

Министерство образования и науки Республики Марий Эл
Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Республики Марий Эл
«Йошкар-Олинский техникум сервисных технологий»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ
Республики Марий Эл «ЙОТСТ»



Е.Ю. Валькова/
2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

39.02.01 Социальная работа

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» является частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла и разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) по специальности СПО 39.02.01 Социальная работа, утвержденного 12.05.2014 г. приказом Министерства образования и науки РФ № 506, с учетом примерной основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена специальности 39.02.01 Социальная работа


Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Марий Эл «Йошкар-Олинский техникум сервисных технологий»

Разработчик (и):
Чистяков Н. В., преподаватель ГБПОУ Республики Марий Эл «ЙОТСТ»

Рецензенты:

1. Петрова В.Н., преподаватель высшей квалификационной категории ГБПОУ Республики Марий Эл «ЙОТСТ», председатель ПЦК общеобразовательных дисциплин и дисциплин направления «Социальная работа»

2. _____

Рекомендована:
предметно-цикловой комиссией общеобразовательных дисциплин и дисциплин направления «Социальная работа»,
протокол № 1 от 30 августа 2022 г. Председатель ПЦК  / В.Н. Петрова

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 39.02.01 Социальная работа.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.04. «Физическая культура» является составной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла по специальности 39.02.01 Социальная работа.

1.3. Результаты освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен *уметь* - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен *знать*:
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В процессе освоения учебной дисциплины у обучающихся должны быть сформированы общие компетенции (далее - ОК):

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

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

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 216 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 108 часов;
самостоятельной работы обучающегося - 108 часов.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	216
Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа (всего)	108
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	108
в том числе:	
теоретические занятия	8
практические занятия	100
курсовая работа (проект)	-
Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	2

1.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Результаты освоения учебной дисциплины
1	2	3	4
			3 семестр
Раздел 1 Легкая атлетика		52	
Тема 1.1 Бег	Содержание учебного материала Техника бега		ОК1, ОК6, ОК7, ОК10, ОК13. У1 – У15
	Теоретическое занятие	2	
	1. Бег на короткие, средние, длинные дистанции.	2	
	Практические занятия	10	
	2. Техника бега на короткие дистанции	2	
	3. Техника бега на средние дистанции	2	
	4. Техника бега на спринтерские дистанции	2	
	5. Техника бега на стайерские дистанции 2км, 3км.	2	
	6. Техника бега в эстафете 4 x100м	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: - подготовка реферата «Влияние физических упражнений на здоровье человека»; - составление комплекса упражнений гигиенической гимнастики; - выполнение общеразвивающих упражнений. - составление комплекса упражнений общей физической подготовки.	3 3 3 3	
Тема 1.2 Прыжки	Содержание учебного материала Техника прыжков		ОК1, ОК6, ОК7, ОК10, ОК13. У1 – У15
	Практические занятия	8	
	7. Техника прыжков в длину с места. Прыжок в длину с места.	2	
	8. Техника прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
	9. Техника прыжков в высоту с разбега. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	2	
	10. Прыжок в высоту с разбега способом «фосбюри-флоп», «ножницы».	2	
Тема 1.3. Техника метания гранаты	Содержание учебного материала Техника метания гранаты		
	Практические занятия	4	

	11.	Совершенствовании техники метания гранаты с места. Держание гранаты. Замах.	2	
	12.	Обучение техники метания гранаты с разбега. Скрестный шаг. Разбег.	2	
	13.	Зачет	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:			
		- ежедневный бег по 15 минут;	2	
		- выполнение общеразвивающих упражнений;	2	
		- кросс на 30 мин	2	
		- совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега;	2	
		- выполнение силовых упражнений	3	
		- составление комплекса упражнений общей физической подготовки.	3	
Раздел 2 Лыжная подготовка			34	4 семестр
Тема 2.1. Классический ход. Спуски и подъемы на лыжах. Способы торможения	Содержание учебного материала		2	ОК1, ОК6, ОК7, ОК10, ОК13 У1 – У15
	Лыжная подготовка			
	14.	Теоретическое занятие ТБ при занятиях лыжным спортом. Подбор лыжных ботинок, палок.	2	
	Практические занятия		6	
	15.	Классический ход. Способы торможения.	2	
	16.	Техника скольжения на лыжах.	2	
	17.	Попеременные лыжные ходы. Одновременные лыжные ходы.	2	
Тема 2.2. Коньковый ход. Спуски и подъемы на лыжах. Способы торможения	Практические занятия		8	
	18.	Коньковый ход. Способы перехода с хода на ход.	2	
	19.	Способы преодоления подъемов и спусков.	2	
	20.	Способы торможений.	2	
	21.	Контрольное занятие. Прохождение дистанции	2	

