«Восточно-Сибирский государственный университет технологий и управления»
Технологический колледж

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура».
для специальностей СПО **20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях,**
09.02.03 Программирование в компьютерных системах
23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта
43.02.10 Туризм

Аннотация

1. Место предмета в учебно-воспитательном процессе

Учебный предмет входит в общеобразовательный цикл учебного плана ППССЗ, реализуется на 1-м году обучения (1 и 2 семестры).

2. Цели, задачи изучения и планируемые результаты освоения предмета

Целью учебного предмета является формирование профильно-прикладной физкультурной компетентности, то есть овладение на теоретико-методологическом и практическом уровне прикладными знаниями, умениями и практическим опытом применения, конструирования и реализации физкультурной деятельности в поддержании и сохранении собственного здоровья, что позволит обеспечить возможность осуществления на должном профессиональном уровне работу банкира в будущем.

Задачи учебного предмета:

- формирование здорового образа и спортивного стиля жизни, воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в физическом саморазвитии и самосовершенствовании;
- расширение двигательного опыта с использованием современных оздоровительных систем физического воспитания, упражнений со спортивной и прикладно-ориентированной направленностью;
- освоение системы знаний о влиянии физических упражнений и спорта на физическое, духовное, нравственное здоровье, репродуктивную функцию человека;
- приобретение навыков и умений организации самостоятельной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью.

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

− приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
− готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
− принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
− формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
− умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 5B9C523B9C357D0B6A96448D522A58E73C9ED99B
Владелец: Сизов Игорь Геннадьевич
Действителен: с 30.12.2021 до 30.03.2023

− владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
− владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
− владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
− владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

3. Структура и содержание предмета.

Структура учебного предмета:

Вид учебной работы	*Объём часов Очн.*
Объем образовательной программы	213
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	120
в том числе:	
Практические занятия	120
Самостоятельная работа	93
Формы промежуточной аттестации	ДЗ

Содержание учебного предмета:
- аннотация;
- рабочая программа учебной дисциплины;
- методические рекомендации по организации изучения дисциплины;
- учебно-методическое обеспечение дисциплины по видам учебных занятий (учебное пособие, методические указания, перечни тематик СРС представлены в приложении к РП).
- методическое обеспечение всех видов контроля знаний студентов (нормативы для текущего контроля, контрольные нормативы, представлены в приложении к РП).

4. Список авторов рабочей программы.

Савельева В.В., преподаватель кафедры «Физическая культура и спорт» ВСГУТУ,
Дашибальжирова О.Д., преподаватель кафедры «Физическая культура и спорт» ВСГУТУ,
Валеев Р.Г., преподаватель кафедры «Физическая культура и спорт» ВСГУТУ
Батуев Б.Д., преподаватель кафедры «Физическая культура и спорт» ВСГУТУ,
Цыбиков Г.Ц., преподаватель кафедры «Физическая культура и спорт» ВСГУТУ.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Восточно-Сибирский государственный университет технологий и управления»

(ФГБОУ ВО ВСГУТУ)

Технологический колледж

СОГЛАСОВАНО:
Зам. директора по УМР ТК ВСГУТУ
_____ В.В.Пойдонова

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ТК ВСГУТУ
_____ С.Н.Сахаровский

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся по специальностям **20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях**
09.02.03 Программирование в компьютерных системах
23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта
43.02.10 Туризм

Улан-Удэ
2020

Рабочая программа учебного предмета (РПД) «Физическая культура» разработана в Технологическом колледже ВСГУТУ и является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ), разработанной в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Составители:
Савельева В.В.,
Дашибальжирова О.Д.,
Батуев Б.Д.,
Цыбиков Г.Ц.,
Валеев Р.Г.

Программа рассмотрена на заседании цикловой методической комиссии по общеобразовательным предметам. Протокол №__1__ от __01.09.2020_____
Председатель ЦМК Хингеева М.М.

Содержание

1. Паспорт рабочей программы учебного предмета 4

2. Структура и содержание учебного предмета 9

3. Тематический план учебного предмета 10

4. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебного предмета 14

5. Материально-техническое обеспечение учебного предмета 17

6. Форма и методика проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся 19

7. Типовые контрольные задания и материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков, характеризующих этапы формирования компетенции 21

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебного предмета является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальностям: 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях, 09.02.03 Программирование в компьютерных системах, 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта, 43.02.10 Туризм.

. Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

1.2 Место учебного предмета в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебный предмет ОУП.06 «Физическая культура» входит в базовую часть общеобразовательного цикла.

1.3 Цели и задачи изучения учебного предмета – планируемые результаты обучения

Целью изучения учебного предмета является формирование профильно-прикладной физкультурной компетентности, то есть овладение на теоретико-методологическом и практическом уровне прикладными знаниями, умениями и практическим опытом применения, конструирования и реализации физкультурной деятельности в поддержании и сохранении собственного здоровья, что позволит обеспечить возможность осуществления на должном профессиональном уровне работу банкира в будущем.

