



**Частное учреждение профессионального образования
«Высшая школа предпринимательства»
(ЧУПО «ВШП»)**

**Рабочая программа дисциплины
«Физическая культура»**

для специальности среднего профессионального образования:

38.02.04 Коммерция (по отраслям)

Квалификация базовой подготовки: менеджер по продажам

ПРИНЯТО

Протокол заседания педагогического
совета ЧУПО «ВШП»
№ 02 от «15» марта 2022 г.

Разработана на основе Федерального
компонента государственного
стандарта среднего профессионального
образования по специальности 38.02.04
Коммерция (по отраслям)
Квалификация: менеджер по продажам

УТВЕРЖДАЮ: Директор ЧУПО «ВШП» Аллабян М.Г.



СОДЕРЖАНИЕ

- I. ПАСПОРТ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ
- II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
- III. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
- IV. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ПАСПОРТ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» составлена в соответствии с федеральным государственным стандартом среднего профессионального образования по специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 15 мая 2014 года, №539.

Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Настоящая дисциплина входит в общепрофессиональные дисциплины профессионального учебного цикла. Знания по дисциплине «Физическая культура» могут использоваться в дисциплинах профессиональных модулей.

Цели и задачи учебной дисциплины. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

Целью изучения дисциплины «Физическая культура» является развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья; формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.

Задачи изучения дисциплины:

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- овладение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций; приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате изучения дисциплины обучаемый должен:

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения учебной дисциплины «Физическая культура» направлен на формирование компетенций, предусмотренных федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям). В результате освоения дисциплины студент должен обладать общими (ОК) и профессиональными (ПК) компетенциями:

Код	Наименование результата обучения
ОК 6.	Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями
ОК 8.	Вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения

II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	236
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
лекции, уроки	8
практические занятия, семинары	110
лабораторные работы	-
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	118
в том числе:	-
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
написание рефератов подготовка к контрольным упражнениям	118
Промежуточная аттестация	Зачеты, Дифф. зачет

Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Теоретические занятия Введение Формируемые компетенции ОК 6, ОК 8	Содержание учебного материала	38	
	1. Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности.		1
	Лекционные занятия	1	

	Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации физического воспитания в учебном заведении. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности.	1	
	Самостоятельная работа	5	
	Написание рефератов по темам: 1. Роль физической культуры и спорта в современном обществе. 2. Современные оздоровительные системы (по выбору). 3. Социальные функции физической культуры.	5	
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни Формируемые компетенции ОК 6, ОК 8	Содержание учебного материала		1
	1. Здоровье человека как ценность и значимость для реализации в профессии. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. 2. Двигательная активность, профилактика курения, алкоголизма, наркомании. Режим учебной деятельности.		1
	Лекционные занятия	1	
	1. Здоровье человека как ценность и значимость для реализации в профессии. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. 2. Двигательная активность, профилактика курения, алкоголизма, наркомании. Режим учебной деятельности, активный отдых, рациональное питание, закаливание.	1	
	Самостоятельная работа	5	
Написание рефератов на темы: 1. Влияние образа жизни на здоровье. 2. Влияние условий окружающей среды на здоровье. 3. Наследственность и её влияние на здоровье. Вредные привычки и здоровье. 4. Двигательная активность как	5		

	составляющая здорового образа жизни.		
Тема 1. 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Формируемые компетенции ОК 6, ОК 8	<i>Содержание учебного материала</i>		1
	1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. 2. Основные принципы построения самостоятельных занятий.		1
	<i>Лекционные занятия</i>	1	
	1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. 2. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. 3. Основные принципы построения самостоятельных занятий, основные признаки утомления. 4. Факторы регуляции нагрузки.	1	
	<i>Самостоятельная работа</i>	5	
	Написание рефератов по темам: 1. Формы самостоятельных занятий. 2. Коррекция осанки средствами физической культуры. 3. Коррекция фигуры средствами физической культуры. 4. Влияние оздоровительной ходьбы и бега на организм занимающихся. 5. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. 6. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.	5	
Тема 1. 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом Формируемые компетенции ОК 6, ОК 8	<i>Содержание учебного материала</i>		
	1. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки		1
	<i>Лекционные занятия</i>	1	
	1. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки: использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений	1	

