

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДОНЕЦКИЙ ТЕХНИКУМ ХИМИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ И ФАРМАЦИИ»

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора

Н.Ю. Бойкив

« 30 » 08 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор техникума

М.Б. Экбер

« 30 » 08 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

2022 г.

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 29.06.2020 г. № 100-НП

Организация-разработчик: ГБПОУ «Донецкий техникум химических технологий и фармации»

Разработчик:

Зубатенко Т.В., преподаватель ГБПОУ «Донецкий техникум химических технологий и фармации», специалист первой квалификационной категории

Рецензенты:

1. Майоренко Т.Н., преподаватель ГБПОУ «Донецкий техникум химических технологий и фармации», специалист высшей квалификационной категории, преподаватель-методист
2. Поляк Ж.И., преподаватель ГБПОУ «Донецкий политехнический колледж», специалист высшей квалификационной категории

Одобрена цикловой комиссией

социально-гуманитарных дисциплин

Протокол № 1 от «30» 08 2022 г.

Председатель цикловой комиссии

Рабочая программа переутверждена на 20__ / 20__ учебный год

Протокол № ____ от « ____ » ____ 20__ г.

В программу внесены дополнения и изменения

(см. Приложение ____, стр. ____)

Председатель цикловой комиссии

Рабочая программа переутверждена на 20__ / 20__ учебный год

Протокол № ____ от « ____ » ____ 20__ г.

В программу внесены дополнения и изменения

(см. Приложение ____, стр. ____)

Председатель цикловой комиссии



Т.Н. Майоренко

Т.Н. Майоренко

Т.Н. Майоренко

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	16

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура предназначена для изучения в профессиональных образовательных учреждениях, реализующих Программу подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ) по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

В программу включено содержание, направленное на формирование у обучающихся компетенций, необходимых для качественного освоения программ ППССЗ на базе основного общего образования.

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура позволяет удовлетворить потребность общества в достижении оптимального уровня физкультурного образования, физического развития, двигательной подготовленности и состояния здоровья обучающихся; она формирует у обучающихся грамотное отношение к себе, к своему телу, содействует воспитанию волевых и моральных качеств, необходимости укрепления здоровья и самосовершенствования.

Цель изучения: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработка представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью Программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям) и разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 29.06. 2020г. № 100-НП.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям).

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям). Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

ОК	Умения	Знания
ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	Использовать физкультурно-оздоровительную практику для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. Пользоваться средствами профилактики	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); Средства профилактики и снятия перенапряжения во время

	перенапряжения характерными для данной профессии (специальности). Взаимодействовать в группе и команде.	умственного труда; Средства профилактики профессиональных заболеваний.
--	--	---

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование **общих компетенций (ОК)**, включающих в себя способность:

ОК 1	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
ОК 2	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие
ОК 4	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;
ОК.08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.4 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 165 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 4 часов;

самостоятельной работы обучающегося 161 час

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	165
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	4
в том числе:	
практические занятия	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	161
Форма промежуточной аттестации по дисциплине – дифференцированный зачет	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА, ВОЛЕЙБОЛ		37	
Тема 1.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	17	2
	1 Правила безопасного поведения на занятиях физической культуры, во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Особенности физического развития и функционального состояния организма. Умения, навыки и физические качества, которые необходимы для успешной самореализации в будущей профессии. Требования к формированию здорового образа жизни средствами физической культуры.	2	
	Общеразвивающие и специальные упражнения (ОРУ и СПУ). Низкий старт; бег на короткие дистанции; бег на средние дистанции; эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту способом «перешагивания». Прыжок в длину с разбега		
	Лабораторные занятия <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Практические занятия <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	15	
	Выполнить реферат на тему о здоровом образе жизни и роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	3	
	Организационно-методические основы самостоятельных занятий физической культурой	3	
	Отработать упражнения утренней гигиенической гимнастики.	3	
	Выполнение общеразвивающих упражнений: подтягивание, отжимания, гибкость.	3	
	Выполнение кроссового бега, не менее 15 минут.	3	
Тема 1.2 Волейбол	Содержание учебного материала	20	2
	Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. Техника игры стойки передвижения; нижняя прямая подача; нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача, верхняя боковая подача, верхняя передача мяча, нижний прием и нижняя передача. Прямой нападающий удар; блокирование. Тактика игры в нападении: индивидуальные действия (выбор места, тактика подачи, тактика нападающего удара).		
	Лабораторные занятия <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Практические занятия <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	20	