Задачи учебного предмета:

- формирование здорового образа и спортивного стиля жизни, воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в физическом саморазвитии и самосовершенствовании;

- расширение двигательного опыта с использованием современных оздоровительных систем физического воспитания, упражнений со спортивной и прикладно-ориентированной направленностью;

- освоение системы знаний о влиянии физических упражнений и спорта на физическое, духовное, нравственное здоровье, репродуктивную функцию человека;

- приобретение навыков и умений организации самостоятельной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью.

В результате освоения данного учебного предмета обучающиеся должны:

уметь:

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

знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном

развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

• личностных:

− готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
− сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
− потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
− приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
− формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
− готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
− способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
− способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
− формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
− принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
− умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
− патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
− готовность к служению Отечеству, его защите;

• метапредметных:

− способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
− готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
− освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
− готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

− формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
− умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• предметных:

− умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
− владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
− владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
− владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
− владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.4. *Краткая характеристика учебного предмета, её место в учебном процессе*

В соответствии с рабочим учебным планом учебный предмет изучается на 1-м году обучения (в 1 и 2 семестрах). Общая трудоёмкость освоения составляет 213 часов.

Для реализации общих целей изучения физическая культура традиционно формируется в четырех направлениях – методическое (общее представление об идеях и методах физической культуры), интеллектуальное развитие, утилитарно-прагматическое направление (овладение необходимыми конкретными знаниями и умениями) и воспитательное воздействие.

Профилизация целей физкультурного образования отражается на выборе приоритетов в организации учебной деятельности обучающихся.

Учебный предмет "Физическая культура" включает в качестве обязательного минимума следующие дидактические единицы, интегрирующие тематику теоретического, практического и контрольного учебного материала: физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; социально-биологические основы физической культуры; основы здорового образа и стиля жизни; оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика); профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы и подразделы программы: **теоретический** (самостоятельная работа) формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре; **практический** (общая физическая подготовка)**,** обеспечивающий овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности, для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности; приобретение опыта практических занятий в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленного формирования качеств и свойств личности; **контрольный**, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Распределение учебного времени предмета

Содержание раздела выполнено в виде выписки из УП. В таблице 1 представлена информация по каждой форме обучения о распределении общей трудоемкости обучения в часах по семестрам, видов и объемов учебной работы в часах (лекции (Л)), практические занятия (Пр), о распределении форм СРС – самостоятельной работы студентов, расчетно-графические работы (РГР), контрольные (КР) и другие работы), а также форм ПА – промежуточной аттестации - дифференцированный зачет (ДЗ), зачет (З), другие формы контроля):

Таблица 1 – Распределение учебного времени предмета

Форма обучения	Семестр и его продолжительность (нед.)	РАСПРЕДЕЛЕНИЕ						
		Максимальная нагрузка (час)	В том числе				Форм СРС	Форм ПА - аттестация
			На аудиторные занятия (час)			на СРС (час)		
			Всего (час)	В том числе				
				Л (час)	Пр (час)			
1	2	3	4	5	6	-	8	9
очная	1семестр 16 нед.	72	48	-	48	24	ИЗ	ДЗ
	2семестр 23 нед.	141	72	-	72	69	ИЗ	ДЗ
Всего по очной форме обучения		**213**	**120**	**-**	**120**	**93**		

3. Тематический план и содержание учебного предмета «Физическая культура»

Таблица 2

Учебный год Семестр	Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	1	*2*		
1 год обучения, 1 семестр	**Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков**		**48**	*2*
	Тема 1.1. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем	**Содержание учебного материала**	**10**	2
		Практические занятия 1. Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой и спортом. 2. Определение параметров функционального состояния организма студентов: частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления). 3. Определение уровня физической подготовленности студентов: бег на 100 м; для девушек бег на 2000 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 3000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места..	2 4 4	2
	Тема 1.2. Основы физической подготовки	**Содержание учебного материала**	**16**	2
		Практические занятия 1. Упражнения на развитие силовых качеств рук, туловища и ног. 2. Общеразвивающие и специальные упражнения в беге на короткие дистанции. 3. Развитие скоростных качеств: бег на короткие дистанции, челночный бег 3х10 м, бег змейкой, эстафеты. 4. Развитие общей выносливости: кросс, спортивные подвижные игры. 5. Развитие координационных способностей: упражнения на координацию движений, спортивные подвижные игры. 6. Развитие гибкости: упражнения на растягивания.	2 2 4 4 2 2	2