		Самостоятельная работа обучающихся: - закрепление техники лыжных ходов на учебном круге - совершенствование попеременного двухшажного хода - отжимания, приседания - закрепление техники перемещения на лыжах коньковым ходом на учебном круге; - совершенствование тактики лыжных гонок - закрепление техники подъема и спусков.	3 3 3 3 3 3	
Раздел 3 Спортивные игры				
Тема 3.1. Волейбол	Содержание учебного материала Правила игры в волейбол			
	Практические занятия		6	OK1, OK6, OK7, OK10, OK13 У1 – У15
	22.	ТБ. Правила игры в волейбол, перемещения.	2	
	23.	Техника подачи мяча (нижняя прямая, верхняя прямая, нижняя боковая)	2	
	24.	Техника приема мяча (верхний, нижний). Выполнение контрольных нормативов.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение упражнений на гибкость, отжимания, общеразвивающие упражнения, упражнения для мышц спины, приседания на одной ноге; - закрепление техники передачи мяча в волейболе - закрепление техники нижней прямой подачи, прием с подачи;	3 3 4	
Тема 3.2. Баскетбол	Содержание учебного материала Правила игры в баскетбол			OK1, OK6, OK7, OK10, OK13 У1 – У15
	Практические занятия		8	
	25.	ТБ. Правила игры в баскетбол, стойки, расстановка, перемещения, передачи мяча.	2	
	26.	Техника выполнения ведения мяча. Техника передачи мяча на месте.	2	
	27.	Техника передачи мяча в движении. Техника броска с прохода из-под щита.	2	
	28.	Броски со средней дистанции. Учебно-тренировочная игра.	2	

	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепление техники ведения и передачи мяча в баскетболе; - подготовка доклада на тему «История возникновения баскетбола»; - совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение – 2 шага – бросок»; - совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста; 	2 2 2 2	
Раздел 4 Настольный теннис			
Тема 4.1 Техника удара и подача различного вида.	Содержание учебного материала Техника удара и подача различного вида. Техничко-тактические действий в игре		OK1, OK6, OK7, OK10, OK13 У1 – У15
	Практические занятия	4	
	29. Техника ударам и подачам различного вида.	2	
	30. Совершенствование техники ударов и подач различного вида.	2	
Тема 4.2 Техничко-тактические действий в игре	Практические занятия	4	
	31. Техничко-тактические действия в игре	2	
	32. Совершенствование техничко-тактических действий в игре. Сдача нормативов по настольному теннису	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: - подготовка доклада на тему «История возникновения настольного тенниса» - подготовка памятки на тему «Техника ударов и подач различного вида в настольном теннисе»	2 2	
	33. Зачет	2	
			5 семестр
Раздел 5 Легкая атлетика			
Тема 5.1 Бег	Содержание учебного материала Бег на короткие, средние, длинные дистанции		У1 – У15
	Практические занятия	10	OK1, OK6, OK7, OK10, OK13
	34. Техника бега на короткие дистанции. Техника бега на средние дистанции.	2	
	35. Техника бега на длинные дистанции. Специальные беговые упражнения.	2	
	36. Техника бега на спринтерские, на стайерские 2км, 3км дистанции	2	
	37. Техника бега. Техника бега в эстафете 4 x100м	2	