	(тестов) для оценки физического развития, физической подготовленности		
	Самостоятельная работа	5	
	Написание рефератов по темам: 1. Задачи, цели и методы самоконтроля. 2. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. 3. Дневник самоконтроля.	5	
Тема 1.4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Формируемые компетенции ОК 6, ОК 8	Содержание учебного материала		
	1. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся. 2. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы её определяющие.	1	
	Лекционные занятия	2	
	1. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся. 2. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы её определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. 3. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. 4. Значение мышечной релаксации, аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	5	
	Написание рефератов по темам: 1. Общие закономерности изменения работоспособности обучающихся в учебном дне, неделе, семестре, учебном году. 2. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. 3. Особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного дня обучающихся. 4. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их	5	

	профилактика средствами физической культуры.		
Тема 1. 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста Формируемые компетенции ОК 6, ОК 8	Содержание учебного материала		
	1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной подготовки к труду. 2. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. 3. Контроль (тестирование) состояния здоровья двигательных качеств, которые необходимы в профессиональной деятельности.		1
	Лекционные занятия	2	
	1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной подготовки к труду. 2. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья двигательных качеств, которые необходимы в профессиональной 3. деятельности.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	5	
	Написание рефератов по темам: 1. Значение общей выносливости в учебной и профессиональной деятельности. 2. Значение вводной гимнастики, физкультурной паузы, физкультминутки в снятии усталости и утомления.	5	
Раздел 2. Легкая атлетика		47	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции Формируемые компетенции ОК 6, ОК 8	Содержание учебного материала		
	1. Специальные беговые упражнения, старты, бег 30 с хода, челночный бег 3x10м, бег 30,60,100,200,400м. 2. Эстафетный бег.		2
	Практические занятия	6	

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники специальных упражнений бегуна; техники высокого и низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. 2. Совершенствование техники бега на 30м с хода, бега на 30,60, 100,200 и 400м с высокого и низкого старта. Бег по прямой с различной скоростью, по виражу, повторный бег на отрезках 30- 50м. 3. Совершенствование техники эстафетного бега, способы передачи эстафетной палочки. 4. Эстафетный бег 4x100 и 4x400м. 		
	Самостоятельная работа	5	
	1. Ежедневное выполнение комплексов ОРУ.		
Тема 2.2.	Содержание учебного материала		
Прыжок в длину с разбега	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Прыжок в длину с места, многоскоки. 2. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». 		2
Формируемые компетенции ОК 6, ОК 8	Практические занятия	6	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники прыжка в длину с места, многоскоков. 2. Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием, полета в шаге, приземления прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в длину с пяти, семи беговых шагов и полного разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. 	6	
	Самостоятельная работа	5	
	1. Выполнение упражнений силовой направленности: приседания 30с, выпрыгивания из упора присев 10 раз, присед на правой (левой) ноге с опорой -10 раз.	5	
Тема 2.3.	Содержание учебного материала		
Прыжок в длину с разбега	1. Специальные беговые упражнения		2
Формируемые компетенции ОК 6, ОК 8	Практические занятия	6	

	<p>1. Совершенствование техники специальных беговых упражнений, техники бега на средние и длинные дистанции.</p> <p>2. Повторный бег по 200, 400м. Совершенствование техники бега с высокого старта на дистанциях 500,1000, 15000 м. Тактика равномерного бега по дистанции 2000 м (девушки), 3000 м (юноши).</p> <p>3. Развитие специальной и общей выносливости.</p>	6	
	Самостоятельная работа	8	
	1. Бег в сочетании с ходьбой 2-3 км.	8	
Тема 2.4. Метание в цель и дальность	Содержание учебного материала		
Формируемые компетенции ОК 6, ОК 8	1. Специальные и подготовительные упражнения для метания в цель и на дальность, метание теннисного мяча, гранаты весом 500г (дев.) и 700г (юн.)		2
	Практические занятия	6	
	<p>1. Совершенствование техники подготовительных и специальных упражнений метателя, техники метания малого мяча в цель и на дальность способом «из-за спины через плечо», метание малого мяча на дальность с 4-х бросковых шагов.</p> <p>2. Совершенствование техники метания гранаты 550 г (дев.) и 700 г (юн.) с места, с разбега в 6-8 шагов.</p>	6	
	Самостоятельная работа	5	
	Выполнение упражнений общей физической подготовки: подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из и.п. лежа на спине.		
Раздел 3. Гимнастика		43	
Тема 3.1. Строевые упражнения	Содержание учебного материала		
Формируемые компетенции ОК 6, ОК 8	<p>Построения в шеренгу, в колонну, круг. Строевые приемы на месте: повороты направо, налево, кругом.</p> <p>Размыкание, смыкание. Перестроения из одной шеренги в две, три, четыре «уступом» и обратно. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, три четыре, в</p>		2