	Тема 1.3. Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками	**Содержание учебного материала**	**18**	2
		Практические занятия 1. Ознакомление с техникой бега с высокого (две и три команды) и низкого стартов (три команды; обычный, растянутый, сближенный и узкий). 2. Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции: старт, стартовый разгон. 3. Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции: бег по дистанции, финиширование. 4. Ознакомление с техникой бега по виражу: постановка ног, наклон туловища, движения рук.	2 2 2 2	2
		5. Ознакомление с техникой прыжка в длину с места: подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет, приземление.	2	
		6. Ознакомление с техникой эстафетного бега: передача эстафетной палочки в 20-метровой зоне.	2	
		7. Ознакомление с техникой бега на средние и длинные дистанции: старт и стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование. 8. Ознакомление с техникой бега по пересеченной местности.	2 2	
		9. Ознакомление с техникой метания малого мяча и гранаты: исходное положение перед разбегом, разбег и финальное усилие.	2	
	Тема 1.4. Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков	**Содержание учебного материала**	**24**	*2*
		Самостоятельная работа 1. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда. Проведение фрагментов занятий. 2. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, микропаузы отдыха). 3. Совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков. 4. Занятия в секциях в избранном виде спорта. 5. Участие в соревнованиях.	24	3
		Промежуточная аттестация Определение уровня физической подготовленности.	4	2

		Тесты: Бег на 30 м, бег на 60 м, челночный бег 3х10 м, бег 500 м(девушки), 1000 м(юноши), поднимание-опускание туловища за 1 мин.		
		Итого за первый семестр **В том числе: Практических занятий** **СРС**	**72** **48** **24**	2 2 2
Раздел 2. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культур			**141**	2
1 год обучения, 2 семестр	Тема 2.1. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни	**Содержание учебного материала**	69	2
		Самостоятельная работа 1. Изучение темы «Социально-биологические основы физической культуры и спорта». Системы организма, их строение, функции и их развитие под воздействием занятий физической культуры и спорта. 2. Изучение темы «Основы здорового образа жизни». 3. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 4. Занятие в спортивных секциях по видам спорта. 5. Участие в соревнованиях.	69	3
	Тема 2.2. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств	**Содержание учебного материала**	**16**	2
		Практические занятия - Развитие общей выносливости: спортивные и подвижные игры, кросс, темповой бег - Выполнение упражнений на развитие силы рук, ног и туловища. - Подвижные игры с силовой направленностью. - Проведение студентами фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений по развитию силы мышц. - Развитие гибкости: упражнения на растягивания. - Развитие координационных способностей: спортивные и подвижные игры, упражнения на координацию движений. - Развитие скоростных качеств: бег на короткие дистанции, челночный бег	 2 2 2 2 2 2 2	2

		3х10 м, бег змейкой, эстафеты, - Общеразвивающие и специальные упражнения в беге на короткие дистанции.	2	
	Тема 2.3. Специальные двигательные умения и навыки	**Содержание учебного материала**	**18**	2
		Практические занятия 1. Обучение техники бега на средние и длинные дистанции: старт и стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование. 2. Обучение технике бега по виражу на стадионе. 3. Обучение технике бега по пересеченной местности. 4. Обучение технике метания малого мяча и гранаты: исходное положение перед разбегом, разбег и финальное усилие. 5. Обучение технике прыжка в длину с места: подготовка к отталкиванию, отталкивание. 6. Обучение технике прыжка в длину с места: полет, приземление. 7. Обучение технике бега с высокого (две и три команды) и низкого стартов (три команды; обычный, растянутый, сближенный и узкий). 8. Обучение технике бега на короткие дистанции: старт, стартовый разгон.	4 2 2 2 2 2 2 2	2
		Промежуточная аттестация Определение уровня физической подготовленности. Тесты: Бег на 100 м, бег 2000 м(девушки), 3000 м(юноши), подтягивание, отжимание, метание гранаты, наклон.	4	2
		Итого за второй семестр **В том числе: Практических занятий** **СРС**	**141** **72** **69**	2 2 2
		Всего **Практических занятий** **СРС**	**213** **120** **93**	2 2 2

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:
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)

4. **Учебно-методическое и информационное обеспечение учебного предмета**

(по видам учебной работы и формам контроля)