	38.	Кроссовый бег по пересеченной местности. Специальные беговые упражнения.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: - подготовка реферата «Влияние физических упражнений на здоровье человека»; - составление комплекса упражнений гигиенической гимнастики; - выполнение общеразвивающих упражнений. - выполнение комплексов упражнений на выносливость		3 3 3 3	
Тема 5.2 Прыжки	Содержание учебного материала Прыжок в длину с места, с разбега, в высоту			У1 – У15 ОК1, ОК6, ОК7, ОК10, ОК13
	Практические занятия		8	
	39.	Техника прыжков в длину с места. Прыжок в длину с места.	2	
	40.	Техника прыжков в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
	41.	Техника прыжков в высоту с разбега. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	2	
	42.	Прыжок в высоту с разбега способом «фосбюри-флоп», способом «ножницы»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: - ежедневный бег по 15 минут; - выполнение общеразвивающих упражнений; - подготовка реферата на тему "Прыжок в длину с разбега"		2 2 3	
Раздел 6. Гимнастика				
Тема 6.1 Комплексы обще развивающей, производственной и лечебной гимнастики	Содержание учебного материала Понятие гимнастика. Значение для здоровья человека.			У1 – У15 ОК1, ОК6, ОК7, ОК10, ОК13
	Практические занятия		2	
	43.	Обще развивающая, производственная и лечебная гимнастика.		
Тема 6.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала Ознакомление с техникой акробатических упражнений.			
	44.	Теоретическое занятие Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений		ОК1, ОК6, ОК7, ОК10, ОК13
	Практические занятия			
	45.	Изучение техники акробатических упражнений		У1 – У15

	46.	Выполнение комплекса акробатических упражнений.	4	
		Самостоятельная работа обучающихся: - составление комплекса упражнений общей физической подготовки. - выполнение комплекса упражнений для развития гибкости - подготовить реферат на тему " Развитие гибкости	2 2 3	
	47.	Зачет	2	
				6 семестр
Раздел 7 Лыжная подготовка				
Тема 7.1. Классический ход. Спуски и подъемы, способы торможения	Содержание учебного материала Передвижение на лыжах классическим ходом, коньковым ходом. Спуски и подъемы на лыжах. Способы торможения.			У1 – У15 ОК1, ОК6, ОК7, ОК10, ОК13
	48.	Теоретическое занятие Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Подбор лыжных ботинок, палок.	2	
	Практические занятия			
	49.	Попеременные лыжные ходы. Одновременные лыжные ходы.	2	
	50.	Способы преодоления подъемов и спусков. Способы торможений.	2	
Тема 7.2. Коньковый ход. Спуски и подъемы, способы торможения	Практические занятия			ОК1, ОК6, ОК7, ОК10, ОК13 У1 – У15
	51.	Коньковый ход. Способы перехода с хода на ход.	2	
	52.	Контрольное занятие. Прохождение дистанции	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: - закрепление техники лыжных ходов на учебном круге - совершенствование попеременного двушажного хода - закрепление техники перемещения на лыжах коньковым ходом на учебном круге; - совершенствование тактики лыжных гонок - закрепление техники подъема и спусков.	2 2 2 3 2	
	Раздел 8 Спортивные игры			
Тема 8.1 Волейбол		Содержание учебного материала Стойки и перемещения в волейболе. Нижняя и верхняя передача мяча в волейболе. Подача мяча в волейболе.		

