

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сучкова Елена Евгеньевна
Должность: Директор Орловского филиала ПГУПС
Дата подписания: 12.01.2022 12:52:25
Уникальный программный ключ:
ddc0916aec670c33d78301b6f004ab4f3827b24

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

**«Петербургский государственный университет путей сообщения
Императора Александра I»
(ФГБОУ ВО ПГУПС)
Орловский филиал ПГУПС**

УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала

Е.Е. Сучкова

«___» _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

**Квалификация – Техник
вид подготовки - базовая**

Форма обучения - очная

Срок обучения: 3 года 10 месяцев

**Город - Орел
2021 год**

Рассмотрено на заседании ЦК
общего гуманитарного и социально-
экономического учебного цикла
протокол № _____ от « ____ » _____ 20__ г.
Председатель_Константинова Е.А./ _____ /

Рабочая программа учебной дисциплины *ОГСЭ.04.Физическая культура* разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности *23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)*(базовая подготовка), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 376 от 22.04.2014.

Разработчики программы:

_____Агарков В.А., преподаватель Орловского филиала ПГУПС

Рецензенты:

Борисова М.Б., преподаватель Орловского филиала ПГУПС

Шевляков П.Ю., преподаватель физвоспитания ОБМК

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 6 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 28 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 31 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) (базовая подготовка).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность 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).

знать:

- о роли 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 перенапряжения.

В результате освоения учебной дисциплины происходит поэтапное формирование элементов общих и профессиональных компетенций:

| Код | Наименование результата обучения |
|----------|--|
| ОК 2. | Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. |
| ОК 3. | Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. |
| ОК 6. | Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. |

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 336 часов, в том числе:

обязательная часть - 168 часов

вариативная часть – 00 часов

Увеличение количества часов рабочей программы за счет часов вариативной части направлено на *расширение (углубление)* объема знаний по разделам программы.

Максимальной учебной нагрузки обучающегося – 336 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 168 часов;

самостоятельной работы обучающегося – 168 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) | 336 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 168 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | 00 |
| практические занятия (если предусмотрено) | 168 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 168 |
| в том числе: | |
| Промежуточная аттестация <i>в форме дифференцированного зачета в (3,4,5,6,7,8 семестрах)</i> | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) | Объем часов | Осваиваемые элементы компетенции |
|--|--|-------------|----------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 курс (1 семестр) | | | |
| Раздел 1. | Легкая атлетика | 18 | ОК 2,3,6 |
| Введение Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции – старт, стартовый разгон. | Содержание учебного материала (практические занятия) | 4 | |
| | 1.Ежедневные движения, личная гигиена, утренняя гимнастика. 2.Техника бега на короткие дистанции, беговые упражнения. 3.Кросс 400-600 м. | | |
| Тема 1.2. Совершенствование техники бега на спринтерские дистанции. Метание гранаты. | Содержание учебного материала (практические занятия) | 2 | |
| | 1.Совершенствование выполнения старта и техника бега на средние дистанции. 2.Совершенствование техники метания гранаты. 3.Кросс 500-800 м. | | |
| Тема 1.3. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Контрольный норматив в беге на 100м. | Содержание учебного материала (практические занятия) | 2 | |
| | 1.Совершенствование техники бега на длинные дистанции. 2.Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 3.Кросс 500-1000 м. | | |
| Тема 1.4. Выполнение зачетных требований по лёгкой атлетике. | Содержание учебного материала (практические занятия) | 2 | |
| | гр. 30-32-34 17-20-23 100 14.2-14.5-14.8 16.2-16.5-17.0 1000 230-340-350 500 200-210-220 | | |

| | | | |
|--|--|----------|----------|
| | Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Закрепление беговых упражнений и кроссовая подготовка(3 км-юноши,2 км-девушки). Беговая подготовка на развитие выносливости. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Не менее 2 часов в неделю. | 8 | |
| Раздел 2. | Спортивные игры | 40 | ОК 2,3,4 |
| Волейбол | | 20 | |
| Тема 2.1. Совершенствование верхней и нижней передачи | Содержание учебного материала (практические занятия) 1.Совершенствование передач. 2.Совершенствование верхней и нижней подачи. 3.Правила игры. 4.Двухсторонняя игра. | 2 | |
| Тема 2.2. Совершенствование индивидуальной техники и нападающего удара | Содержание учебного материала (практические занятия) 1.Совершенствование индивидуальной техники. Упражнения в расстановке 2.Упражнения для подготовки к игре. 3.Обучение технике нападающего удара 4.Двухсторонняя игра. | 2 | |
| Тема 2.3. Совершенствование техники игры в защите и нападении. | Содержание учебного материала (практические занятия) 1.Совершенствование индивидуальной техники. 2.Совершенствование нападающего удара. 3. Расстановка и взаимодействие игроков. 4. Двухсторонняя игра. | 2 | |
| Тема 2.4. Совершенствование индивидуальной техники упражнений в расстановке, защита при игре. | Содержание учебного материала (практические занятия) 1.Совершенствование индивидуальной техники. 2.Защита углом вперед и назад. 3.Совершенствование действий атакующего игрока. 4.Двухсторонняя игра. | 2 | |
| Тема 2.5. | Содержание учебного материала (практические занятия) | 2 | |