№ п/п	Наименование учебно-методического материала
Основная литература	
1	ДашинорбоевВ.Д. Физическая культура: учеб. пособие для вузов по напр. 540600 (050700) Педагогика / В. Д. Дашинорбоев [и др.]; под ред. В. Д. Дашинорбоева ; ВСГТУ. - 2-е изд., перераб. - Улан-Удэ: Издательство ВСГТУ, 2007. - 229 с. (92 экз. + ЭБС «Библиотех» https://esstu.bibliotech.ru/Reader/Book/2013040915105064409800008709)
2	Валеев Р.Г. Вольная борьба: Программа для студентов технических вузов, занимающихся в группах по специализации "Вольная борьба": учебное пособие [для студентов и преподавателей технических вузов] / Р. Г. Валеев ; Вост.-Сиб. гос. ун-т технологий и упр. - Улан-Удэ : Издательство ВСГУТУ, 2014. – 69 с. (70 экз. + ЭБС «Библиотех» https://esstu.bibliotech.ru/Reader/Book/2014102320103972003200001572)
3	Шишмарев С.А. Подготовка бегунов в условиях резкоконтинентального климата Забайкалья и средства восстановления спортивной работоспособности в легкой атлетике: учеб.-метод. пособие / С. А. Шишимарев; ВСГТУ. - Улан-Удэ: Издательство ВСГТУ, 2003. - 157 с. (19 экз. + ЭБС «Библиотех» https://esstu.bibliotech.ru/Reader/Book/2013040915104439818000002729)
4	Ваше здоровье в ваших руках: учеб.-метод. пособие для студентов, занимающихся в спец. мед. группах / Н. А. Боброва [и др.]; ВСГТУ. - Улан-Удэ: Издательство ВСГТУ, 2008. - 84 с. (50 экз. + ЭБС «Библиотех» https://esstu.bibliotech.ru/Reader/Book/2013040915104845619900008886)
5	Боброва Н.А. Специальные физические упражнения для профилактики и лечения заболеваний в домашних условиях: метод. пособие [для студ. Специальной мед. группы] / Н.А. Боброва, В.Г. Родионова; ВСГТУ. - Улан-Удэ: Издательство ВСГТУ, 2009. - 65 с. (90 экз. + ЭБС «Библиотех» https://esstu.bibliotech.ru/Reader/Book/2013040915104626799000007652)
6	Кулакова О.В.Техническая подготовка волейболистов: Учебное пособие [для преподавателей физической культуры и тренеров] / О. В. Кулакова; Вост.-Сиб. гос. ун-т технологий и упр. - Улан-Удэ: Издательство ВСГУТУ, 2013. - 72 с. (52 экз. + ЭБС «Библиотех» https://esstu.bibliotech.ru/Reader/Book/2013090607110835480200002657)
7	КострюшинаН.В. Формирование физической готовности студентов вуза к профессиональной деятельности: учебное пособие [для вузов] / Н. В. Кострюшина ; Вост.-Сиб. гос. ун-т технологий и упр. - Улан-Удэ: Издательство ВСГУТУ, 2014. – 46 с. (15 экз. + ЭБС «Библиотех» https://esstu.bibliotech.ru/Reader/Book/2014102320113811194600002352)
8	Родионова В.Г. Лечебная физкультура при остеохондрозе позвоночника. Профилактика: методическое пособие / В. Г. Родионова; Вост.-Сиб. гос. ун-т технологий и упр. - Улан-Удэ: Издательство ВСГУТУ, 2015. - 79 с. (50 экз. + ЭБС «Библиотех» https://esstu.bibliotech.ru/Reader/Book/2015062708253158839100005673)
9	Физическая культура: курс лекций [для студентов технических вузов] / Вост.-Сиб. гос. ун-т технологий и упр.; [сост. Г. Б. Барбаев и др.]. - Улан-Удэ: Издательство ВСГУТУ, 2016. – 225 с. (20 экз. + ЭБС «Библиотех» https://esstu.bibliotech.ru/Reader/Book/2016122111123721400000442300)

10	Кострюшина Н.В. Диагностика и определение психомоторных способностей студентов технического вуза: учебное пособие [для преподавателей физкультуры и студентов вузов] / Н. В. Кострюшина; Вост.-Сиб. гос. ун-т технологий и упр. - Улан-Удэ: Издательство ВСГУТУ, 2016. - 46 с. (30 экз. + ЭБС «Библиотех» https://esstu.bibliotech.ru/Reader/Book/2016061510090354400000447884)
11	Родионова В.Г. Особенности методики оздоровительной физической культуры при заболеваниях опорно-двигательного аппарата: методическое пособие / В. Г. Родионова; Вост.-Сиб. гос. ун-т технологий и упр. - Улан-Удэ: Издательство ВСГУТУ, 2017. - 72 с. (1 экз. + ЭБС «Библиотех» https://esstu.bibliotech.ru/Reader/Book/2017031504292285000000446037)
12	Физическая культура: учеб. пособие / сост.: Г.Б.Барбаев, Н.В. Кострюшина, Э.В. Любарская, М.А. Шаданова, В.В. Карнакова, О.В. Кулакова, Т.Л. Иванчикова. – Улан-Удэ: Изд-во ВСГУТУ, 2019. -228 с. (ЭБС «Библиотех» https://esstu.bibliotech.ru/Reader/Book/2019091006181484500000445125)
13	Адаптивная физическая культура студентов технического вуза и их интеграция в общество: учеб. пособие / сост. Н.В. Кострюшина, Т.А. Суходеева, Д.В. Батуева, Б.Н. Сыхеев, Л.Ю. Мандалуев. – Улан-Удэ: Изд-во ВСГУТУ, 2019. -52 с. https://esstu.bibliotech.ru/Reader/Book/2019051611025765300000445243
14	Физическая культура и спорт : элективный курс/ сост.: Г. Б. Барбаев, Р. Г. Валеев, Э. В. Любарская, М. А. Шаданова, В. В. Карнакова, Т. Л. Иванчикова, О. В. Кулакова, Л. Ю. Мандалуев. –Улан-Удэ: Изд-во ВСГУТУ, 2018. -156 с. (ЭБС «Библиотех» https://esstu.bibliotech.ru/Reader/Book/2018110106420979100000442235)
15	Физическая культура и спорт Элективный курс «Специальные медицинские группы» /сост.: О.В. Кулакова, Т.Л. Иванчикова, М.А. Шаданова. –Улан-Удэ: Изд-во ВСГУТУ, 2018. -104 с. (ЭБС «Библиотех» https://esstu.bibliotech.ru/Reader/Book/2019020806335720600000443677)
16	Профессиональная направленность физического воспитания студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов: учеб. пособие/ сост. Н.В. Кострюшина, Э.В. Любарская , А.К. Захаров, Д.В. Батуева, Б.Н. Сыхеев, Л.Ю. Мандалуев. –Улан-Удэ: Изд-во ВСГУТУ, 2019. -84 с. (ЭБС «Библиотех» https://esstu.bibliotech.ru/Reader/Book/2019123106505315200000441282)
Перечень дополнительной литературы	
1	Родионова В.Г. Совершенствование физической подготовленности студентов специальной медицинской группы на основе специальных упражнений : Учеб.-метод. пособие по спец. "Спец. мед. группа" / В.Г. Родионова ; ВСГУТУ. - Улан-Удэ : [б. и.], 2011. - 53 с. (100 экз.)
2	Шурыгина Ю.Ю. Научно-практические основы здоровья : учеб. пособие [для вузов] / Ю. Ю. Шурыгина ; Вост.-Сиб. гос. технол. ун-т. - Улан-Удэ : Издательство ВСГТУ, 2009. - 219 с. (84 экз.)
Методические указания для обучающихся (МУ)	
1.	Комплексы упражнений в картинках : методические рекомендации для студентов / Вост.-Сиб. гос. ун-т технологий и упр. ; сост.: Т. Л. Иванчикова, М. А. Шаданова. - Улан-Удэ : Издательство ВСГУТУ, 2013. - 59 с. (24 экз. + ЭБС «Библиотех» https://esstu.bibliotech.ru/Reader/Book/2014102319084646704300001798)
2.	Развитие силы и силовой выносливости: методические рекомендации для студентов / Вост.-Сиб. гос. ун-т технологий и упр.; сост.: Т. Л. Иванчикова, М. А. Шаданова. - Улан-Удэ: Издательство ВСГУТУ, 2013. - 33 с. (25 экз. + ЭБС

	«Библиотех» https://esstu.bibliotech.ru/Reader/Book/2014102319085302039000005368
3.	Методические рекомендации по развитию физических качеств баскетболистов / Вост.-Сиб. гос. ун-т технологий и упр.; сост. Д. В. Батуева. - Улан-Удэ: Издательство ВСГУТУ, 2015. - 27 с. (5 экз. + ЭБС «Библиотех» https://esstu.bibliotech.ru/Reader/Book/2015111711205714100000446586
4.	Методика обучения совершенствования прыжкам в длину с места: методические указания [для преподавателей физической культуры] / Вост.-Сиб. гос. ун-т технологий и упр.; сост.: Э. В. Любарская, В. В. Карнакова. - Улан-Удэ: Издательство ВСГУТУ, 2016. - 27 с. (5 экз. + ЭБС «Библиотех» https://esstu.bibliotech.ru/Reader/Book/2016062805134671600000445985
5.	Физические упражнения для студентов специальной медицинской группы: методические рекомендации / Вост.-Сиб. гос. ун-т технологий и упр.; сост. В. Г. Родионова. - Улан-Удэ: Издательство ВСГУТУ, 2018. - 107 с. (3 экз. + ЭБС «Библиотех» https://esstu.bibliotech.ru/Reader/Book/2018051009553476100000443350)
6.	Методика обучения и совершенствования метания гранаты: методические указания [для преподавателей физической культуры] / Вост.-Сиб. гос. ун-т технологий и упр.; сост.: В. В. Карнакова, О. В. Кулакова, Э. В. Любарская. - Улан-Удэ: Издательство ВСГУТУ, 2017. - 36 с. (5 экз. + ЭБС «Библиотех» https://esstu.bibliotech.ru/Reader/Book/2017021507295587500000447475
7.	Психологическая подготовка волейболистов: методические указания / Вост.-Сиб. гос. ун-т технологий и упр.; сост.: О. В. Кулакова, Б. Н. Сыхеев. - Улан-Удэ: Издательство ВСГУТУ, 2018. - 30 с. (5 экз. + ЭБС «Библиотех» https://esstu.bibliotech.ru/Reader/Book/2018020806363495600000448210)
8.	Подвижные игра в волейболе: метод. рекомендации / сост. О.В.Кулакова, Т.Л. Иванчикова, М.А. Шаданова. – Улан-Удэ: Изд-во ВСГУТУ, 2019. -44 с. https://esstu.bibliotech.ru/Reader/Book/2019120311334791000000448126)
Лицензионное программное обеспечение	
3	MSOffice 2013
Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» www.gto.ru	
Периодические издания	
Нормативные документы (на кафедре)	

5. Материально-техническое обеспечение учебного предмета

Материально-технические ресурсы, используемые в учебном предмете (для проведения практических занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций)

Используемые специализированные аудитории и лаборатории		**Перечень оборудования и систем**	
№	**Наименование**	**Наименование**	**Примечание**
1	Учебно-спортивный корпус №16 670013, Российская Федерация, Республика Бурятия, г.Улан-Удэ, ул. Ключевская, д. 40В, строение 16	зал вольной борьбы – борцовский ковер, канат для лазания, штанга с набором дисков, универсальная скамья, гири, весы игровой зал – волейбольные стойки с сеткой, волейбольные мячи, баскетбольные щиты с кольцами и сетками, баскетбольные мячи, четыре боковые баскетбольные кольца с сетками, оборудован электронным табло и озвучивающим оборудованием боксерский зал – боксерские груши, скакалки, боксерские перчатки шахматный клуб – шахматные доски, часы для шахмат Зал шейпинга – степы, гантели различной массы; гимнастические коврики, фитбол	
2	Учебно-спортивный корпус № 22 670013, Российская Федерация, Республика Бурятия, г. Улан-Удэ, ул. Ключевская, д. 40В, строение 15	универсальный зал – оборудован мини-футбольными воротами с сетками, гандбольными воротами с сетками, телескопическими волейбольными стойками с сеткой, стойка с сеткой для игры в бадминтон, самодвижущимися баскетбольными фермами с кольцами и сетками, оборудован электронным табло и озвучивающим оборудованием, футбольными, волейбольными, баскетбольными мячами тренажерный зал – штанга с блинами, гири, гантели, универсальные спортивные скамьи, универсальный силовой тренажер со встроенным весом, эллиптический тренажер, турник	
3	Учебный корпус №9 670013, Российская Федерация, Республика Бурятия, г.Улан-Удэ, ул. Ключевская, д. 40В, строение 9	Легкоатлетический манеж беговые барьеры, стартовые колодки, шведские стенки, гимнастические скамьи, штанга с блинами, стол для армреслинга, мишени для стрельбы из лука кабинет лечебной физкультуры – гимнастические палки, обручи, фитбол, шведская стенка, вибромассажер Тонус, велотренажер, беговые дорожки,	

		тонометр, гимнастические коврики, весы	
4	Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий (учебно-легкоатлетический комплекс №1) 670013, Российская Федерация, Республика Бурятия, г. Улан-Удэ, ул. Ключевская, д. 40В, сооружение 1	футбольные ворота с сетками, беговые дорожки, гимнастическая площадка с турникетами, волейбольная площадка, мячи футбольные, волейбольные	
5	Учебно-легкоатлетический комплекс №2 670013, Российская Федерация, Республика Бурятия, г.Улан-Удэ, ул. Ключевская, д. 40В, сооружение 2	баскетбольная площадка с щитами для стрит-бола, мини-футбольная площадка с искусственным покрытием и мини-футбольными воротами, мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные	

6. **Форма и методика проведения текущего контроля успеваемости промежуточной аттестации обучающихся**

Показатели оценивания компетенций на различных этапах их формирования

Индикаторы достижения компетенции (знать, уметь, владеть)	**Темы дисциплины**	**Оценочные средства**
Знать: практические основы физической культуры и здорового образа жизни. **Уметь:** использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования. **Владеть:** средствами и методами физической культуры для укрепления здоровья, успешной социальной и профессиональной деятельности.	Общая физическая подготовка	**ПА** (тестирование уровня физической подготовленности)

Тематическая структура контрольно-измерительных материалов.

Для проведения входного и текущего контроля, а также в процессе промежуточной аттестации преподавателем используются контрольно-измерительные материалы, наименование тематик которых представлены в таблице 7.

Таблица 7 - Тематическая структура КИМ.

№	Наименование раздела учебного предмета	Контрольно-измерительные материалы по теме
1 семестр	**Раздел 1** Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков	АКР № 1 Выполнение нормативов
	Дифференцированный зачет	Практический материал по семестру. Выполнение нормативов
2 семестр	**Раздел 2** Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры	АКР № 2 Выполнение нормативов
	Дифференцированный зачет	Практический материал по семестру. Выполнение нормативов

В процессе контроля оцениваются результаты обучения на уровнях: знания, понимания, умения, применения.

В процессе защиты СРС оцениваются результаты обучения на уровнях: знания, применения.

7.2. Критерии оценки на промежуточной и итоговой аттестации:

Оценивание знаний, умений и навыков производится по шкале:

Отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно.