	<p>движении. Движения в обход, по диагонали, по кругу, противоходом, «змейкой», остановка группой в движении.</p>		
	Практические занятия	8	
	<p>Совершенствование построений в шеренгу, в колонну, круг; строевых приемов на месте-поворотов направо, налево, кругом, размыкания от первого и от середины и обратно.</p> <p>Совершенствование перестроений из одной шеренги в две, три, четыре «уступом» и обратно. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре, в движении.</p> <p>Совершенствование техники движения в обход, по диагонали, по кругу, противоходом, «змейкой», остановки группой в движении.</p>	8	
Тема 3.2.	Содержание учебного материала		
Общеразвивающие упражнения	<p>Стойки. Исходные и промежуточные положения рук.</p> <p>Упражнения для мышц шеи, рук, туловища, ног. Упоры. Упражнения сидя и лежа.</p> <p>Раздельный, поточный способы проведения ОРУ. Упражнения с гантелями, набивным мячом, обручем (дев.), упражнения в паре с партнером. ОРУ в форме ритмической гимнастики.</p>		2
Формируемые компетенции ОК 6, ОК 8	Практические занятия	8	
	<p>Стойки: основная стойка, стойка ноги врозь, стойка ноги врозь правая (левая) впереди, широкая стойка, стойка на коленях, стойка на правом (левом) колене, упражнения для мышц шеи: повороты головы, наклоны, круговые движения. Исходные и промежуточные положения рук. Упражнения для мышц рук: отведение, круговые движения. Упражнения для мышц туловища: повороты, наклоны, круговые движения.</p>	8	

	Упражнения для мышц ног: присяды, выпады. Упражнения сидя и лёжа. Упоры: упор присев, упор лежа. Раздельный и поточный способы проведения ОРУ. Упражнения с гантелями, набивным мячом, обручем (дев.), упражнения в паре с партнером. ОРУ в форме ритмической гимнастики.		
	Самостоятельная работа	5	
	Составить комплекс ОРУ на все группы мышц и выполнять самостоятельно. Уметь проводить ОРУ раздельным способом с группой студентов.	5	
Тема 3.3.	Содержание учебного материала		
Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		2
Формируемые компетенции ОК 6, ОК 8	Практические занятия	6	
	Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	6	
	Самостоятельная работа	5	
	Составить комплексы вводной и производственной гимнастики. Уметь проводить с группой студентов.	5	
Тема 3.4.	Содержание учебного материала		
Упражнения атлетической гимнастики	Упражнения с экспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, на тренажерах.		2
Формируемые компетенции ОК 6, ОК 8	Практические занятия	6	
	Упражнения с экспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, на тренажерах. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп.	6	

	Самостоятельная работа	5	
	Выполнение упражнений с гантелями, резиновыми амортизаторами.	5	
Раздел 4. Спортивные игры Волейбол		63	
Тема 4.1. Стойки и перемещения волейболиста Прием и передача мяча сверху двумя руками	Содержание учебного материала		
Формируемые компетенции ОК 6, ОК 8	Техника безопасности игры. Правила игры. Стойки волейболиста. Перемещения игрока. Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Вторая передача.		2
	Практические занятия	8	
	Совершенствование техники стоек волейболиста: низкой, средней, высокой; техники перемещений приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, выпадами в различных направлениях. Совершенствование техники специальных и подводящих упражнений для овладения верхней передачи мяча двумя руками: с подбрасыванием мяча и передачей над собой, в парах, в стену. Совершенствование техники верхней передачи мяча двумя руками: в различных направлениях, стоя на месте и в движении, через сетку, в парах, тройках, во встречных колоннах. Совершенствование техники второй передачи.	8	
	Самостоятельная работа	5	
	Выполнение упражнений ОФП: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки через скакалку 30 с.	5	
Тема 4.2. Прием и передача мяча снизу двумя руками	Содержание учебного материала		
Формируемые компетенции ОК 6, ОК 8	Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча снизу двумя руками, игровые задания.		2
	Практические занятия	8	
	Совершенствование техники специальных и подводящих упражнений для овладения техникой приема и передачи мяча снизу двумя руками, приема мяча одной рукой.	8	