| | | | |
|---|---|-----------|-----------------|
| Совершенствование техники индивидуального блокирования, Взаимодействия игроков в линии защиты. Выполнение зачетных требований. | 1.ОФП(общая физическая подготовка) 2.Взаимодействие игроков при блокировании. 3. Совершенствование техники блокирования. - Индивидуальная техника. Верхняя передача мяча в стену. Передача мяча в парах без потерь. Подача в площадку из 15 попыток. | | |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Закрепление полученных навыков игры в волейбол (двухсторонняя игра). Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий | 10 | |
| Баскетбол | | 20 | ОК 2,3,4 |
| Тема 2.6. Совершенствование техники передвижения и владение мячом. Совершенствование различных передач в баскетболе. | Содержание учебного материала (практические занятия) 1.ОФП (общая физическая подготовка) 2.Совершенствование передачи. 3.Совершенствование индивидуальной техники 4.Двухсторонняя игра | 2 | |
| Тема 2.7. Совершенствование индивидуальной техники. Поточные упражнения | Содержание учебного материала (практические занятия) 1.Совершенствование индивидуальной техники. 2.Поточные упражнения (взаимодействие 2-х игроков). Упражнения в парах. 3.Двухсторонняя игра. | 2 | |
| Тема 2.8. Совершенствование взаимодействия 2 и 3-х игроков в нападении и защите | Содержание учебного материала (практические занятия) 1.Совершенствование взаимодействий 2-3 игроков на месте и в движении, в нападении и в защите. 2.Двухсторонняя игра. | 2 | |
| Тема 2.9. Совершенствование индивидуальной техники. Взаимодействие 3-4-х игроков в нападении и защите. Быстрый отрыв. | Содержание учебного материала (практические занятия) 1.Совершенствование индивидуальной техники. 2.Взаимодействие 3-4-х игроков в нападении и защите. 3.Обучение быстрому отрыву. 4.Двухсторонняя игра. | 2 | |
| Тема 2.10. | Содержание учебного материала (практические занятия) | 2 | |

| | | | |
|--|---|-----------|-----------------|
| Совершенствование личной и зонной защиты. Взаимодействие 4-5 игроков. Выполнение зачетных требований. | 1.Совершенствование личной и зонной защиты 2.Взаимодействие 4-5 игроков в нападении и защите. 3 Двухсторонняя игра. - Индивидуальная техника передачи в парах в движении, ведение бросок с места и в движении. | | |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся | | |
| | Закрепление полученных навыков игры в баскетбол (двухсторонняя игра). Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий | 10 | |
| ОФП (общая физическая подготовка) | | 6 | |
| Тема 2.11.Теория и методика проведения самостоятельных занятий по физкультуре. Выполнение зачетных требований. | Содержание учебного материала (практические занятия) | | ОК 2,3,4 |
| | 1.Комплекс упражнений в парах 2.Силовые упражнения с отягощением 3.Прыжки со скакалкой 3 минуты 4.Упражнения на растягивание | 1 | |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся | | |
| | Силовые упражнения с отягощением. Упражнения на растяжку. Нагрузка на спину, упражнения. | 4 | |
| | дифференцированный зачет | 1 | |
| Итого: | 2 курс 1 семестр: 32 аудиторная + 32 самостоятельная | 64 | |
| 2 курс 2 семестр | | | |
| Раздел 3. | Лыжная подготовка | 24 | |
| Тема 3.1. Совершенствование индивидуальной техники. | Содержание учебного материала (практические занятия) | | ОК 2,3,4 |
| | 1. Совершенствование техники одновременного хода 2.Дистанция 2.5 км. | 4 | |
| Тема 3.2. Совершенствование техники 2х шажного попеременного хода | Содержание учебного материала (практические занятия) | | ОК 2,3,4 |
| | 1.Совершенствование техники 2х шажного попеременного хода. 2.Дистанция 3 км.. | 2 | |
| Тема 3.3. Совершенствование техники лыжных ходов, горнолыжная техника. | Содержание учебного материала(практические занятия) | | ОК 2,3,4 |
| | 1.Совершенствование техники лыжных ходов. 2.Техника спусков и подъемов. 3.Дистанция 4 км. | 2 | |