	Практические занятия		4	
53.	ТБ. Правила игры в волейбол, перемещения.		2	ОК1, ОК6, ОК7, ОК10, ОК13 У1 – У15
54.	Техника подачи мяча (нижняя и верхняя прямая, нижняя боковая)		2	
	Самостоятельная работа обучающихся:		2	
	- закрепление техники передачи мяча в волейболе		2	
	- закрепление техники нижней прямой подачи, прием с подачи;		3	
	- совершенствование правил игры в волейбол		3	
55.	Дифференцированный зачет		2	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, спортивного зала и стрелкового тира (включая электронный) или место для стрельбы.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика [Текст] : / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров ; под общ. ред. Н. Н. Маликова. - М.: Academia, 2006. - 525 с.
2. Давиденко Д.Н. Атлетическая подготовка студентов : учеб. пособие / Д. Н. Давиденко, В. Г. Соколов, В. С. Степанов ; Федер. агентство по образованию, Гос. образоват. учреждение ВПО, Мар. гос. техн. ун-т, Каф. физ. культуры. - СПб.: Стратегия будущего, 2009. - 132 с.
3. Давиденко Д.Н. Методические основы оздоровительной аэробики : учеб. пособие / Д. Н. Давиденко, В. Г. Соколов ; Федер. агентство по образованию, Гос. образоват. учреждение ВПО, Мар. гос. техн. ун-т, Каф. физ. культуры. - СПб.: Стратегия будущего, 2009. - 40 с.
4. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под ред. В. И. Ляха. - 7-е изд. - Москва : Просвещение, 2012. - 237 с.

5. Масленников И.Б., Капланский В.Е. «Лыжный спорт» - М.: «ФиС» 1988г.
6. Озолин Н.Г., Маркова Д.П. «Легкая атлетика». –М., «ФиС», 1972.
7. Основы культуры здоровья студентов / [В. А. Таймазов и др.] ; под общ. ред. В. А. Таймазова ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, С.-Петеребург, С.-Петербур. гос. политехн. ун-т, Мар. гос. техн. ун-т. - Йошкар-Ола: МарГТУ, 2010. - 267 с.
8. Особенности технической подготовки волейболистов на предсоревновательном этапе тренировки: учебно-метод. пособие / [сост. В.М. Сазоненко, Е.В. Рыбакова, Н.А. Васенева]. - Йошкар-Ола: МарГТУ, 2009. - 24 с.
9. Сазоненко В.М. Специальная физическая подготовка волейболистов [Текст] : учебно-метод. пособие / В. М. Сазоненко. - Йошкар-Ола : МарГТУ, 2007. - 58 с.
10. Смолевский В., Менхин Ю., Силин В. «Гимнастика в трех измерениях» - М., «ФиС», 1979г
11. Спортивные игры» под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М.-М., «АКАДЕМА» 2004г.
12. Тихомиров Г.А. Физическое воспитание: основы техники легкоатлетических упражнений [Текст] : учебно-метод. пособие для преподавателей и студентов очной формы обучения / Г. А. Тихомиров. - Йошкар-Ола: МарГТУ, 2008. - 38 с.
13. «Физическая культура» Б.И. Загорский, Ю.П.Пузырь, И.П.Залетаев и др. – М., Высш. Шк. 1989г

Дополнительные источники:

1. Анцупов А.Я. Социально-психологическая оценка персонала : / А. Я. Анцупов, В. В. Ковалев. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2008. - 391 с.
2. Асташенко О.И. Энциклопедия лечебных движений при различных заболеваниях / О. И. Асташенко. - СПб. : Вектор, 2010. - 306 с.
3. Большая энциклопедия дыхательных гимнастик / [авт.-сост. Л. Орлова]. - Минск : Харвест, 2007. - 223 с.
4. Иващенко Т.А. Предсоревновательная подготовка в степ-аэробике : учебно-методическое пособие / Т. А. Иващенко, С. А. Лебедева, М. З. Федосеева ; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВПО "Поволж. гос. технол. ун-т". - 2-е изд. - Йошкар-Ола : ПГТУ, 2012. - 39 с. : ил. - Загл. обл. :
5. Ильин Е.П. Психология спорта: [учебник] / Е. П. Ильин. - СПб. [и др.] : Питер, 2011. - 351 с.
6. Кале-Жермен, Бландин. Анатомия красоты / Бландин Кале-Жермен ; [пер. с фр. А. Воликова]. - М. ЭКСМО, 2011. - 157 с.
7. Кинг Ян. Большая книга мышц : гениальный путеводитель к идеальной физической форме / Ян Кинг, Лу Шулер ; [пер. с англ. Д. Смирнова]. - М. : Эксмо, 2011. - 359 с.