Таблица 8. Критерии оценки.

семестр	Оценка	Условия
1 семестр	Отлично	Нормативы выполнены на оценку «отлично». Индивидуальное задание (реферат выполнен на оценку «отлично» или «хорошо»)
	Хорошо	Нормативы выполнены на оценку не ниже «хорошо». Индивидуальное задание (реферат выполнен на оценку не ниже «хорошо»)
	Удовлетворительно	Все нормативы сданы на оценку не ниже «удовлетворительно». Индивидуальное задание выполнено на оценку не ниже «удовлетворительно».
	Неудовлетворительно	В остальных случаях
2 семестр	Отлично	Нормативы выполнены на оценку «отлично». Индивидуальное задание (реферат выполнен на оценку «отлично» или «хорошо»)
	Хорошо	Нормативы выполнены на оценку не ниже «хорошо». Индивидуальное задание (реферат выполнен на оценку не ниже «хорошо»)
	Удовлетворительно	Все нормативы сданы на оценку не ниже «удовлетворительно». Индивидуальное задание выполнено на оценку не ниже «удовлетворительно».
	Неудовлетворительно	В остальных случаях.

Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий при этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и др., а также уровень теоретических знаний.

Дифференцированный зачёт. Зачет проводится в конце семестра и предусматривает контроль качества практических знаний путем выполнения контрольных тестовых заданий и контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов. Оценка результатов обучения проводится по сравнительным показателям, показывающим положительную тенденцию с учетом положительных изменений параметров физического развития студентов, результатов овладения жизненно важными умениями и навыками. Преподаватель должен учитывать также результаты тестов на владение профессионально значимыми умениями и навыками; соблюдение норм здорового образа жизни; освоения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики.

Для юношей проводится тест на владение умениями и навыками, необходимыми для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации (нормативы ГТО).

7. Типовые контрольные задания и материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков, характеризующих этапы формирования компетенции

Обучающиеся, выполнившие учебную программу, в каждом триместре сдают зачет по физической подготовленности. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Критерием успешности освоения учебного материала обучающимся является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов соответствующих специализации тестов.

Промежуточная аттестация – позволяет оценить общий уровень физической подготовленности обучающихся. Выявить динамику роста физических показателей и параметров обучающегося. Кроме того, данный контроль позволяет студенту определить его степень подготовленности по данной дисциплине, обратить внимание на вопросы, которые нуждаются в дополнительной проработке. Пересмотреть отношение к предмету. Выявить причины, которые мешают успешному овладению знаний в данной области.

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума в зависимости от специализации группы, что позволяет более дифференцировано подходить к оценке уровня знаний, умений и навыков студентов.

№ недели	Содержание занятий	Контроль
1	Обучение техники бега на средние и длинные дистанции: выбегания со старта по команде, бег по 100, 150 и 200 м с последующим финишированием.	
	Спортивные подвижные игры: футбол, баскетбол.	
2	Силовые упражнения, выполняемые с отягощением собственного веса: отжимания прямые и обратные, подтягивания в висе с высокой и низкой перекладины, подъем туловища из положения лежа на спине, поднимание рук и ног из положения лежа на животе, выпрыгивания на двух ногах и др.	
	Обучение технике бега по виражу на стадионе: ускорения по виражу с постановкой ног, наклоном туловища и работой рук.	
3	Обучение технике бега по пересеченной местности: равномерный 20-30 мин при ЧСС 130-140 уд/мин по поверхности грунта с преодолением спусков и подъемов; ускорения в гору и под гору.	
	Развитие общей выносливости: равномерный бег 30-60 мин при ЧСС 130-140 уд/мин; общеразвивающие подготовительные упражнения с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки и др.) и без них, в сериях по 10-15 мин.	
4	Силовые упражнения, отягощённые весом внешних предметов – утяжелители, резинки, эспандеры, набивные мячи.	
	Развитие общей выносливости: бег со средней интенсивностью в течении 10-30 мин при ЧСС 140-160 уд/мин; общеразвивающие подготовительные упражнения с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки и др.) и без них, в сериях по 10-15 мин.	
5	Спортивные подвижные игры: футбол, баскетбол.	
	Развитие гибкости: упражнения на растягивания.	
6	Силовые упражнения, отягощённые весом внешних предметов – утяжелители, резинки, эспандеры, набивные мячи.	