	Прием и передача мяча снизу двумя руками над собой, в парах, в колоннах, через сетку. Игровые задания.		
	Самостоятельная работа	5	
	Выполнение упражнений ОФП: приседания, выпрыгивание вверх из полуприседа.	5	
Тема 4.3. Поддачи мяча	Содержание учебного материала		
Формируемые компетенции ОК 6, ОК 8	Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой нижней прямой, верхней прямой подачи. Поддачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая подачи.		1
	Практические занятия	8	
	Овладение техникой подводящих и специальных упражнений. Обучение технике нижней прямой подачи, верхней прямой подачи в стену, во встречных шеренгах, колоннах. Совершенствование техники приёма мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам.	8	
	Самостоятельная работа	5	
	Выполнение упражнений ОФП: поднятие туловища из положения лежа на спине и на животе.	5	
Тема 4.4. Нападающий удар. Тактика игры в нападении	Содержание учебного материала		
Формируемые компетенции ОК 6, ОК 8	Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой нападающего удара. Нападающий удар. Тактика игры в нападении.		1
	Практические занятия	8	
	Овладение техникой подводящих и специальных упражнений волейболиста. Обучение технике нападающего удара: разбегу, напрыгиванию, толчку, удару по мячу. Тактика игры в нападении: нападающий удар прямой по ходу (из зон 2,4), с переходом. Учебная игра.	8	
	Самостоятельная работа	5	
	Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП: поднятие туловища, подтягивание, отжимание.	5	

Тема 4.5. Одиночное и групповое блокирование. Тактика игры в защите Формируемые компетенции ОК 6, ОК 8	Содержание учебного материала		
	Специальные и подводящие упражнения для овладения одиночным и групповым блокированием. Одиночный блок. Групповое блокирование. Тактика игры в защите. Учебная игра по правилам.		1
	Практические занятия	6	
	Ознакомление с техникой специальных и подводящих упражнений для овладения одиночным и групповым блокированием. Обучение технике одиночного и группового блокирования. Тактика игры в защите: выбор места игроком для получения мяча. Различные варианты защиты. Учебная игра по правилам.	6	
	Самостоятельная работа	5	
Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП: поднимание туловища, подтягивание, отжимание.	5		
Раздел 5. Спортивные игры Баскетбол Тема 5.1. Передвижения и остановки. Ловля и передача мяча	Содержание учебного материала	45	
	Техника безопасности игры. Правила игры. Передвижения в стойке игрока. Остановки в два шага и прыжком. Повороты на месте и в движении. Ловля мяча двумя и одной руками. Передачи мяча двумя и одной руками.		2
Формируемые компетенции ОК 6, ОК 8	Практические занятия	4	
	Совершенствование техники передвижений в стойке игрока: приставными шагами влево, вправо, вперед, назад; в технике остановки в два шага и прыжком, поворотов на месте и в движении вперед, назад, без мяча и после получения мяча. Совершенствование в технике в ловле мяча двумя и одной руками на месте и в движении; в технике ловле высоколетящего мяча, в прыжке, мячей летящих с различных направлений и с различной скоростью. Совершенствование техники передачи мяча двумя и одной руками сверху, снизу, от груди, из-за головы, с боку, на месте, в движении и прыжке.	4	

	Самостоятельная работа обучающихся	5	
	Выполнение упражнений ОФП: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки через скакалку 30с.	5	
Тема 5.2. Ведение мяча Формируемые компетенции ОК 6, ОК 8	Содержание учебного материала		
	Ведение мяча правой и левой рукой на месте, в движении, с обводкой препятствий, с сопротивлением партнера.		2
	Практические занятия	4	
	Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой, на месте, шагом, бегом, с изменением направления и скорости движения, высоты отскока, с обводкой препятствий, с сопротивлением партнера. Сочетание приемов: ведение мяча, остановка, поворот и передача мяча; ведение 2 шага — передача.	4	
	Самостоятельная работа	5	
	Выполнение упражнений ОФП: приседания, выпрыгивание вверх из полуприседа.	5	
Тема 5.3. Броски мяча в корзину Формируемые компетенции ОК 6, ОК 8	Содержание учебного материала		
	Броски мяча в корзину двумя и одной руками разными способами с различных дистанций. Штрафные броски.		2
	Практические занятия	4	
	Совершенствование в технике бросков мяча в корзину с различных дистанций двумя руками от груди, от головы; одной рукой от плеча с места и в движении. Совершенствование в технике бросков мяча в корзину в прыжке одной и двумя руками от головы без сопротивления и с сопротивлением противника. Совершенствование техники ведения мяча – 2 шага-броска. Совершенствование в технике штрафных бросков: от груди, от головы.	4	
	Самостоятельная работа	5	
	Выполнение упражнений ОФП: поднимание туловища из положения лежа на спине и на животе.	5	
Тема 5.4. Техника защиты	Содержание учебного материала		
	Приемы овладения мячом. Приемы техники защиты. Индивидуальные действия в защите.		1

