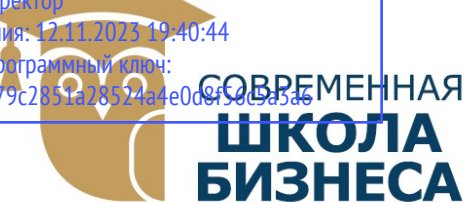


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Ледович Татьяна Сергеевна  
Должность: директор  
Дата подписания: 12.11.2023 19:40:44  
Уникальный программный ключ:  
4ceaf51badb679c2851a28524a4e0d8f50c9a5ae



**КОЛЛЕДЖ «СОВРЕМЕННАЯ ШКОЛА БИЗНЕСА»**  
**Частное профессиональное образовательное учреждение**

**355008, г. Ставрополь, пр-т К. Маркса, 7**  
**+7(8652) 28-49-67**  
**+7(8652) 28-03-46**  
**[college09@mail.ru](mailto:college09@mail.ru) | [www.ecmsb.ru](http://www.ecmsb.ru)**

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ЧПОУ Колледж ЧПОУ  
«Современная школа Бизнеса»



«23»

мая

2023



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОГСЭ.05 Физическая культура**

**Специальность**

54.02.01 Дизайн (по отраслям)

**Программа подготовки**

базовая

**Форма обучения**

очная

Ставрополь, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОГСЭ. 05 Физическая культура**

### **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО №305 от 05.05.2022 специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям). Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл и соответствующей общей компетенции (ОК):

**ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;**

### **1.2. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

**В результате освоения учебной дисциплины студент должен уметь:**

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности

**В результате освоения учебной дисциплины студент должен знать:**

роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни;

условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;

средства профилактики перенапряжения

### **1.3. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося –178 часов, в том числе: обязательной учебной нагрузки обучающегося -178 часов,

самостоятельной работы обучающегося  
-178 часов

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>178</b>
<b>Обязательная учебная нагрузка</b>	<b>178</b>
<b>из них в форме практической подготовки</b>	<b>178</b>
в том числе:	
лекционные занятия	-
лабораторные работы	-
практические занятия	<b>178</b>
контрольные работы	-
Самостоятельная работа	-
Консультации	-
<b>Промежуточная аттестация зачет, зачет с оценкой.</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, в том числе в форме практической подготовки, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций
1	2	3	4
<b>3 семестр</b>			
<b>Раздел 1. Теоретический</b>	<b>Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		
<b>Тема 1.1. Здоровый образ жизни</b>	<p><b>Практические занятия:</b></p> <p>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</p> <p>1. Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация.</p> <p>Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося</p> <p>Дать понятие о ЗОЖ. С помощью использования методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб провести исследование своего организма. Формировать валеологической компетенции в оценке</p>	<b>6</b>	ОК 08 ЛР 1

--	--	--	--

<b>Раздел 2. Практический</b>	<b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>			
<b>2.1. Методико-практические занятия</b>	<b>Практические занятия:</b>		<b>10</b>	ОК 08 ЛР 1
	1. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания.			
	2. Основы методики самомассажа			
	3. Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств			
	4. Методы регулирования психоэмоционального состояния			
	5. Методика проведения производственной гимнастики			
6. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.				
<b>Легкая атлетика</b> <b>Раздел 3.</b>				
<b>Легкая атлетика</b> <b>Тема 3.1. Бег</b>	<b>Практические занятия:</b>		<b>10</b>	ОК 08 ЛР 2 ЛР 5 ЛР 9
	1	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; Бег 100 м, эстафетный бег 4 * 100 м, 4 * 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег.		
	Освоение техники беговых упражнений (бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;			
	Бег 100 м, эстафетный бег 4 * 100 м, 4 * 400			
	Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).			
	<b>Зачет</b>			
<b>Всего</b>		<b>26</b>		
<b>4 семестр</b>				
<b>Тема 3.2</b> <b>Кроссовая подготовка</b>	<b>Практические занятия:</b>		<b>6</b>	ОК08 ЛР 2
	1	Кросс (бег по пересеченной местности). Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на равнинных участках, бег в гору и под уклон; бег по пересеченной местности.		