| | | | | |
|--|---|----|--|----------|
| Тема 3.4. Совершенствование техники перехода с хода на ход. | Содержание учебного материала (практические занятия) | 2 | | |
| | 1.Совершенствование техники перехода с хода на ход. 2.Дистанция 3 км с учетом времени. 17-18-19 мин. | | | |
| Тема 3.5. Совершенствование техники лыжных ходов ускорения 3*400 м . Выполнение зачетных требований. | Содержание учебного материала (практические занятия) | 2 | | |
| | 1.Совершенствование техники лыжных ходов 2.Ускорение 3*400 м. 3.Подъёмы, спуски. 4.Дистанция 3 - 5 км: Девушки 18.30 -20.00 – 21.30 Юноши 25-27-29 | | | |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся | 12 | | |
| | Прохождение дистанции 3 км. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий | | | |
| Раздел 4. | Спортивные игры | 48 | | |
| Волейбол | | 24 | | |
| Тема 4.1. Совершенствование индивидуальной техники. ОФП (Общая физическая подготовка) | Содержание учебного материала (практические занятия) | 4 | | ОК 2,3,4 |
| | 1.ОФП. (Общая физическая подготовка) 2.Совершенствование индивидуальной техники. 3.Повторение правил игры. 4.Учебная двухсторонняя игра. | | | |
| Тема 4.2. Совершенствование индивидуальной техники и техники нападающего удара. | Содержание учебного материала (практические занятия) | 2 | | |
| | 1.ОФП. (Общая физическая подготовка) 2.Совершенствование индивидуальной техники. 3.Обучение технике нападающего удара. 4.Учебная двухсторонняя игра. | | | |
| Тема 4.3. Совершенствование техники игры в защите и нападении | Содержание учебного материала (практические занятия) | 2 | | |
| | 1.Совершенствование игры, приём подачи и нападающий удар. 2.Атака со второй и четвёртой зоны. 3.Учебная двухсторонняя игра. | | | |
| Тема 4.4. | Содержание учебного материала (практические занятия) | 2 | | |

| | | | |
|---|--|----|----------|
| Круговой метод совершенствования техники игры. Техника командной игры в защите. | 1.Совершенствование индивидуальной техники круговым методом. 2.Действие игроков в защите(углом вперед и углом назад). 3.Учебная двухсторонняя игра. | | |
| Тема 4.5. ОФП. Тактика нападения из зоны 2,3,4. Выполнение зачетных требований. | Содержание учебного материала (практические занятия) | 2 | |
| | 1.ОФП. (Общая физическая подготовка) 2.Поточные упражнения. 3.Зачетные требования: -нижняя передача над собой -верхняя передача над собой -подача на точность через сетку (по зонам) | | |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся | 12 | |
| | Отработать технику нападающего удара. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий | | |
| Баскетбол | | 24 | ОК 2,3,4 |
| Тема 4.6. Совершенствование индивидуальной техники. ОФП (Общая физическая подготовка) | Содержание учебного материала (практические занятия) | 4 | |
| | 1.ОФП (Общая физическая подготовка) 2.Совершенствование индивидуальной техники(техника ведения мяча, техника передачи мяча) 3.Поточные упражнения в парах. 4.Учебная двухсторонняя игра. | | |
| Тема 4.7. Круговой метод тренировки, совершенствование индивидуальной техники. Взаимодействия 2-3х игроков в защите и нападении. | Содержание учебного материала (практические занятия) | 2 | |
| | 1.Круговой метод совершенствование индивидуальной техники. 2.Взаимодействия 2х и 3х игроков в нападении и защите. 3.Учебная двухсторонняя игра. | | |
| Тема 4.8. ОФП (Общая физическая подготовка). Зонная и личная защита. Быстрый отрыв. | Содержание учебного материала (практические занятия) | 2 | |
| | 1.ОФП (Общая физическая подготовка) 2.Совершенствование зонной и личной защиты. 3.Взаимодействие игроков в защите(в парах) 4. Учебная двухсторонняя игра. | | |
| Тема 4.9. | Содержание учебного материала (практические занятия) | 2 | |

| | | | |
|--|--|-----------|-----------------|
| Взаимодействия игроков в защите и нападении ОФП. (Общая физическая подготовка) | 1.ОФП (Общая физическая подготовка) 2.Взаимодействие игроков в защите и нападении(поточные упражнения) 3. Учебная двухсторонняя игра. | | |
| Тема 4.10. Тактика нападения. Поточные упражнения. Выполнение зачетных требований. | Содержание учебного материала (практические занятия) | 2 | |
| | 1.Обучение тактики нападения против личной и зонной защиты. 2.Поточные упражнения. 3. Учебная двухсторонняя игра. Зачетные требования: Индивидуальная техника, взаимодействия, бросок, ведение мяча с изменением направления. | | |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий. Повторение комплекса упражнений с отягощением. | 12 | |
| Раздел 5. | Легкая атлетика | 20 | |
| Тема 5.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции и метание гранаты. | Содержание учебного материала (практические занятия) | 2 | |
| | 1.Совершенствованиен выполнения старта и техника бега на средние дистанции. 2.Совершенствование техники метания гранаты. 3.Кросс 500-800 м. | | |
| Тема 5.2. Совершенствование техники бега на длинные дистанции .Прыжки в длину с разбега. | Содержание учебного материала (практические занятия) | 2 | ОК 2,3,4 |
| | 1.Совершенствование техники бега на длинные дистанции. 2.Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 3.Кросс 1000-1500 м. | | |
| Тема 5.3. Совершенствование техники метания гранаты. Совершенствования техники бега на длинные дистанции. | Содержание учебного материала (практические занятия) | 2 | |
| | 1. Совершенствование техники метания гранаты. 2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 3.Кросс 1500-2500 м. | | |
| Тема 5.4. | Содержание учебного материала (практические занятия) | 2 | |