8. Мешалкин В.Э. Славянская гимнастика. Свод Здрaвы Перуна. [Ключевые упражнения к сводам] / В. Мешалкин, Е. Баранцевич. - СПб. [и др.] : Питер, 2011. - 155 с.
9. Особенности психологической подготовки спортсменов [Текст] : / М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВПО "Поволж. гос. технол. ун-т" ; [С. А. Лебедева и др.]. - Изд. 2-е. - Йошкар-Ола : ПГТУ, 2012. - 67 с.
10. Самсонова А.В. Биомеханика мышц [Текст]: Учебно методическое Пособие. / А.В Самсонова, Е.Н Комиссарова – СПб. гос. Ун-т физ.культуры им. П.Ф. Лесгафта,2009.
11. Тихомиров Г.А. Физическое воспитание : основы техники легкоатлетических упражнений [Текст] : учебно-метод. пособие для преподавателей и студентов очной формы обучения / Г. А. Тихомиров. - Йошкар-Ола : МарГТУ, 2008. - 38 с.
12. Физвоспитание в Марийском государственном техническом университете [Текст] : учебно-метод. пособие для студентов и преподавателей каф. физ. воспитания / [сост. В. А. Дорохов]. - Йошкар-ола : МарГТУ, 2007. - 38 с.
13. Физическая культура : [учеб. пособие для сред. проф. образования] / Н. В. Решетников [и др.]. - 9-е изд., стер. - М.: Academia, 2009. - 173, [1] с.
14. Физическое воспитание. Методика составления вариантов и проведения утренней гигиенической зарядки [Текст] : метод. указания для самостоят. работы студентов специальностей мед. группы / [сост. Л. Г. Черных]. - Йошкар-Ола : МарГТУ, 2008. - 28 с.
15. Черных Л.Г. Физвоспитание. Комплексный подход к оздоровительным занятиям со студентами специальной медицинской группы [Текст] : учеб. пособие / Л. Г. Черных. - Йошкар-Ола : МарГТУ, 2007. - 54 с.
16. Щелкунова Е.М. История развития физической культуры и спорта в МарГТУ / Е. М. Щелкунова ; Мар. гос. техн. ун-т. - Йошкар-Ола : МарГТУ, 2008. - 41 с.

Интернет-ресурсы:

Единое окно доступа к образовательным ресурсам. – URL: <http://window.edu.ru> (дата обращения: 15.03.2020). – Текст: электронный.

1. Официальный сайт Олимпийского комитета России. – URL: <https://olympic.ru> (дата обращения: 28.03.2020). – Текст: электронный.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися самостоятельной работы.

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	3
<p>Выпускник на базовом уровне научится:</p> <p>Физическая культура и здоровый образ жизни</p> <p>У1 - Современным оздоровительным системам физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</p> <p>У2 - Оздоровительным мероприятиям по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p> <p>У3 - Системам индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</p> <p>У4 - Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i>.</p> <p>У5 - Формам организации занятий физической культурой.</p> <p>У6 - Государственным требованиям к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>У7 - Современному состоянию физической культуры и спорта в России.</p> <p>У8 - Основам законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <p>У9 - Оздоровительным системам физического воспитания.</p> <p>У10 - Современным фитнес-программам, направленным</p>	<p>Текущий контроль: оценка повышения результативности при сдаче контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике и лыжной подготовке при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p> <p>Рубежный контроль: выполнение контрольных заданий (упражнений) для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы (юноши); выполнение контрольных заданий (упражнений) для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы (девушки); выполнение контрольных заданий (упражнений) для оценки физической подготовленности студентов подготовительной медицинской группы (юноши); выполнение контрольных заданий (упражнений) для оценки физической подготовленности студентов подготовительной медицинской группы (девушки); выполнение контрольных заданий (упражнений) для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы (юноши); выполнение контрольных заданий</p>

на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решению задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

У11 - Индивидуально ориентированным здоровьесберегающим технологиям: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

У12 - Совершенствованию техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

У13 - Спортивным единоборствам: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

У14 - Прикладной физической подготовке: полосы препятствий;

У15 - кроссу по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

(упражнений) для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы (девушки); дифференцированный зачет.