				ЛР 7 ЛР 9
	Совершенствование бега по пересеченной местности, бега в гору и под уклон. Бег на 2000 м (девушки), 3000 м (юноши)			
<b>Тема 3.3. Прыжок в высоту способом «ножницы»</b>	<b>Практические занятия:</b>		<b>10</b>	ЛР 2 ЛР 9 ОК08
	1	Прыжок в высоту с разбега. Специальные упражнения прыгуна в высоту. Совершенствование техники прыжка способом «ножницы». Подготовительные упражнения к прыжку способом «ножницы».		
	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «ножницы». Специальные упражнения прыгуна в высоту.			
<b>Тема 3.4. Прыжок в длину с места и с разбега</b>	<b>Практические занятия:</b>		<b>10</b>	ОК08 ЛР 2 ЛР 7 ЛР 9
		Прыжок в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Подготовительные и специальные упражнения к прыжку в длину с места и с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега.		
	Подготовительные и специальные упражнения к прыжку в длину с места и с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»			
<b>Тема 3.5. Метание гранаты</b>	<b>Практические занятия:</b>		<b>10</b>	ОК08 ЛР 1 ЛР 2
	1	Метание гранаты. Техника метания: держание гранаты, скачок, финальное усилие. Специальные упражнения: метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега, с полного разбега.		



			ЛР 9
	Совершенствование техники метания. Специальные упражнения: метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега, с полного разбега.		
	<b>Зачет с оценкой</b>		<b>2</b>
	<b>Всего</b>		<b>36</b>
<b>Раздел 4. Гимнастик а ППФП</b>	<b>5 семестр</b>		
<b>Тема 4.1. Строевые упражнения</b>	<b>Практические занятия:</b>		<b>8</b>
	1	Строевые упражнения: повторение и закрепление ранее изученных в школе строевых приемов, перестроений на месте и в движении; построение в одну и две шеренги, в колонну по одному и по два (подвижные строи); перестроение из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Повороты направо, налево, кругом на месте и в движении; размыкания и смыкания, разведения и сведения. Перемена направления движения захождения плечом. Ходьба походным и строевым шагом с различной скоростью.	ОК08 ЛР 1 ЛР 2 ЛР 9
		Повторение и закрепление ранее изученных в школе строевых приемов, перестроений на месте и в движении; поворотов на месте и в движении; размыкания и смыкания, разведения и сведения..	
<b>Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения ППФП</b>	<b>Практические занятия:</b>		<b>10</b>
	1	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.	ОК08 ЛР 2

	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, без предметов и с предметами.		ЛР 7 ЛР 9
	1. Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений без предметов и с предметами. 2. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий 3. Формирование профессионально значимых физических качеств. 4. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. 2. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.		
<b>Тема 4.3. Акробатически упражнения</b>	<b>Практические занятия:</b> Акробатические упражнения. Перекаты: вперед, назад, в стороны. Кувырки: вперед, назад в группировке из различных исходных положений; вперед прыжком. Стойки: на лопатках, на голове, стойка на руках. Равновесие: на одной ноге, боковое. Мост: из положения лежа на спине, опусканием назад, поворот влево или вправо в упор на колено, полушпагат.	<b>10</b>	ОК08 ЛР 2 ЛР 7 ЛР 9
	Совершенствование перекатов, кувырков, стоек на лопатках, голове, руках. Совершенствование равновесий: на одной ноге, боковое. Совершенствование моста: из положения лежа на спине, опусканием назад, поворот влево или вправо в упор на колено, полушпагат.		
		<b>Зачет</b>	
		<b>Всего 28</b>	

		6 семестр			
<b>Тема 4.4.</b> <b>Атлетическая</b> <b>иритмическая</b> <b>гимнастика</b>	<b>Практические занятия:</b>		<b>12</b>	ОК08 ЛР 2 ЛР 7 ЛР 9	
	1	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений			
		Умение составлять и выполнять с группой композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений			
<b>Тема 4.5.</b> <b>Дыхательная</b> <b>гимнастика</b>	<b>Практические занятия:</b>		<b>10</b>	ОК08 ЛР 2 ЛР 9	
	1	Дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой. Правила выполнения. Последовательность комплекса.			
		Обучение студентов дыхательной гимнастики по методу А.Н. Стрельниковой			
<b>Раздел 5.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>				
<b>Тема 5.1.</b> <b>Техника</b> <b>передвижения</b> <b>на лыжах</b>	<b>Практические занятия:</b>		<b>10</b>	ОК08	
		Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Правила соревнований, техника безопасности при занятиях лыжным спортом			

		(девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.		ЛР 2 ЛР 7 ЛР 9	
		Техника лыжных ходов, переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.			
		Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.			
<b>Тема 5.2. Способы подъемов и спусков</b>	<b>Практические занятия:</b>		<b>10</b>	ОК08 ЛР 2 ЛР 9	
	1	Совершенствование техники подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой». Совершенствование техники спусков. Стойки: основная, высокая, низкая, широкая. Ознакомление со способом преодоления неровностей			
		Совершенствование техники способов подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой». Совершенствование техники спусков в основной, высокой, низкой, широкой стойках. Ознакомление со способом преодоления неровностей			
		<b>Зачет с оценкой</b>	<b>2</b>		
		<b>Всего</b>	<b>42</b>		
	<b>7 семестр</b>				
<b>Тема 5.3. Способы торможения</b>	<b>Практические занятия:</b>		<b>6</b>	ОК08 ЛР 2	
	1	Техника торможения: «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну или две палки.			

Совершенствование техники торможения: «плугом», «упором», боковым со-	
---	--

	скальзыванием, упором на одну или две палки.		ЛР 9
<b>Тема 5.4. Способы поворотов в движении</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>10</b>	ОК08 ЛР 2 ЛР 9
	1 Техника поворотов в движении: «переступанием», «упором», «плугом». Преодоления препятствий перелезанием, перешагиванием.		
	Совершенствование техники поворотов: «переступанием», «упором», «плугом». Изучение и совершенствование преодоления препятствий перелезанием, перешагиванием		
<b>Раздел 6. Волейбол</b>			
<b>Тема 6.1. Техника игры. Нападение</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>10</b>	ОК08 ЛР 2 ЛР 7 ЛР 9
	1 Техника игры. Нападение: стойка и перемещения; техника владения мячом: подачи, передачи, нападающие удары.		
	Совершенствование техники игры в нападении: стойка и перемещения; техника владения мячом: подачи, передачи, нападающие удары.		
		Зачет	
		<b>Всего 26</b>	
	<b>8 семестр</b>		
<b>Тема 6.2. Техника игры. Защита</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>4</b>	ОК08
	1 Защита: стойки и перемещения; техника владения мячом: прием мяча, блокирование.		

	Совершенствовать стойки и перемещения; технику владения мячом: прием мяча,		
--	--	--	--

	блокирование			ЛР 2 ЛР 7 ЛР 9 ОК08	
<b>Тема 6.3. Элементы тактики</b>	<b>Практические занятия:</b>		<b>6</b>	ОК08 ЛР 1 ЛР 2 ЛР 9	
	1	Элементы тактики. Тактика нападения: индивидуальные, групповые и командные действия			
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки				
	Обучение элементам тактики нападения: индивидуальным, групповым и командным действиям.				
<b>Тема 6.4. Тактика защиты</b>	<b>Практические занятия:</b>		<b>6</b>	ОК08  ЛР 2 ЛР 9	
	1	Тактика защиты: индивидуальные, групповые и командные действия			
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки				
	Обучение тактике защиты: индивидуальным, групповым и командным действиям.				
<b>Тема 6.5. Учебная игра</b>	<b>Практические занятия:</b>		<b>4</b>	ОК08 ЛР 1 ЛР 2 ЛР 9	
	1	Тренировка и двусторонняя игра.			
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки				
	Совершенствование двухсторонней игры				
	<b>Зачет с оценкой</b>				<b>2</b>
	<b>Всего</b>				<b>20</b>
<b>Всего</b>		<b>178</b>			



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

**Наличие Спортивного зала.**

**Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.**

**Спортивный зал**

**Специальное оборудование:**

электронное табло – 1 шт;

баскетбольные стойки – 2шт;

баскетбольные щиты – 2шт;

волейбольные сетки –1 шт.;

гимнастические лестницы – 5 шт.;

гимнастические маты – 4 шт.;

теннисный стол – 1 шт.;

беговая дорожка электрическая –1 шт.;

велотренажер –1 шт.;

силовой тренажер с дисками –1 шт.;

комплекты мячей для различных видов спорта – 18шт.

**Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий**

**Футбольное поле – стандартные ворота – 2шт.;**

**Баскетбольная площадка – 2 металлические стойки с баскетбольными корзинами;**

**Волейбольная площадка – металлические стойки для крепления в/б сеток;**

**Прыжковая яма для прыжков в длину с разбега;**

**Полоса препятствий (лабиринт, забор, бревно, рукоход);**

**Спринтерская дорожка.**

**Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:**

Office Home and Student 2019 All Lng PKL Onln CEE Only DwLo C2R NR,  
Доступ к Cisco NetAcad, доступ к ORACLE Academy Adobe® Flash® Player,  
Acrobat Reader DC, Яндекс Браузер, NetDeans, WinRAR, K-Lite Codec Pack,  
Pascal ABC, Python, 7-ZipK-Lite Codec Pack, FastStone Image Viewer

#### **3.2 Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основная литература:**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286>
2. Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL: <https://book.ru/book/943895>
3. Федонов, Р. А., Физическая культура : учебник / Р. А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2022. — 256 с. — ISBN 978-5-4365-9563-4. — URL: <https://book.ru/book/944755>

### **Дополнительная литература:**

1. Киреева, Е. А., Физическая культура. Практикум : учебное пособие / Е. А. Киреева. — Москва : Русайнс, 2022. — 104 с. — ISBN 978-5-4365-8733-2. — URL: <https://book.ru/book/942696>
2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode>
3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518917>
4. Тиханова, Е. И., Физическая культура. Практикум : учебно-методическое пособие / Е. И. Тиханова. — Москва : Русайнс, 2022. — 96 с. — ISBN 978-5-4365-9021-9. — URL: <https://book.ru/book/942729>
5. Федонов, Р.А. Физическая культура : учебник / Федонов Р.А. — Москва : Русайнс, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-4365-6697-9. — URL: <https://book.ru/book/939962>
6. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/4487>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, зачета, зачета с оценкой.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания),	Критерии оценки	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>умения:</b> использовать применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p> <p><b>знания:</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;</p>	<p>Оценка «5» - «отлично» выставляется обучающемуся, если демонстрируется всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного программного материала, самостоятельно выполнены все предусмотренные программой задания, активно работавшему на практических занятиях, показавшему систематический характер знаний, а также способность к их самостоятельному пополнению.</p> <p>Оценка «4» - «хорошо» выставляется обучающемуся, если демонстрируются достаточно полное знание учебно-программного материала, самостоятельно выполнены все предусмотренные программой задания, однако допущены неточности при их выполнении,</p> <p>Оценка «3» - «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если демонстрируются пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, самостоятельно выполнены основные предусмотренные</p>	<p>Грамотно составить комплекс УГ. Использовать комплекс УГ. В соответствии с требованиями составить правила закаливания демонстрировать умения выполнять закаливающие процедуры. Демонстрировать умения выполнять упражнения на расслабление. Демонстрировать соответствие контрольным нормам: преодоление полосы препятствий, прыжок в длину с места, выход силой, отжимания от пола в упоре лёжа. Согласно нормам, сдавать контрольные нормативы. Показывать результативность участия в спортивных соревнованиях по всем видам спорта. Проявлять активность на занятиях физической культурой и в спортивных секциях. С учетом правил, разработать проведение соревнования по игровым видам спорта. Составить комплекс производственной гимнастики для себя, с учетом полученной специальности. Демонстрировать судейство по всем игровым видам спорта. Зачет.</p> <p>Точно формулировать правила игры по всем видам, включенным в рабочую программу Согласно нормам формулировать положения по технике безопасности при занятиях спортом, объяснять правила закаливания Обоснованно</p>

<p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) средства профилактики перенапряжения</p>	<p>программой задания, однако допущены ошибки при их выполнении. Оценка «2» - «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если обнаруживаются пробелы в знаниях или отсутствие знаний по значительной части основного учебного материала, не выполнившему самостоятельно предусмотренные программой задания, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Зачет с оценкой</p> <p style="text-align: center;">•</p>	<p>разъяснять понятия «здоровый образ жизни»          Давать оценку своей профессиональной деятельности при анализе профессиограмме          Подбирать упражнения для расслабления, составлять комплекс гигиенической гимнастики. Зачет с оценкой.</p>
---	--	--

## 1. Перечень тем рефератов

2. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
3. Физическая культура в общекультурной и профессиональной
4. Социальные и биологические основы физической культуры и
5. Основы здорового образа жизни.
6. Россия - будущая столица Олимпиады.
7. Олимпийские виды спорта (История Олимпийских игр).
8. Нетрадиционные виды двигательной активности.
9. Профессионально важные двигательные (физические) качества.
10. Средства и методы их совершенствования.
11. Контроль и самоконтроль за физическим развитием и состоянием
12. Организация и методика проведения ЛФК, корректирующая
13. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
14. Профессионально-прикладная физическая подготовка работников
15. Основы методики развития физической способностей человека.
16. Механизмы, лежащие в основе проявления быстроты, силы, выносливости, Ловкости (нервно-психические,
17. Средства и методы применяемые для развития физической
18. Нетрадиционные виды гимнастики. Что мы знаем о стрессе.
19. История развития спортивных игр.
20. Физические качества человека.
21. Спорт в физическом воспитании студентов.
22. Вредные привычки и борьба с ними.
23. Профилактика травматизма.

## Примерный перечень тем к зачету с оценкой

1. Раскрыть сущность физической культуры как общественного явления.
2. Цель и задачи физической культуры.
3. Компоненты физической культуры.
4. Раскрыть понятия: физическое воспитание, физическое развитие, физическая
5. подготовка, физическое совершенство, спорт.
6. Современное состояние физической культуры и спорта в нашей стране
7. Роль физической культуры в становлении и укреплении здоровья и подготовке
8. индивида к современным условиям жизни.
9. Организма человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся
- 10.биологическая система.
- 11.Функциональные системы организма.
- 12.Природные и социально-экологические факторы, влияющие на организм.
- 13.Утомление и восстановление при умственной и физической деятельности.
- 14.Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятные воздействия на организм.
- 15.Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его
- 16.устойчивости к физической и умственной деятельности.
- 17.Изменения, происходящие в костной системе под влиянием физических нагрузок.
- 18.Изменения, происходящие в сердечно-сосудистой системе под влиянием
- 19.физических нагрузок
- 20.Изменения, происходящие в дыхательной системе под влиянием физических
- 21.нагрузок.
- 22.Изменения, происходящие в мышечной системе под влиянием физических
- 23.нагрузок.
- 24.Строение и механизм сокращения скелетной мускулатуры.
- 25.Энергообеспечение мышечного сокращения.
- 26.19 Понятие здоровья. Функциональный подход в определении здоровья. Факторы,
- 27.влияющие на состояние здоровья.
- 28.20 Понятие здорового образа жизни и его составляющих.
- 29.21 Режим труда и отдыха как составляющая ЗОЖ.
- 30.22 Режим и организация сна как составляющая ЗОЖ.
- 31.23 Режим питания как составляющая ЗОЖ.
- 32.24 Организация двигательной активности как составляющая ЗОЖ.
- 33.25 Профилактика и отказ от вредных привычек как составляющая ЗОЖ.
- 34.26 Изменения, происходящие в организме во время интеллектуальной деятельности,
- 35.физиологическая стоимость умственного труда.
- 36.27 Средства физической культуры в регулировании умственной

- работоспособности.
- 37.28 Средства физической культуры.
- 38.29 Принципы физического воспитания.
- 39.30 Методы физического воспитания.
- 40.31 Основы формирования двигательных умений и навыков (этапы обучения).
- 41.32 Закономерности и принципы воспитания физических качеств.
- 42.33 Методика обучения двигательному действию и основные задачи на разных этапах становления двигательного действия.
- 44.34 Как определить уровень физической подготовленности?
- 45.35 Раскройте основы методики самомассажа.
- 46.36 Раскройте методику корригирующей гимнастики для глаз.