Формируемые компетенции ОК 6, ОК 8	Тактика в защите.		
	Практические занятия	4	
	Совершенствование в технике приемов овладения мячом: вырывание и выбивание мяча. Совершенствование в технике защиты: перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание мяча; индивидуальные действия в защите: способы держания игрока без мяча и с мячом, выбор места для перехвата мяча. Тактика защиты: коллективные действия в защите, учебная игра с применением заданий по изученному материалу.	4	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа	5	
	Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП: поднимание туловища, подтягивание, отжимание.	5	
	1. Занятие в спортивных секциях.		
Тема 5.5. Техника нападения Формируемые компетенции ОК 6, ОК 8	Содержание учебного материала		
	Индивидуальные действия в нападении. Коллективные действия в нападении. Учебные игры.		1
	Практические занятия, семинары	4	
	Отработка индивидуальных действий в нападении: уход от опеки защитника, выбор места для получения мяча, добивание мяча после отскока от щита или корзины. Отработка коллективных действий в нападении: постепенное нападение, быстрый прорыв. Учебные игры.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	5	
	Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП: поднимание туловища, подтягивание, отжимание.	5	
	-		
Всего:	236/118		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие методы:

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

проблемных задач).

III. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала и инвентаря.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся

Специализированная мебель (столы, стулья), стол преподавателя, стул преподавателя, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Колледжа.

Залы:

- Библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет,
- Актовый зал.

Перечень учебных пособий, дополнительной литературы, Интернет-источников

Основная литература:

1. Виленский, М.Я., Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2021. — 214 с. — ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: <https://www.book.ru/book/939387> (дата обращения: 01.03.2022). — Текст : электронный.
2. Кузнецов, В.С., Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL: <https://www.book.ru/book/940094> (дата обращения: 01.03.2022). — Текст : электронный.

Периодические издания:

1. Российская газета. Ежедневное государственное издание (официальный публикатор государственных документов).

Электронно-библиотечные системы:

- (ЭБС) <https://www.book.ru/>

Современные профессиональные базы данных

- Официальный интернет-портал базы данных правовой информации <http://pravo.gov.ru/>
- Портал Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>

Информационные справочные системы:

- Министерство просвещения Российской Федерации.
- Банк документов <https://docs.edu.gov.ru/#activity=106>
- Компьютерная справочная правовая система «Гарант»: <https://www.garant.ru>

Современные профессиональные базы данных и информационные ресурсы сети

Интернет:

№	Наименование портала (издания, курса, документа)	Ссылка
1.	Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации	https://minsport.gov.ru/
2.	Департамент спорта города Москвы	https://www.mos.ru/moskomспорт/
3.	Официальный сайт Олимпийского комитета России	https://olympic.ru/
4.	Здоровый образ жизни. Упражнения на дому	https://xn--80aauffipbdjmy.xn-- -

		p1ai/obzh/zozh-uprazhnenija-doma/
5.	Официальный Интернет-портал Министерства здравоохранения Российской Федерации. Физическая активность: с чего начать?	https://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/s-chego-nachat/fizicheskaya-aktivnost-s-chego-nachat/

IV. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 	<p><u>Формы контроля обучения:</u></p> <p><i>Текущий контроль:</i></p> <p>Практические занятия:</p>
<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, ● основы здорового образа жизни. 	<p>Устный опрос, выполнение упражнений</p> <p>Самостоятельная работа, написание рефератов</p> <p><i>Промежуточная аттестация</i></p> <p><u>Методы оценки результатов обучения:</u></p> <p>мониторинг роста творческой самостоятельности и навыков получения нового знания каждым обучающимся;</p> <p>накопительная оценка.</p>
	<i>Зачеты, дифф. зачет</i>

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачетов (1-3 семестры) дифференцированного зачета (4 семестр).

№ п/п	Форма контроля/ коды оцениваемых компетенций	Процедура оценивания	Шкала и критерии оценки
1.	Зачет ОК 6, ОК 8	<p>Зачет состоит из 2 частей: теоретической и практической.</p> <p>Теоретическая часть — выполнение теста по физической культуре, практическая — сдача нормативов</p> <p>Задание №1 — выполнение теста, состоящего из вопросов программных разделов: гимнастика, легкая атлетика, основы знаний, спортивные игры;</p> <p>Задание №2 – сдача нормативов физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 5 (отлично) — ответ правильный, логически выстроен, использована профессиональная терминология. Обучающийся правильно интерпретирует полученный результат. ● 4 (хорошо) — ответ в целом правильный, логически выстроен, использована профессиональная терминология. Обучающийся в целом правильно интерпретирует полученный результат. ● 3 (удовлетворительно) — ответ в основном правильный, логически выстроен, использована профессиональная терминология. ● 2 (неудовлетворительно) — ответы на теоретическую часть неправильные или неполные.