	Спортивные подвижные игры: лапта, волейбол, баскетбол.	ПА
7	Упражнения на стабилизацию и ловкость.	
	Силовые упражнения с весом внешних предметов – тренажеры, гантели, гири, штанги.	
8	Спортивные подвижные игры: лапта, волейбол, баскетбол.	
	Обучение технике метания малого мяча и гранаты: исходное положение перед разбегом, разбег и финальное усилие.	
9	Силовые упражнения, выполняемые с отягощением собственного веса: отжимания прямые и обратные, подтягивания в висе с высокой и низкой перекладины, подъем туловища из положения лежа на спине, поднимание рук и ног из положения лежа на животе, выпрыгивания на двух ногах и др.	
	Обучение технике прыжка в длину с места: образное представление – подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет и приземление.	
10	Выполнение упражнений для устойчивого и мягкого приземления, упражнения для закрепления навыков приземления.	
	Силовые упражнения, выполняемые с отягощением собственного веса: отжимания прямые и обратные, подтягивания в висе с высокой и низкой перекладины, подъем туловища из положения лежа на спине, поднимание рук и ног из положения лежа на животе, выпрыгивания на двух ногах и др.	
11	Ознакомление с техникой прыжка в длину с места: отработка навыков при отталкивании.	
	Выполнение упражнений на развитие прыгучести: скачки, выпрыгивания, прыжки с подтягиванием коленей к груди, прыжки на двух ногах через барьеры и др.	
12	Общеразвивающие и специальные беговые упражнения, выполняемые в разных режимах: бег с захлестыванием голени, бег на прямых ногах, бег приставными шагами, бег скрестным шагом, бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег и др.	
	Развитие скоростных качеств: бег на 30, 60 и 100 м, челночный бег 3х10 м, бег змейкой.	
13	Силовые упражнения, выполняемые с отягощением собственного веса: отжимания прямые и обратные, подтягивания в висе с высокой и низкой перекладины, подъем туловища из положения лежа на спине, поднимание рук и ног из положения лежа на животе, выпрыгивания на двух ногах и др.	
	Развитие гибкости: упражнения на растягивания.	
14	Упражнения на стабильность и ловкость.	
	Развитие скоростных качеств: бег на 30, 60 и 100 м, эстафеты.	
15	Общеразвивающие и специальные беговые упражнения, выполняемые в разных режимах: бег с захлестыванием голени, бег на прямых ногах, бег приставными шагами, бег скрестным шагом, бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег и др.	
	Обучение технике бега с высокого старта: две и три команды; низкого старта: три команды; обычный, растянутый, сближенный и узкий.	
16	Силовые упражнения, выполняемые с отягощением собственного веса: отжимания прямые и обратные, подтягивания в висе с высокой и низкой перекладины, подъем туловища из положения лежа на спине, поднимание рук и ног из положения лежа на животе, выпрыгивания на двух ногах и др.	
	Обучение технике бега на короткие дистанции: выбегания со старта по команде, выбегания со старта с последующим разгоном 10-30 м.	

Критерии оценок по физической подготовленности

№	Упражнения	Баллы		
		5	4	3
Юноши				
1	Бег 60 м (сек)	8,0	8,6	9,1
2	Бег 100 м (сек.)	13,8	14,3	14,6
3	Бег 1000 м (мин, сек)	3.35	3.40	3.45
4	Тест на общую выносливость Бег 3000 м (мин, сек.)	13.10	14.40	15.10
5	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	13	10	8
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	230	210	200
7	Подъем ног до перекладины (кол-во раз)	10	7	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	40	30	20
9	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	13	8	6
10	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в минуту)	50	40	30
11	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	38	32	27
Девушки				
1	Бег 60 м (сек)	10,0	10.5	11.0
2	Бег 100 м (сек.)	16,3	17,	18,0
3	Бег 500 м (мин, сек)	1.55	2.05	2.15
4	Бег 2000 м (мин, сек.)	9.50	11.20	11.50
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	185	170	160
6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	19	13	11
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в минуту)	40	30	20
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	16	10	9
9	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	16	9	7
10	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	21	17	13

Темы рефератов (индивидуальные задания)

Обучающиеся выполняют обязательную письменную работу, если не могут посещать практические занятия по ФК по состоянию здоровья, в связи с имеющимися медицинскими противопоказаниями или временными ограничениями и запретами на занятия спортом (то есть студенты «Освобожденных от занятий по ФК»).

Темы рефератов выбираются совместно с преподавателем в соответствии с предоставленным перечнем. Данный метод обучения позволяет обучающемуся восполнить недостающий объем знаний и расширить собственный кругозор. Обучающиеся имеют право выбора собственной (индивидуальной) темы реферата, при условии, что выбранная тема соответствует области вопросов данной дисциплины и является актуальной и современной.

1. История развития и общие основы лечебной физической культуры (ЛФК).
2. Лечебная физическая культура при диагнозе.
3. Физиологические системы организма..
4. Физические качества человека, их развитие.
5. Клинико-физиологическое обоснование механизмов лечебного и реабилитационного действия физических упражнений.
6. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями. Дневник самоконтроля.
7. Средства лечебной физкультуры.
8. Основы здорового образа жизни.
9. Здоровье как ценностная ориентация.
10. Массаж, как средство реабилитации.
11. Оздоровительные средства физической культуры.
12. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
13. Работоспособность и средства ее восстановления.
14. Зоны интенсивности нагрузок по ЧСС.
15. Профессионально-прикладная физическая подготовка.