

**Профессиональное образовательное частное учреждение
«Ивановский кооперативный техникум»**

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора
по учебно – методической работе

_____ Е.Н.Рыжова.

« ____ » _____ 20__ г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ПОЧУ

«Ивановский кооперативный техникум»

_____ Л.Я. Хуртина

« ____ » _____ 20__ г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины **ОГСЭ.04 Физическая культура**

код, специальность

40.02.03 Право и судебное администрирование

Квалификация – **Специалист по судебному администрированию**

РАССМОТРЕНА:

На заседании методической цикловой комиссии

социально- гуманитарных, юридических

и технологических дисциплин»

Протокол №1

От «30»августа 2023 г.

Председатель МЦК:

_____/В.П.Коротков

Иваново 2023

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-------------------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | стр. 3 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 2.1 ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ | 5 |
| 2.2 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 6 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 15 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 16 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности ПСО 40.02.03 Право и судебное администрирование

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

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

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь и владеть следующими общими компетенциями (далее ОК):

- ОК 2: Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем;

- ОК 3: Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы;

- ОК 4: Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач;

- ОК 5: Использовать информационно-коммуникативные технологии в профессиональной деятельности;

- ОК 6: Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами;

- ОК 7: Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

Личностные результаты:

ЛР 4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа»

ЛР 6 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях

ЛР 8 Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства

ЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся 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.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки – 260 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки -146 часов;
- самостоятельной работы - 114 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 260 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 146 |
| в том числе: | |
| теоретические занятия | 2 |
| практические занятия | 144 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 114 |
| <i>Промежуточная аттестация в форме 3,4,5 семестры – другие формы, 6 семестр - дифференцированный зачет</i> | |

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

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся | | Объем часов | Уровень освоения |
|---|--|---|-------------|------------------|
| 1 | 2 | | 3 | 4 |
| Раздел 1. Теоретические основы физической культуры | | | | |
| Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента. | Содержание | | 2 | |
| | 1 | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. | | 2 |
| | 2 | Социальные функции физической культуры. Физическая культура в структуре профессионального образования. | | |
| | 3 | Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы, её определяющие | | |
| | 4 | Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года | | 2 |
| | | | | |
| Раздел 2. Практическая часть: учебно-тренировочные занятия | | | 144 | |
| Тема 2. Легкая атлетика | | | 34 | |
| Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. | Содержание | | 8 | |
| | 1-2 | Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта | | 3 |
| | 3-4 | Обучение техники прыжка в длину с места | | |
| | 5-6 | Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения) | | |
| | 7-8 | Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств) | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Практические занятия Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции Совершенствование техники прыжка в длину с места Совершенствование техники выполнения специальных упражнений | | |
| | Самостоятельная внеаудиторная работа Бег в упоре, по лестнице. Прыжки в длину с места | 6 | 3 |
| Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги». | Содержание | 6 | |
| | 1-2 Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование) | | |
| | 3-6 Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» | | 3 |
| | 7-8 Повышение уровня ОФП | | |
| | Практические занятия Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. Закрепление практики судейства. | | |
| | Самостоятельная внеаудиторная работа Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие прыгучести и координации. | 6 | 3 |
| Тема 2.3. Бег на средние дистанции. | Содержание | 8 | |
| | 1-2 Овладение техникой бега на средние дистанции. | | |
| | 3-4 Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». | | 3 |
| | 5-6 Повышение уровня ОФП. | | |
| | Практические занятия Совершенствование техники бега на средние дистанции Совершенствование техники прыжков в длину с разбега | | |
| | Самостоятельная внеаудиторная работа Прыжковые упражнения. Бег в среднем темпе | 6 | 3 |
| Тема 2.4. Бег на | Содержание | 6 | |

| | | | | |
|---|--|---|----|---|
| длинные дистанции. | 1-2 | Совершенствовать технику бега по дистанции | | 3 |
| | 3-4 | Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования | | |
| | Практические занятия Воспитание выносливости. | | 6 | 3 |
| Тема 2.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. | Самостоятельная внеаудиторная работа Медленный бег до 15 мин. | | 6 | 3 |
| | Содержание | | 6 | |
| | 1 | Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время | | 3 |
| | 2-3 | Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» | | |
| | 4 | Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши | | |
| Тема 3. Баскетбол | | | 20 | |
| Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. | Содержание | | 4 | |
| | 1-2 | Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места | | 3 |
| | 3 | Основные направления развития физических качеств | | |
| | 4 | Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни | | |
| | Практические занятия Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе Самостоятельная внеаудиторная работа Остановки шагом и прыжком в движении. Повороты на месте | | 6 | 3 |
| Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок. | Содержание | | 4 | |
| | 1-2 | Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок» | | |
| | 3-4 | Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места | | |
| | Практические занятия Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения | | | |

| | | | | |
|--|--|--|----|---|
| | «ведения-2 шага-бросок». | | | 3 |
| | Самостоятельная внеаудиторная работа Упражнения на развитие быстроты и ловкости. Прыжковые упражнения | | 6 | |
| Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола. | Содержание | | 6 | 3 |
| | 1-4 | Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. | | |
| | 5 | Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. | | 3 |
| | 6 | Закрепление техники выполнения среднего броска с места. | | |
| | Практические занятия Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол. | | | 3 |
| | Самостоятельная внеаудиторная работа Бег приставными шагами, спиной вперед, скрестным шагом. Штрафной бросок. | | 6 | |
| | | | | |
| Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. | Содержание | | 6 | 3 |
| | 1-2 | Совершенствовать технику владения мячом. | | |
| | 3. | Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». | | 3 |
| | 4 | Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. | | |
| | 5-6 | Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре | | |
| | Практические занятия Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. | | | 3 |
| | Самостоятельная внеаудиторная работа | | 6 | |
| | | Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации. | | |
| Тема 4. Волейбол | | | 36 | |
| Тема 4.1. Техника перемещений, стоек техника верхней и нижней передач мяча | Содержание | | 10 | 3 |
| | 1-4 | Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. | | |
| | 5-6 | Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач | | |

| | | | | |
|---|--|---|----|---|
| двумя руками. | 7-10 | Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения | | |
| | Практическое занятие Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе | | 6 | 3 |
| | Самостоятельная внеаудиторная работа Передачи над собой сверху, снизу. Челночный бег. Прыжковые упражнения | | | |
| Тема 4.2.Техника нижней подачи и приёма после неё. | Содержание | | 10 | |
| | 1-2 | Обучение технике нижней подачи и приёма после неё | | 3 |
| | 3-4 | Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками | | |
| | 5-6 | Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте | | |
| | 7-10 | Совершенствование техники владения мячом в учебной игре | | |
| | Практическое занятие Обучение и закрепление технике нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра. | | 6 | 3 |
| Самостоятельная внеаудиторная работа Сгибание и разгибание рук. Поднимание туловища из положения лежа. Прыжки на двух | | | | |
| Тема 4.3 .Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов. | Содержание | | 8 | |
| | 1-4 | Обучение технике прямого нападающего удара | | 3 |
| | 5-6 | Совершенствование техники изученных приёмов | | |
| | 7-8 | Применение изученных приемов в учебной игре | | |
| | Практическое занятие Выполнение технических элементов в учебной игре | | 6 | 3 |
| | Самостоятельная внеаудиторная работа Имитация прямого нападающего удара с разбега | | | |
| Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом. | Содержание | | 8 | |
| | 1-2 | Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху | | 3 |
| | 3-4 | Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке | | |
| | 5-8 | Учебная игра с применением изученных положений | | |

| | | | | |
|---|---|--|-----------|---|
| | Практическое занятие Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе | | | |
| | Самостоятельная внеаудиторная работа Упражнения на развитие прыгучести и координации Выполнение утренней гимнастики | | 6 | 3 |
| | | | | |
| Тема 5. Лыжная подготовка | | | 24 | |
| Тема 5.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке». | Содержание | | 6 | |
| | 1-4 | Выполнение техники попеременного двухшажного хода. | | 3 |
| | 5-6 | Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке» | | |
| | Практические занятия Обучение и закрепление технике лыжных ходов на учебном круге Обучение и закрепление технике подъёма и спусков | | | 3 |
| | Самостоятельная внеаудиторная работа Лыжный поход выходного дня | | 6 | |
| Тема 5.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой». | Содержание | | 6 | |
| | 1-2 | Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке». | | 3 |
| | 3-4 | Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне. | | |
| | 5-6 | Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге | | |
| | Практические занятия Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге Воспитание выносливости. | | | |
| | Самостоятельная внеаудиторная работа | | 6 | 3 |

| | | | | |
|---|---|--|----|---|
| | Спуски с гор, подъемы, торможения | | | |
| Тема 5.3. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход. | Содержание | | 6 | |
| | 1-2 | Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом». | | |
| | 3-6 | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне | | 3 |
| | Практические занятия Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге | | 6 | 3 |
| Самостоятельная внеаудиторная работа Прохождение дистанции 5 км. | | | | |
| Тема 5.4. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов. | Содержание | | 6 | |
| | 1. | Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге. | | |
| | 2. | Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне. | | 3 |
| | 3 | Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны. | | |
| | 4-6 | Прием контрольных нормативов на дистанции 3 км у девушек, дистанции 5 км у юношей. | | |
| | Практические занятия Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Выполнение контрольных нормативов в ходьбе на лыжах: девушки (3 км.), юноши (5 км). Совершенствование техники спуска и подъема. | | | 3 |
| | Самостоятельная внеаудиторная работа | | 6 | |
| | Совершенствование техники лыжного хода, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, воспитание выносливости. | | | |
| Раздел 3. Методический | | | 28 | |
| Тема 3.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения | Содержание | | 4 | |
| | 1. | Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студентов. | | |
| | 2-3 | Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения. | | 3 |
| | 4 | Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов. | | |

| | | | | |
|---|--|---|---|---|
| | | | | |
| | Практическое занятие Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения. | | 6 | 3 |
| | Самостоятельная внеаудиторная работа Упражнения на пресс | | | |
| Тема 3.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль. | Содержание | | 6 | |
| | 1-2 | Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели. | | |
| | 3. | Ознакомление с дневником самоконтроля. | | |
| | 4. | Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. | | |
| | Практическое занятие Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль. | | 6 | |
| | Самостоятельная внеаудиторная работа Наблюдение за частотой сердечных сокращений в покое и после физической нагрузки | | | |
| | Тема 3.3 Организация и методика проведения корректирующей гимнастики при нарушениях осанки. | Содержание | | 6 |
| 1 | | Ознакомление с методикой проведения корректирующей гимнастики. | | |
| 2-3 | | Обучение корректирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки. | | |
| | 4 | Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности студентов). | | |
| | Практическое занятие Организация и методика проведения корректирующей гимнастики при нарушениях осанки. | | 4 | 3 |
| | Самостоятельная внеаудиторная работа Разработка упражнений на формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки | | | |
| | Тема 3.4. Организация и методика подготовки к туристическому походу. | Содержание | | 6 |
| 1 | | Организация и подготовка туристических походов. | | |
| 2 | | Схема последовательности этапов организации и подготовки похода. | | |
| | 3 | Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности. | | |
| | 4 | Организационное и материально-техническое обеспечение похода. | | |

| | | | | |
|--|---|--|---|---|
| | Практическое занятие Организация и методика подготовки к туристическому походу. | | 2 | 3 |
| | Самостоятельная внеаудиторная работа Туристический поход выходного дня | | | |
| Тема 3.5. Основы методик регулирования эмоциональных состояний. | Содержание | | 6 | 3 |
| | 1. | Методика регулирования эмоций. | | |
| | 2. | Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека. | | |
| | 3. | Тестирование эмоциональных состояний. | | |
| | 4. | Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний. | | |
| | <i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i> | | 2 | |

Итого: 260

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ 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:

- гантели
- тренажеры
- гири
- лыжный инвентарь
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, мячи
- скакалки, обручи гимнастические
- гимнастические маты, «козел», мостик
- гранаты, л/а ядро
- стойки, планка для прыжков в высоту
- секундомеры
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь/ В.И.Ильинич. – М.: Гардарики, 2019.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2019.
3. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2018.
4. Никифорова Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов/Под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб.: «Питер», 2018.

Интернет-ресурсы:

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

Дополнительные источники:

1. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.
2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 1995г.
3. Лутченко Н.Г. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 1999.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|--|
| <i>1</i> | <i>2</i> |
| Умения: | |
| 1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля. |
| Знания: | |
| 1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта. |
| 2. Основы здорового образа жизни | Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК массаж по заболеваниям. |

Самостоятельная работа

Тематика рефератов:

- Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
- Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
- Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
- Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).
- Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).

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.

| |
|---|
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) - 114 |
| в том числе: |
| составление комплексов упражнений |
| самостоятельная работа над оздоровительной программой (для студентов специальной медицинской группы) |
| Реферат Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ПОЧУ "ИКТ", Хуртина Любовь Яковлевна, Директор

02.10.23 10:31 (MSK)

Сертификат 0185B77A00A5AF4A9A40EB02E6533680AB