biblio-online.ru/viewer/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E#page/1>
3. Безбородов А. А. Практические занятия по волейболу: учебное пособие для спо / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-8114-8344-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/193301> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Калуп С. С. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа. Массаж: учебное пособие для спо / С. С. Калуп. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-9320-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-

библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/189469> (дата обращения: 13.01.2022).  
— Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Садовникова Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### **3.2.3. Дополнительные источники**

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

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<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 и зоны риска 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:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- письменных/ устных ответов,</li> <li>- тестирование;</li> </ul> <p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:</p>
<p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>	<p>Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- на практических занятиях;</li> <li>- при ведении календаря самонаблюдения;</li> <li>- при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха;</li> <li>- при тестировании в контрольных точках.</li> </ul> <p><b>Лёгкая атлетика.</b> Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину);</li> </ul> <p><b>Спортивные игры.</b> Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техники базовых элементов спортивных игр</li> <li>- технико-тактических действий студентов в ходе проведения учебных игр.</li> </ul>