	Выполнение комплексов упражнений на развитие специальных физических качеств.	5	
	Выполнение тактических действий в волейболе.	5	
	Выполнение технических приемов и элементов в волейболе.	5	
	Отработать комплекс упражнений для зрительного анализатора.	5	
Раздел 2. ГИМНАСТИКА, БАСКЕТБОЛ, ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		44	
Тема 2.1 Гимнастика	Содержание учебного материала	12	2
	Общеразвивающие упражнения без предметов (ОРУ). ОРУ с гимнастическими палками. ОРУ со скакалками. ОРУ у гимнастической стенки. Группировки, перекаты, кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, полушпагат, шпагат. Акробатическая комбинация.		
	Лабораторные занятия <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Практические занятия <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	12	
	Отработать комплекс упражнений для осанки.	3	
	Отработать комплекс упражнений дыхательной гимнастики.	3	
	Выполнение упражнений на развитие мышц пресса, рук, ног, туловища.	3	
	Выполнение комплексов упражнений на развитие физических качеств.	3	
Тема 2.2 Баскетбол	Содержание учебного материала	16	2
	Передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников. Техника игры: передвижения, остановки, повороты; передача мяча (разновидности); броски в корзину (одной от плеча с места, в движении, одной рукой в прыжке, двумя руками сверху), ведение мяча; финты. Техника игры в защите: стойки, передвижения. Техника овладения мячом: перехватывание, выравнивание, выбивание, накрывание мяча. Тактика игры в нападении и защите, индивидуальные действия; командные действия (быстрый порыв и др.).		
	Лабораторные занятия <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Практические занятия <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	16	
	Выполнение комплексов упражнений на развитие специальных физических качеств.	3	
	Отработать упражнения утренней гигиенической гимнастики.	3	
	Выполнение технических приемов и элементов в баскетболе.	4	
	Выполнение тактических действий в баскетболе.	3	
	Отработать комплекс упражнений для зрительного анализатора.	3	

Тема 2.3 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	16	
	Бег на короткие дистанции: техника бега, стартовый разбег (15-30м), бег 100 м, бег по прямой с различной скоростью. Бег на средние дистанции: техника бега. Челночный бег 10х10м Кроссовый бег по пересеченной местности; бег по равнинным участкам, бег на подъем – 250 м Прыжки с места, в длину со среднего и полного разбега выбранным способом, прыжки в высоту. Метание малого мяча на дальность.		
	Лабораторные занятия <i>(не предусмотрено)</i>	-	2
	Практические занятия <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	16	
	Выполнение комплексов упражнений на развитие физических качеств.	4	
	Выполнение низкого старта, бега на короткие дистанции.	4	
	Выполнение кроссового бега.	4	
	Оздоровительный бег.	4	
Раздел 3. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА, ВОЛЕЙБОЛ		28	
Тема 3.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	12	
	Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции техника бега, стартовый разбег (15-30м), бег 100 м, бег по прямой с различной скоростью.. Прыжки в длину с места. Челночный бег 4х9м. Бег на средние дистанции. Кроссовый бег по пересеченной местности; бег по равнинным участкам, бег на подъем – 250 м. Прыжки с места, в длину со среднего и полного разбега выбранным способом, прыжки в высоту.		2
	Лабораторные занятия <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Практические занятия <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	12	
	Выполнение комплексов упражнений на развитие физических качеств.	3	
	Выполнение высокого старта, бега на средние дистанции.	3	
	Выполнение прыжков в длину с места.	3	
	Кроссовый бег.	3	
Тема 3.2 Волейбол	Содержание учебного материала	16	
	Размещение и передвижение игроков по площадке. Передачи и подачи мяча по зонам. Разбег для нападающего удара и передача мяча в прыжке через сетку. Нижние и верхние подачи в соответствии с игровой обстановкой. Выбор места для приема мяча, страховка партнера при приеме мяча. Одиночное блокирование, игра после блока, страховка блока. Передача мяча в		

	сверху и снизу двумя руками.		2
	Лабораторные занятия (<i>не предусмотрено</i>)	-	
	Практические занятия (<i>не предусмотрено</i>)	-	
	Контрольные работы (<i>не предусмотрено</i>)	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	16	
	Выполнение комплексов упражнений на развитие специальных физических качеств.	4	
	Отработать упражнения утренней гигиенической гимнастики.	4	
	Выполнение тактических действий в волейболе.	4	
	Выполнение технических приемов и элементов в волейболе.	4	
Раздел 4. ГИМНАСТИКА, БАСКЕТБОЛ, ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		54	
Тема 4.1 Гимнастика	Содержание учебного материала	16	2
	Кувырки вперед (назад), стойка на лопатках, «мост» из положения лежа, равновесие. Висы и упоры. Упражнения на перекладине: подъем, переворот или с силой в упор (юноши). Упражнения на перекладине: подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (высота 95 см) (девушки). Наклон вперед из положения сидя на полу. Отжимание от пола. Развитие мышц брюшного пресса.		
	Лабораторные занятия (<i>не предусмотрено</i>)	-	
	Практические занятия (<i>не предусмотрено</i>)	-	
	Контрольные работы (<i>не предусмотрено</i>)	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	16	
	Выполнение комплексов упражнений на развитие физических качеств.	3	
	Общеразвивающие упражнения без предметов.	3	
	Акробатические упражнения.	3	
	Отработать комплекс упражнений для осанки.	4	
	Отработать комплекс упражнений дыхательной гимнастики.	3	
Тема 4.2 Баскетбол	Содержание учебного материала	20	
	Правила соревнований, судейская практика. Ведение мяча и передвижение по площадке. Штрафной бросок. Броски мяча в кольцо с пяти точек. Техника и тактика игры. Бросок с двойного шага. Бросок с дальней дистанции.		
	Лабораторные занятия (<i>не предусмотрено</i>)	-	
	Практические занятия (<i>не предусмотрено</i>)	-	
	Контрольные работы (<i>не предусмотрено</i>)	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	20	

	Выполнение комплексов упражнений на развитие специальных физических качеств.	4	2
	Отработать упражнения утренней гигиенической гимнастики.	4	
	Выполнение технических приемов и элементов в баскетболе.	4	
	Выполнение тактических действий в баскетболе.	4	
	Выполнение комплексов производственной гимнастики.	4	
Тема 4.3 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	18	
	Бег на короткие дистанции: техника бега, стартовый разбег (15-30м), бег 100 м, бег по прямой различной скоростью. Бег на средние дистанции: техника бега. Челночный бег 10х10м Кроссовый бег по пересеченной местности; бег по равнинным участкам, бег на подъем – 250 м Прыжки с места, в длину со среднего и полного разбега выбранным способом, прыжки в высоту. Метание малого мяча на дальность.		
	Лабораторные занятия (<i>не предусмотрено</i>)		
	Практические занятия (<i>не предусмотрено</i>)	-	
	Контрольные работы (<i>не предусмотрено</i>)	-	2
	Самостоятельная работа обучающихся	18	
	Выполнение комплексов упражнений на развитие физических качеств.	5	
	Выполнение низкого старта, бега на короткие дистанции.	4	
	Выполнение кроссового бега.	4	
	Оздоровительный бег.	5	
	Дифференцированный зачет	2	
Всего			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

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

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- сетка волейбольная;
- тренажеры;
- сетка футбольная;
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические маты;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса;
- стол для настольного тенниса
- конусы, кубики для челночного бега, и. тд.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

1.1. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд. – Москва: Юрайт, 2017.

1.2. Муллер А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО. – Москва: Юрайт, 2017.

2. Дополнительные источники

2.1. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник [Текст] / А.А. Бишаева, Малков А.А. – М.: КноРус, 2020. – 312 с.

2.2. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю.И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 283 с.

2.3. Собянин Ф.И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений [Текст] / Ф.И. Собянин. – М.: Феникс, 2020. – 221 с.

2.4. Тиссен П.П., Т.А. Ботагариев. Теория и методика обучения физической культуре: учеб.-метод. пособие для самостоятельной подготовки студентов [Текст] / П.П. Тиссен, Т.А. Ботагариев. – Оренбург: Изд-во ФГБОУ ВО «Оренб. гос. пед. ун-т», 2019. – 128 с.

2.5. Физическая культура студента: учебник / Под ред. В.И. Ильинича. – Москва: Гардарики, 2000.

2.6. Ципин Л. Л. Физическая культура с основами здорового образа жизни: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – Санкт-Петербург: СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2002.

3. Интернет-ресурсы:

3.1. Национальный проект «Здоровье». Официальный сайт Совета при Президенте России по реализации приоритетных национальных проектов и демографической политике. – Режим доступа: <http://rost.goldkolyma.ru/index.php?newsid=19>

3.2. Спортивная Россия. Открытая платформа. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru/minsport/>

3.3. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Научно-методический журнал. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/>

3.4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата (формы и методы контроля и оценки)
Умения: – использовать физкультурно-оздоровительную практику для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. – пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности). – взаимодействовать в группе и команде. Знания: – роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основ здорового образа жизни; – условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); – средств профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда; – средств профилактики профессиональных заболеваний.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств. Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта. Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК массаж по заболеваниям. Итоговый контроль в виде дифференциального зачета по дисциплине.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (кросс).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения: сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек); руки на опоре высотой до 50 см; подтягивание на перекладине (юноши); поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки); прыжки в длину с места; бег 100 м; бег: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени); тест Купера – 12-минутное передвижение.