Темы рефератов для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий

1. Роль физической культуры в развитии человека.
2. Возможности физической культуры в развитии и формировании основных качеств и свойств личности.
3. Изменения, происходящие в организме человека при систематических занятиях физическими упражнениями, спортом, туризмом.
4. Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
5. Физическое (соматическое) здоровье, методика поддержания и сохранения.
6. Физическая культура в профилактике различных заболеваний человека.

7. Физическая культура в рекреации и реабилитации человека.
8. Методика проведения занятий по физической культуре силовой направленности.
9. Физическая культура и Олимпийское движение.
10. Методика занятий физическими упражнениями в различных оздоровительных системах.
11. Традиционные и восточные системы оздоровления человека.
12. Методика составления конспекта урока по избранной физкультурно-спортивной деятельности.
13. Роль физических упражнений в режиме дня студентов.
14. Утомление и восстановление организма. Роль физических упражнений в регулировании этих состояний.
15. Физическая культура молодой матери.
16. Методика использования дыхательной гимнастики.
17. Профессионально-прикладная физическая культура студентов профессионального различного профиля.
18. Оптимальный двигательный режим – один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья.
19. Методы определения физической работоспособности и подготовленности человека.
20. Методические основы построения индивидуальных тренировочных программ для лиц разного уровня подготовленности и здоровья.
21. Олимпийские и не олимпийские виды спорта. История олимпиад, спартакиад и Игр «Доброй воли».
22. Физические упражнения в режиме дня студента.
23. Нормы двигательной активности для лиц разной подготовленности и уровня здоровья.
24. Взаимосвязь движения и здоровья.
25. Методы контроля состояния организма и оценки уровня физического здоровья.
26. Преимущества и недостатки упражнений аэробной направленности.
27. Основы здорового образа и стиля жизни.
28. Пульсовый режим и дозирование физической нагрузки при занятиях физической культурой в зависимости от пола, Возраста, уровня здоровья и физической подготовленностью.
29. Основные факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую подготовку будущего специалиста.
30. Методика проведения производственной гимнастики с учетом будущей профессии.
31. Базовые комплексы упражнений, используемые в домашних тренажерах.
32. Структура физической культуры.
33. Материальные и духовные ценности физической культуры.
34. Социальные ценности и функции физической культуры.
35. Роль физической культуры в современном обществе. Уровень развития физической культуры в России.
36. Предмет, задачи и содержание учебного курса «Физическая культура», его роль и место в системе высшего профессионального образования. Физическая культура студенческой молодежи.
37. Физическая культура как вид культуры личности и общества. Физическая культура и спорт в образе жизни студентов.
38. Значение естественных факторов внешней среды (солнечная радиация, воздушная и водная среда, средне- и высокогорье) для закаливания и оздоровления человека.

39. Возникновение и развитие физической культуры и спорта.
40. Нормы двигательной активности человека.
41. Методика упражнений, способствующих уменьшению веса тела и оптимизации его структурных компонентов.
42. Биоэнергетика физкультурно-спортивной деятельности.
43. Общая характеристика утомления. Явное и скрытое утомление. Причины возникновения утомления.
44. Общая характеристика восстановления. Суперкомпенсация.
45. Тренированность и перетренированность спортсменов.
46. Здоровье в системе человеческих ценностей. Понятие «здоровье и болезнь». Основные компоненты и факторы здоровья. Здоровый и нездоровый образ жизни. Основные составляющие здорового образа жизни.
47. Принципы, средства и способы закаливания, как одного из действующих факторов здорового образа жизни.
48. Понятие о двигательных качествах, их виды. Взаимосвязь физических качеств и способностей. Общие закономерности развития двигательных качеств.
49. Сила и методы развития силовых способностей. Правила нормирования нагрузки и отдыха при использовании силовых упражнений в рамках отдельного занятия и серии занятий.
50. Быстрота и методика ее развития. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей. Критерии и способы оценки скоростных способностей.
51. Развитие скоростно-силовых способностей. Формы их проявления. Оценка. Основные требования.
52. Понятие о выносливости.
53. Критерии и способы оценки выносливости.
54. Понятие о координационных способностях человека и методика их развития. Типичные признаки упражнений, являющихся основными средствами развития координационных способностей.
55. Гибкость и методика ее развития. Виды гибкости и факторы, определяющие уровень развития и проявления гибкости. Критерии и способы оценки гибкости. Возрастные этапы, наиболее благоприятные для направленного воздействия на развитие гибкости.
56. Врачебно-педагогический контроль за занимающимися физической культурой и спортом, его содержание.
57. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.