| | | | |
|---|--|----|----------|
| Выполнение зачетных требований по легкой атлетике. | 1.Выполнение контрольных нормативов: гр. 30-32-34 17-20-23 100 м 14.2-14.5-14.8 16.2-16.5-17.0 3000 м 14.0-15.0-15.30 2000 м 11.0-11.30-12.30 | | |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся | 10 | 3 |
| | Кроссовая подготовка- дистанция 3 км. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий | | |
| | дифференцированный зачет | 2 | |
| Итого: | 2 курс 2 семестр: 46 аудиторная + 46 самостоятельная | 92 | |
| 3 курс 1 семестр | | | |
| Раздел 1. | Легкая атлетика | 17 | ОК 2,3,4 |
| Тема 1.1. Совершенствование техники бега на спринтерские дистанции. Метание гранаты. | Содержание учебного материала (практические занятия) | 2 | |
| | 1.Ускорение 3*50 м. 2.Техника метания гранаты 3.Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 4.Кросс на 800-1000 м. | | |
| Тема 1.2. Совершенствование техники бега. | Содержание учебного материала (практические занятия) | 2 | |
| | 1. Комплекс прыжковых упражнений. 2. Обучение фазе отталкивания в прыжках. 3. Кроссовая подготовка(2000м-юноши,1500м-девушки). 4. Совершенствование техники метания гранаты с места, после скрестного шага и после трёх шагов разбега | | |
| Тема 1.3. Совершенствование Техники бега на средние дистанции. Контрольный норматив в беге на 100м. | Содержание учебного материала (практические занятия) | 2 | |
| | 1.Совершенствование техники бега на средние дистанции. 2. Упражнения для развития прыгучести. 3.Контрольные нормативы в беге на 100 м юн 13.7-14.2-14.5 дев 16.0-16.5-17.0 | | |

| | | | |
|---|--|----|----------|
| Тема 1.4. Выполнение зачетных требований по лёгкой атлетике. | Содержание учебного материала (практические занятия) | 2 | |
| | 1.Выполнение контрольных нормативов Метание гранаты: Юноши 32-34-36 Девушки 19-22-25 Юноши 1км: 3.20-3.30-3.40 Девушки 500м. 1.50-2.00-2.10 | | |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся | 9 | |
| Закрепление беговых упражнений и кроссовая подготовка(3 км-юноши,2 км-девушки). Беговые упражнения на развитие выносливости. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий | | | |
| Раздел 2. | Спортивные игры | 48 | ОК 2,3,4 |
| Волейбол | | 18 | |
| Тема 2.1. Техника передвижения. Приём сверху и снизу двумя руками. | Содержание учебного материала (практические занятия) | 2 | |
| | 1.Совершенствование передач. 2.Совершенствование приёма сверху и снизу на месте и в движении 3.Учебная двухсторонняя игра | | |
| Тема 2.2. Техника защиты, подводящие упражнения при изучении техники нижнего приема. | Содержание учебного материала (практические занятия) | 2 | |
| | 1.Совершенствование индивидуальной техники в защите. 2.Поточные упражнения при изучении техники нижнего приема. 3. Учебная двухсторонняя игра | | |
| Тема 2.3. Совершенствование тактики защиты, подача, нападающий удар, блокирование. | Содержание учебного материала (практические занятия) | 2 | |
| | 1.Совершенствование нападающего удара из зон 2-4, подача 2. Совершенствование техники защиты(упражнения в парах) 3.Двухсторонняя игра | | |
| Тема 2.4. Выполнение зачетных требований по волейболу. | Содержание учебного материала (практические занятия) | 2 | |
| | 1.Приём мяча сверху и снизу. 2.Техника нападающего удара. 3.Действия игрока в защите и нападении. | | |

| | | | |
|---|---|-----------|-----------------|
| | Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся | | |
| | Отработать технику нападающего удара. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий. | 10 | |
| Баскетбол | | 20 | ОК 2,3,4 |
| Тема 2.5. Совершенствование техника передвижения и владение мячом. Индивидуальная техника. | Содержание учебного материала (практические занятия) 1.Совершенствование передвижения, ловля, передача на месте и в движении, бросок в движении. 2. Учебная двухсторонняя игра | 2 | |
| Тема 2.6. Индивидуальная техника в нападении и защите. Взаимодействие 2х игроков | Содержание учебного материала (практические занятия) 1.Бросок в движении с защитой. 2.Поточные упражнения при взаимодействии 2х игроков 3. Учебная двухсторонняя игра | 2 | |
| Тема 2.7. Взаимодействие 2х-3х игроков в нападении и защите. | Содержание учебного материала (практические занятия) 1.Поточные упражнения при взаимодействии 2х и 3х игроков с защитниками 2. Учебная двухсторонняя игра | 2 | |
| Тема 2.8. Личная и зонная защита. | Содержание учебного материала (практические занятия) 1.Передача, ведение, бросок в движении 2.Взаимодействие 2-3х игроков в защите и нападении | 2 | |
| Тема 2.9. Выполнение зачетных требований по баскетболу. | Содержание учебного материала (практические занятия) 1.Техника бросков со средней и дальней дистанций. 2.Личная и зонная защита 3. Учебная двухсторонняя игра | 2 | |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся | | |
| | 1.Ловля и передачи мяча 2-мя руками от груди на месте и в движении 2.Совершенствование штрафного броска | 10 | |
| ОФП (общая физическая подготовка) | | 10 | |
| Тема 2.10. Теория и методика проведения самостоятельных занятий по физкультуре. | Содержание учебного материала (практические занятия) 1. Комплекс упражнений в парах 2. Силовые упражнения с отягощением 3. Прыжки со скакалкой 3 минуты 4. Упражнения на растягивание | 2 | ОК 2,3,4 |
| Тема 2.11. Силовой комплекс упражнений с | Содержание учебного материала (практические занятия) | 4 | |