Типовые задания для проведения промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачетов (1-3 семестры) дифференцированного зачета (4 семестр).

1 семестр - зачет

Задание 1 типа

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:
 - а. ловкостью
 - б. гибкостью
 - в. силовой выносливостью
2. Плоскостопие приводит к:
 - а. микротравмам позвоночника
 - б. перегрузкам организма в потере подвижности
3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:
 - а. трех игроков
 - б. четырех игроков
 - в. пяти игроков
4. При переломе плеча шиной фиксируют:
 - а. локтевой, лучезапястный суставы
 - б. плечевой, локтевой суставы
 - в. лучезапястный, локтевой суставы
5. К спортивным играм относится:
 - а. гандбол
 - б. лапта
 - в. салочки
 - б. Динамическая сила необходима при:
 - а. толкании ядра
 - б. гимнастике в беге
7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:
 - а. 5 м
 - б. 7м
 - в. 6,25 м
8. Наиболее опасным для жизни является перелом.
 - а. открытый
 - б. закрытый с вывихом
 - в. закрытый
9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:
 - а. пятнадцати дней
 - б. десяти дней
 - в. пяти дней
10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:
 - а. углеводы
 - б. жиры
 - в. белки
11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:
 - а. Древний Египет
 - б. Древний Рим
 - в. Древняя Греция
12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:
 - а. стрельба
 - б. баскетбол
 - в. бег

13. Мужчины не принимают участие в:
- а. керлинге
 - б. художественной гимнастике
 - в. спортивной гимнастике
14. Самым опасным кровотоком является:
- а. артериальное
 - б. венозное
 - в. капиллярное
15. Вид спорта, который не является олимпийским – это:
- а. хоккей с мячом
 - б. сноуборд
 - в. керлинг
16. Нарушение осанки приводит к расстройству:
- а. сердца, легких
 - б. памяти
 - в. зрения
17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:
- а. плавание
 - б. бег в мешках
 - в. баскетбол
18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:
- а. засчитывается
 - б. не засчитывается
 - в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке
19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:
- а. гимнастика
 - б. керлинг
 - в. бокс
20. Энергия для существования организма измеряется в:
- а. ваттах
 - б. калориях
 - в. углеводах

Задание 2 типа

Контрольные нормативы

Оперативный контроль проводится с целью объективной оценки качества освоения программы учебной дисциплины, а также стимулирования учебной работы студентов, мониторинга результатов образовательной деятельности, подготовки к промежуточной аттестации и обеспечения максимальной эффективности учебно-воспитательного процесса. Оперативный контроль проводится преподавателем на любом из видов учебных занятий. Формы оперативного контроля (контрольная работа, тестирование, опрос, выполнение и защита практических, выполнение рефератов (докладов), подготовка презентаций, наблюдение за деятельностью обучающихся и т.д.) выбираются преподавателем, исходя из методической целесообразности.

Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Оценка в баллах					
				Юноши			Девушки		
				20	15	10	20	15	10
1.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9	5 и ниже	20 и выше	12	7 и ниже
			17		12			14	
2.	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа.	16	11 и выше	8-9	4 и ниже	18 и выше	13-15	6 и ниже
			17						

Оценка уровня физической подготовленности юношей

Тесты	Оценка в баллах		
	20	15	10
1. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
2. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
3. Сгибание и разгибание рук в упоре	12	9	7
4. Координационный тест — челночный бег 3-10 м (с)	7,3	8,0	8,3
5. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
6. Гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики; производственной гимнастики; релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Оценка уровня физической подготовленности девушек

Тесты	Оценка в баллах		
	20	15	10
1. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
2. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
3. Координационный тест — челночный бег 3 10 м (с)	8,4	9,3	9,7
4. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
5. Гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики; производственной гимнастики; релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Требования к результатам обучения студентов специальной медицинской группы

1. Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
2. Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.

3. Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
4. Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
5. Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
6. Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
7. Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
8. Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
9. Уметь выполнять упражнения:
10. Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
11. Подтягивание на перекладине (юноши);
12. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки).