| | | | |
|--|--|----|-----------------|
| собственным весом. Выполнение зачетных требований. | 1.Прыжки со скакалкой 4 минуты 2.Упражнения с отягощением 3.Упражнения на растяжку Выполнения зачетных требований по общей физической подготовке. | | |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся | 4 | |
| | Повторение упражнений с отягощением. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий | | |
| | дифференцированный зачет | 1 | |
| Итого: | 3 курс 1 семестр: 33 аудиторная + 33 самостоятельная | 66 | |
| 3 курс 2 семестр | | | |
| Раздел 3. | Лыжная подготовка | 16 | ОК 2,3,4 |
| Тема 3.1. Совершенствование техники лыжных ходов и переход с хода на ход. | Содержание учебного материала(практические занятия) | 2 | |
| | 1.Совершенствование техники лыжного хода и перехода с хода на ход 2.Ускорение в подъём 3*300 м. (Д-3км) | | |
| Тема 3.2. Совершенствование горнолыжной техники. Ускорение 2*400 | Содержание учебного материала (практические занятия) | 2 | |
| | 1.Совершение спусков и подъёмов. 2.Ускорение 2*400 м. 3.Дистанция 4 км. | | |
| | | | |
| Тема 3.3. Совершенствование техники попеременно-двухшажного хода. | Содержание учебного материала (практические занятия) | 2 | |
| | 1.Совершенствование техники попеременно-двухшажного хода. 2. Переход с одного лыжного хода на другой при изменении рельефа местности. 3. Дистанция 4,5 км. | | |
| Тема 3.4. Выполнение зачетных требований по лыжной подготовке. | Содержание учебного материала (практические занятия) | 2 | |
| | 1. Спуски и подъёмы 2. Техника лыжного хода. 3. Дистанция 5 км. | | |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся | 8 | |
| | Прохождение дистанции 3 км. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий. | | |
| Раздел 4. | Спортивные игры | 32 | ОК 2,3,4 |
| Волейбол | | 12 | |

| | | | |
|---|---|----|-----------------|
| Тема 4.1. Совершенствование индивидуальной техники. Совершенствование нападающего удара. | Содержание учебного материала (практические занятия) 1.Совершенствование индивидуальной техники 2.Верхняя прямая подача 3.Совершенствование нападающего удара (поточные упражнения). 4.Учебная двухсторонняя игра. | 1 | |
| Тема 4.2. Нападающий удар из зон 2-4, обучение одиночному блокированию. | Содержание учебного материала (практические занятия) 1.Совершенствование нападающего удара из зон 2-3-4, блокирование (подводящие упражнения). 2.Учебная двухсторонняя игра. | 1 | |
| Тема 4.3. Тактика защиты и нападения. Обучение нападающему удару со второй линии. Выполнение зачетных требований. | Содержание учебного материала (практические занятия) | 2 | |
| | 1.Нападающий удар со 2 линии. 2.Тактика нападения. 3.Защита углом вперед и назад. 4.Учебная двухсторонняя игра Выполнение зачетных требований: индивидуальная техника, приём, подача. Взаимодействия в защите и нападении. | | |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся | 8 | |
| Баскетбол | | 12 | ОК 2,3,4 |
| Тема 4.4. ОФП. Совершенствование индивидуальной техники взаимодействие 2х игроков в защите и нападении. | Содержание учебного материала (практические занятия) | 2 | |
| | 1.Совершенствование индивидуальной техники 2.Поточные упражнения при взаимодействии 2х игроков 3.Учебная двухсторонняя игра. | | |
| Тема 4.5. Тактические действия игроков. Взаимодействия 2х 3х 4х игроков в нападении и защите. | Содержание учебного материала (практические занятия) | 2 | |
| | 1.Поточные упражнения (взаимодействие 2х игроков) 2.Взаимодействия 3-4х игроков, специальные упражнения в нападении и защите. 3.Учебная двухсторонняя игра. | | |
| Тема 4.6. | Содержание учебного материала (практические занятия) | 2 | |

| | | | |
|--|---|----|----------|
| Схемы нападения. Требования личной и зонной защиты. Выполнение зачетных требований. | 1.Изучение схемы нападения. 2.Обучение нападению против зонной защиты. 3.Выполнение зачетных требований: ведение короткими диагоналями вправо, влево. | | |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся | 6 | |
| | 1.Индивидуальная техника 2.Зонная и личная защиты 3.Взаимодействия 4х-5х игроков | | |
| ОФП (общая физическая подготовка) | | 8 | ОК 2,3,4 |
| Тема 4.7. Совершенствование общефизической подготовки | Содержание учебного материала (практические занятия) | 2 | |
| | Силовые упражнения с отягощениями с мин. весом, 8 видов 3х10 повторений: - приседание; тяга в наклоне; - подтягивание; жим лёжа от груди (на горизонтальной штанге); - упражнения на пресс; - упражнения на спину; - упражнения на бицепс (гантели); - отжимание от брусьев (трицепс). - Упражнение на растягивание основных групп мышц. | | |
| Тема 4.8 Совершенствование общефизической подготовки. Выполнение зачетных требований. | Содержание учебного материала (практические занятия) | 2 | |
| | 1. Комплекс утренней гимнастики (силовой). 2. Прыжки со скакалкой. | | |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся | 2 | |
| | Составить комплекс упражнений: на силу, на выносливость и на гибкость. | | |
| | дифференцированный зачет | 2 | 3 |
| Итого: | 3 курс 2 семестр: 24 аудиторная + 24 самостоятельная | 48 | |
| 4 курс 1 семестр | | | |
| Раздел 1. | Атлетическая гимнастика | 7 | ОК 2,3,4 |
| Тема 1.1. ОФП (Общая физическая | Содержание учебного материала (практические занятия) | 1 | |

| | | | |
|---|--|----------|-----------------|
| подготовка) Совершенствование скоростно-силовой выносливости. | 1.Поточный метод разминки. 2. Комплексные упр. с гантелями и штангой на все мышечные группы | | |
| Тема 1.2. ОФП (Общая физическая подготовка) Выполнение зачетных требований. | Содержание учебного материала (практические занятия) | 2 | |
| | 1.Комплекс утренней силовой гимнастики 2.Основной комплекс с отягощениями 3*10 подтягивание, пресс, жим лёжа, поднятие штанги на бицепс | | |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся | 4 | |
| Повторение силового комплекса. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий | | | |
| Раздел 2. | Спортивные игры | 15 | ОК 2,3,4 |
| Волейбол | | 8 | |
| Тема 2.1. Техника передвижения. Прием сверху и снизу двумя руками. | Содержание учебного материала (практические занятия) | 2 | |
| | 1.Совершенствование приёма сверху и снизу. 2. Нападающий удар из зон 2-3-4. Подводящие упражнения при изучение блокирования. | | |
| Тема 2.2. Техника защиты, подводящие упражнения в изучение технике нападающего удара. | Содержание учебного материала (практические занятия) | 2 | |
| | 1.Совершенствование нападающего удара с 1 и 2 линии. 2.Взаимодействие игроков из зон 2-4, приём, подача. | | |
| Тема 2.3. Тактика защиты и нападения. Выполнение зачетных требований. | Содержание учебного материала (практические занятия) | 1 | |
| | 1.Приём сверху и снизу, нижний удар, блок, подача. 2. Учебная двухсторонняя игра. | | |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся | 3 | |
| | Отработать технику нападающего удара. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий. | | |
| Раздел № 3 Баскетбол | | 7 | ОК 2,3,4 |
| Тема 3.1. Совершенствование индивидуальной техники. Передвижение, стойки, владение мячом. | Содержание учебного материала (практические занятия) | 1 | |
| | 1.Совершенствование ведения, передачи, броска. 2.Выполнение поточных занятий на взаимодействие 2х и 3х игроков. | | |

| | | | |
|---|---|----|-----------------|
| Тема 3.2. Введение 2х 3х игроков в нападении и защите. Выполнение зачетных требований | Содержание учебного материала (практические занятия) | 1 | |
| | 1. Введение, передача, бросок, взаимодействия 2х, 3х игроков в нападении и защите. | | |
| | 2. Учебная двухсторонняя игра. 3. Штрафной бросок. | | |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся | 4 | |
| | Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий | | |
| | дифференцированный зачет | 1 | |
| Итого: | 4 курс 1 семестр: 11 аудиторная + 11 самостоятельная | 20 | |
| 4 курс 2 семестр | | | |
| Раздел 4. | Атлетическая гимнастика ОФП (общая физическая подготовка) | 16 | ОК 2,3,4 |
| Тема 4.1. Теория и методика проведения самостоятельных занятий по физкультуре. | Содержание учебного материала (практические занятия) | 1 | |
| | 1. Комплекс упражнений в парах 2. Силовые упражнения с отягощением 3. Прыжки со скакалкой 3 минуты 4. Упражнения на растягивание | | |
| Тема 4.2. Силовой комплекс упражнений с собственным весом. | Содержание учебного материала (практические занятия) | 1 | |
| | 1. Основной комплекс со штангой на все мышцы 2. Прыжки со скакалкой 4 минуты 3. Упражнения с отягощением 4. Упражнения на растяжку | | |
| Тема 4.3. Совершенствование общефизической подготовки. | Содержание учебного материала (практические занятия) | 2 | |
| | 1. приседание; тяга в наклоне; 2. подтягивание; жим лёжа от груди (на горизонтальной); 3. упражнения на пресс; 4. упражнения на спину; 5. упражнения на бицепс (гантели); 6. отжимание от брусьев (трицепс). | | |
| Тема 4.4. Совершенствование индивидуальной техники. Выполнение зачетных требований. | Содержание учебного материала (практические занятия) | 2 | |
| | 1. подтягивание, отжимание, пресс, бицепс. 2. упражнения на пресс; 3. упражнения на спину; 4. упражнения на бицепс (гантели); 5. отжимание от брусьев (трицепс). | | |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся | | 10 |

| | | | |
|---|--|----|-----------------|
| | Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий | | |
| Раздел 5. | Спортивные игры | 28 | ОК 2,3,4 |
| Волейбол | | 16 | |
| Тема 5.1. Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу на месте и в движении. | Содержание учебного материала (практические занятия) | 2 | |
| | 1.Индивидуальная техника приём сверху и снизу, подача 2.Подводящие упражнения в нападающем ударе и блокировании. | | |
| Тема 5.2. Совершенствование прямой верхней подачи. | Содержание учебного материала (практические занятия) | 2 | |
| | 1.Нападающий удар с короткой и длинной передачей из зон 2-3-4. 2.Расстановка при приёме и подаче. | | |
| Тема 5.3. Совершенствование нападающего удара. | Содержание учебного материала (практические занятия) | 2 | |
| | 1.Нападающий удар с 1-2 линии. 2.Защита при нападающем ударе углом вперед и назад. 3.Совершенствование техники нападающего удара. | | |
| Тема 5.4. Совершенствование нападающего удара со второй линии. Выполнение зачетных требований. | Содержание учебного материала (практические занятия) | 2 | |
| | 1.Индив. техника нападающего удара , блок, подача. 2.Совершенствование тактики защиты, нападения, удара, блок 3.Нападения, скидка-удар из зон 2-3- | | |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся | 8 | |
| | Отработать технику нападающего удара. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий | | |
| Баскетбол | | 12 | ОК 2,3,4 |
| Тема 5.5. Совершенствование броска и передач. Обучение взаимодействию 2х игроков. Обучение правилам игры. | Содержание учебного материала (практические занятия) | 2 | |
| | 1.Передвижения баскетболиста, остановки, повороты. 2.Ловли и передачи мяча(2-мя и 1-ой руками). 3.Броска с места и в движении. 4.Ведения правой и левой руками. | | |
| Тема 5.6. Совершенствование индивидуальной техники в нападении и защите. | Содержание учебного материала (практические занятия) | 2 | |
| | 1.Ведение с изменением направления. 2.Передвижение в защитной стойке. 3.Бросок после ведения, бросок в движении. 4.Взаимодействие в 2-х направлениях . 5.Бросок из под защитника. Взаимодействие 2х нападение и защите. | | |
| Тема 5.7. Совершенствование техники и | Содержание учебного материала (практические занятия) | 2 | |

| | | | |
|---|---|----------|----------|
| <p>тактики игры в защите и нападении. Выполнение зачетных требований.</p> | <p>1. Совершенствования взаимодействий в 2х,3х в нападении и защите. 2. Выполнение требований: передача в парах с 1-м защитником, ведение правой и левой руками, штрафной бросок. 3. Двухсторонняя игра.</p> | | |
| | <p>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</p> | 4 | |
| | <p>1. Изучение правил игры в баскетбол, тактики нападения. 2. Повторение изученных навыков. 3. Двухсторонняя игра.</p> | | |
| | дифференцированный зачет | 2 | 3 |
| Итого: | 4 курс 2 семестр: 22 аудиторная + 22 самостоятельная | 44 | |
| | ВСЕГО: | 336 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины «Физическая культура» осуществляется при наличии физкультурного оздоровительного комплекса, спортивного зала, тренажеров, тренажерных комплексов, тренажерного зала общефизической подготовки, лыжной базы, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Физкультурный оздоровительный комплекс (для проведения занятий всех видов, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации), в составе:

Спортивный зал №1 - 1шт. - специализированная учебная мебель: стол компьютерный -1шт., стол судейский -1шт., кресло-1шт., шкаф -5шт., Мебель туристическая - 1шт.. - технические средства обучения: спортивный инвентарь для баскетбола, волейбола, футбола, гимнастики, бокса, легкой атлетики, туризма, компьютерное место - 1 шт, принтер-1шт., подключение к сети Интернет (Wi-Fi), музыкальный центр -1шт., пульт микшерный -1шт., радиомикрофон - 1шт., видеокамера -1шт., мегафон -1шт., - учебно-наглядные пособия: стенды - 2 шт., видео и слайд фильмы (DVD-ROM) - 8 шт., нормативно-справочные материалы и учебно-методическая литература.

Спортивный зал №2 - 1шт. - специализированная учебная мебель: стол теннисный - 4шт. - технические средства обучения: спортивный инвентарь настольного тенниса, тяжелой атлетики, атлетический центр-тренажер универсальный VASIL GYM – 6шт., тренажер силовой универсальный PROFESIONAL LINE -2шт., беговая дорожка электрическая AeroFit - 1шт., дорожка электрическая KETTLER - 1шт., эллиптический тренажер KETTLER - 3шт., тренажер CROSS-TREINER Vito XL-1шт., тренажер POWER STEPPER - 1шт., тренажер силовой VSPORT INTERNATIONAL-2шт., тренажер силовой VASIL GYM -5шт., тренажер универсальный WEIDER (MANUAL D'ISRUIZION) – 1шт., тренажер силовой SPART POWER– 3шт., тренажер POWER STEPPER-1шт., скамья UNIVERSAL - 1шт., скамья для прессы JET - 1шт., скамья универсальная TORNEO-1шт., тренажер TOTAL TRAINTR tm - 1шт., степер DFC - 3шт., велотренажер STRATOS GT - 1шт., - учебно-наглядные пособия: стенды - 4 шт., нормативно-справочные материалы и учебно-методическая литература.

Лыжная база-1 шт. - специализированная учебная мебель: стелаж для лыж и палок - 4шт., стелаж для ботинок -1шт., стол для станка по обработке и подготовки лыж -1шт., скамейки -4шт., шкаф -1шт.. - технические средства обучения: лыжи -50 пар, лыжные палки- -50 пар, лыжные ботинки – 70 пар. -

учебно-наглядные пособия: стенды - 4 шт., нормативно-справочные материалы и учебно-методическая литература.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемой учебной литературы, информационных ресурсов сети Интернет.

Основная учебная литература:

1. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. Под редакцией Ю.Д. Железняк, М.Ю. Портнова. – М: Академия, 2012
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебнике. Пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2012
3. Физическая культура: Учебник. – М.: Академия, 2012
4. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для СПО / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 254 с. — (Серия : Профессиональное образование). <https://www.biblio-online.ru/book/9FEC2C38-4A02-4057-967B-921141A7C67C>
5. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для СПО / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 441 с. — (Серия : Профессиональное образование). <https://www.biblio-online.ru/book/AD9EAFFB-81E7-4CD8-A90C-8BB44AFF5E91>
6. Быченков С.В. Рабочие учебные программы по физической культуре ФГОС ВО для бакалавров [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / С.В. Быченков, А.А. Сафонов. — Электрон.текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2016. — 135 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49865.html>
7. Германов Г.Н. Двигательные способности и навыки. Разделы теории физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов-бакалавров и магистров высших учебных заведений по направлениям подготовки 49.03.01, 49.04.01 «Физическая культура» и 44.03.01, 44.04.01 «Педагогическое образование» / Г.Н. Германов. — Электрон.текстовые данные. — Воронеж: Элист, 2017. — 303 с. — 978-5-87172-082-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52019.html>
8. Германов Г.Н. История, теория и организация физической культуры и спорта. 150 вопросов абитуриенту [Электронный ресурс] : ответы и самоконтроль. Учебное пособие для абитуриентов / Г.Н. Германов, М.Е. Злобина, П.А. Хомяк. — Электрон.текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2015. — 365 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27256.html>
9. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрухина, Е.В. Кетриш. — Электрон.текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 280 с. — 978-5-906839-23-7. — Режим

доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55566.html>

10. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 217 с. — (Серия : Профессиональное образование). — <https://www.biblio-online.ru/book/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63>
11. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч.Т. Иванков [и др.]. — Электрон.текстовые данные. — М. : Московский педагогический государственный университет, 2014. — 392 с. — 978-5-4263-0177-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70024.html>

Интернет-ресурсы:

1. ЭБС Университетская библиотека [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://library.pgups.ru>
2. ЭБС «Лань» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>
3. ЭБС «Iprbooks [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.iprbooks.ru/>
4. ЭБС «ibooks.ru» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://ibooks.ru>
5. ЭБС ЮРАЙТ – [Электронный ресурс] Режим доступа: www.biblio-online.ru
6. Министерство транспорта Российской Федерации <https://www.mintrans.ru/>
7. ОАО РЖД <http://www.rzd.ru/>
8. Транспорт России (еженедельная газета) <https://transportrussia.ru/>
9. Железнодорожный транспорт (ежемесячный журнал) <https://www.zdt-magazine.ru/>
10. Журнал « Физкультура и спорт»
11. Железнодорожный транспорт (ежемесячный журнал) <https://www.zdt-magazine.ru/>

3.3. Выполнение требований ФГОС в части использования активных и интерактивных форм обучения

В целях реализации компетентностного подхода рабочая программа предусматривает использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в целях формирования и развития общих и профессиональных компетенций:

Тема 1.4. «Техника эстафетного бега» - в форме соревнований;

Тема 4.4. «Двусторонняя игра. Применение изученных приемов в игровой» - в форме учебной двусторонней игры;

Тема 5.3. «Техника нападения. Броски, двусторонняя игра» - в форме учебной двусторонней игры.

3.4. Использование средств вычислительной техники в процессе обучения

Рабочая программа не предусматривает использование персонального компьютера обучающимся в ходе проведения практических занятий.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Оценка качества освоения учебной дисциплины включает текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию.

Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий в соответствии с фондом оценочных средств по учебной дисциплине.

| <i>Результаты обучения</i> | <i>Методы оценки</i> |
|---|--|
| Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины: <ul style="list-style-type: none">• Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность 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) | Примеры форм и методов контроля и оценки <ul style="list-style-type: none">• Компьютерное тестирование на знание терминологии по теме.• Тестирование.• Контрольная работа .• Самостоятельная работа.• Защита реферата.• Семинар .• Наблюдение за выполнением практического задания (деятельностью студента)• Оценка выполнения практического задания (работы)• Подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией.• Решение ситуационной задачи. |
| Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины: <ul style="list-style-type: none">• 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 перенапряжения | |