2 семестр - зачет

Задание 1 типа

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
 2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.
-
1. Термин «Олимпиада» в древней Греции означал:
 - а) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр;
 - б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;
 - в) четырехлетний период между Олимпийскими играми;
 - г) год проведения Олимпийских игр.
 2. Результатом физической подготовки является:
 - а) физическое развитие индивидуума;
 - б) физическое воспитание;
 - в) физическая подготовленность;
 - г) физическое совершенство.
 3. Основным специфическим средством физического воспитания являются:
 - а) физические упражнения;
 - б) оздоровительные силы природы;
 - в) гигиенические факторы;
 - г) тренажеры и спортивные снаряды.
 4. Физические упражнения – это:
 - а) двигательные действия, направленные на формирование двигательных умений и навыков;
 - б) двигательные действия, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;
 - в) двигательные действия, направленные на реализацию задач физического воспитания и организованы по его закономерностям;
 - г) двигательные действия, направленные на изменение телосложения и развитие

физических качеств.

5. Под двигательной активностью понимают:

а) суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни,

б) меру влияния физических упражнений на организм занимающегося,

в) величину физической нагрузки, измеряемую параметрами объема и интенсивности,

г) процесс, направленный на повышение спортивного мастерства.

6. Абсолютная сила – это:

а) максимальная сила, проявляемая в каком-либо движении, независимо от массы тела человека;

б) способность преодолевать внешнее сопротивление;

в) сила, проявляемая за счет волевых усилий;

г) сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим.

Соответствие цвета олимпийских колец континентам:

1) Австралия; а) черный 2 Африка; б) синий

3) Европа; в) красный

4) Азия; г) зеленый

5) Америка. д) желтый

6) Варианты ответов:

1. 1г, 2а, 3б, 4д, 5в

2. 1б, 2а, 3д, 4в, 5г

3. 1в, 2г, 3а, 4д, 5б

4. 1в, 2д, 3б, 4а, 1г

7. Результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением является:

а) увеличение объема мышц;

б) повышение уровня функциональных возможностей организма;

в) укрепление опорно-двигательного аппарата;

г) быстрый рост абсолютной силы.

8. При воспитании гибкости следует стремиться к:

а) достижению максимальной скорости движений в основных суставах;

б) оптимальной амплитуде движений в плечевом, тазобедренном, коленном суставах;

в) гармоничному увеличению подвижности в основных суставах;

г) увеличению подвижности позвоночника, локтевых и голеностопных суставов.

9. Под ловкостью следует понимать:

а) способность выполнять двигательные действия без мышечной скованности;

б) владение техникой двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания;

в) способность быстро, точно, целесообразно, находчиво решать двигательные задачи;

г) способность противостоять физическому утомлению в сложнокоординационных видах деятельности

Задание 2 типа

Контрольные нормативы

Оперативный контроль проводится с целью объективной оценки качества освоения программы учебной дисциплины, а также стимулирования учебной работы студентов, мониторинга результатов образовательной деятельности, подготовки к промежуточной аттестации и обеспечения максимальной эффективности учебно-воспитательного процесса. Оперативный контроль проводится преподавателем на любом из видов учебных занятий.

Формы оперативного контроля (контрольная работа, тестирование, опрос, выполнение и защита практических, выполнение рефератов (докладов), подготовка презентаций, наблюдение за деятельностью обучающихся и т.д.) выбираются преподавателем, исходя из методической целесообразности.

Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Оценка, балл					
				Юноши			Девушки		
				20	15	10	20	15	10
1.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9-12	5 и ниже	20 и выше	12-14	7 и ниже
			17						
2.	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа	16	11 и выше	8-9	4 и ниже	18 и выше	13-15	6 и ниже
			17		9-10				
					12		4	18	13-15

Оценка уровня физической подготовленности юношей

Тесты	Оценка в баллах		
	20	15	10
1. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
2. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
3. Сгибание и разгибание рук в упоре	12	9	7
4. Координационный тест — челночный бег 3-10 м (с)	7,3	8,0	8,3
5. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
6. Гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики; производственной гимнастики; релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Оценка уровня физической подготовленности девушек

Тесты	Оценка в баллах		
	20	15	10
1. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
2. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5

3. Координационный тест — челночный бег 3 10 м (с)	8,4	9,3	9,7
4. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
5. Гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики; производственной гимнастики; релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Требования к результатам обучения студентов специальной медицинской группы

1. Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
2. Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
3. Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
4. Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
5. Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
6. Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
7. Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
8. Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
9. Уметь выполнять упражнения:
10. Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
11. Подтягивание на перекладине (юноши);
12. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки).

3 семестр — зачет

Задание 1 типа

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания:

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки.