

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ПЕРМСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)**  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова»**

---

**Техникум Пермского института (филиала)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины **ОГСЭ.04 Физическая культура**

код, специальность **38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров**

форма обучения **очная**

Пермь 2020

СОГЛАСОВАНА:

Цикловой методической  
комиссией гуманитарных,  
социально-экономических,  
естественно-научных и общих  
профессиональных дисциплин  
техникума

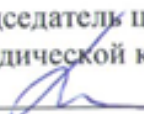
Протокол № 2

от «14» сентября 2020 года

Разработана на основе Федерального  
государственного образовательного стандарта  
по специальности среднего профессионального  
образования

**38.02.05 Товароведение и экспертиза качества  
потребительских товаров**

Председатель цикловой  
методической комиссии

 /Чернавина Т.В./

Заместитель директора по учебно-  
воспитательной работе

 /Яковлев В.Н./

Составитель (автор):

Домолазов Ю.П., преподаватель техникума  
Пермского института (филиала РЭУ им.  
Г.В.Плеханова

Рецензент:

Левин К.Б., мастер спорта по спортивной  
гимнастике, доцент кафедры теории и методики  
ПГГПУ

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

## 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» является частью ППССЗ (программы подготовки специалистов среднего звена) в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров на базе основного общего образования.

### 1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» является обязательной дисциплиной программы подготовки специалистов среднего звена, входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл и преподаётся на всех курсах обучения.

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

Цель дисциплины - всестороннее физическое воспитание, укрепление здоровья для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате изучения дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен

**уметь:**

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

**знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Обучающийся должен обладать следующими **общими компетенциями**, включающими в себя способность:

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. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины

<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	<b>236</b>	<b>часов</b>
включая		
обязательная аудиторная учебная нагрузка	116	часов
самостоятельная работа	120	часов
консультации	-	часов
<b>ВСЕГО</b>	<b>236</b>	<b>часов</b>

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Количество часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b><i>236</i></b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b><i>116</i></b>
в том числе:	
лекции	<i>6</i>
практические работы	<i>110</i>
консультации	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b><i>120</i></b>
<b><i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i></b>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>5</i>
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>36</b>	
	<b>Лекции</b>	<b>6</b>	
Тема 1.1. Задачи дисциплины.	Лекция 1. Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.	2	1
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Лекция 2. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями	2	1
Тема 1.3. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Лекция 3. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Социальные функции физической культуры. Физическая культура в структуре профессионального образования. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов	2	1
	<b>Практическая работа</b>	<b>10</b>	
	Практическая работа 1. Упражнения, подлежащие совершенствованию и тренировке: - подтягивание па высокой и низкой перекладине; - сгибание и разгибание рук в упоре.	2	2
	Практическая работа 2. Упражнения, подлежащие совершенствованию и тренировке: - поднимание туловища из положения лежа на спине; - приседания на двух ногах; - комплексы вольных упражнений №1 и 2 на 16 счетов; - упражнения па тренажерах	2	2

	Практическая работа 3. Упражнения, подлежащие совершенствованию и тренировке: - комплексы вольных упражнений №1 и 2 на 16 счетов; - упражнения на тренажерах	2	2
	Практическая работа 4. Упражнения на силу и гибкость. Упражнения на мышцы живота и осанку	2	2
	Практическая работа 5. Беговые и прыжковые упражнения	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Упражнения, подлежащие совершенствованию и тренировке	<b>20</b>	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>46</b>	
	<b>Практическая работа</b>	<b>26</b>	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Практическая работа 6. Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Обучение техники прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).	2	2
	Практическая работа 7. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.). Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.	2	2
	Практическая работа 8. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.	2	2
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	Практическая работа 9. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	2
	Практическая работа 10. Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП.	2	2
	Практическая работа 11. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (100 м) и прыжки в длину с разбега. Совершенствование челночного бега 10х10 м.	2	2
	Практическая работа 12. Выполнение К.Н.: челночный бег 10х10 м. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.	2	2
Тема 2.3. Бег на средние дистанции.	Практическая работа 13. Овладение техникой бега на средние дистанции. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.	2	2
	Практическая работа 14. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Бег на 500 м. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	2	
	Практическая работа 15. Выполнение К.Н.: бег 500 метров – девушки.	2	

Тема 2.4. Бег на длинные дистанции.	Практическая работа 16. Совершенствовать технику бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Выполнение К.Н.: бег на 1000м. – юноши.	2	2
	Практическая работа 17. Выполнение К.Н.: бег на 3000м. – юноши. Разучивание комплексов специальных упражнений.	2	2
	Практическая работа 18. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Воспитание выносливости. Бег на 1000 м. Кроссовая подготовка.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Пробежки на свежем воздухе	<b>20</b>	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>36</b>	
	<b>Практическая работа</b>	<b>16</b>	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Практическая работа 19. Правила игры в баскетбол. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.	2	2
	Практическая работа 20. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.	2	2
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	Практическая работа 21. Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	2	2
	Практическая работа 22. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Развитие логического мышления в баскетболе.	2	2
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	Практическая работа 23. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	2	2
	Практическая работа 24. Закрепление техники выполнения среднего броска с места. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.	2	2
Тема 3.4 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Практическая работа 25. Совершенствовать технику владения баскетбольным мячом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом.	2	2
	Практическая работа 26. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. Участие в двухсторонней игре	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>20</b>	



	Упражнения с мячом. Закрепление техники ведения и передачи мяча.		
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		<b>36</b>	
	<b>Практическая работа</b>	<b>16</b>	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.	Практическая работа 27. Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.	2	2
	Практическая работа 28. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.	2	2
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.	Практическая работа 29. Обучение технике нижней подачи и приёма после неё. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.	2	2
	Практическая работа 30. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Обучение и закрепление технике нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.	2	2
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.	Практическая работа 31. Обучение технике прямого нападающего удара. Совершенствование техники изученных приёмов. Применение изученных приемов в учебной игре.	2	2
	Практическая работа 32. Двухсторонняя игра. Выполнение технических элементов в учебной игре.	2	2
Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Практическая работа 33. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений.	2	2
	Практическая работа 34. Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе (передвижение по площадке без мяча, подача и прием, передача, удары по мячу, блоки, падения). Участие в двухсторонней игре	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач	<b>20</b>	
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>		<b>38</b>	
	<b>Практическая работа</b>	<b>18</b>	
Тема 5.1. Техника попеременного двухшажного	Практическая работа 35. Выполнение техники попеременного двухшажного хода. Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой», и спуска в «основной	2	2

хода.	стойке». Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.		
Тема 5.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».	Практическая работа 36. Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке». Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне.	2	2
	Практическая работа 37. Обучение и закрепление техники лыжных ходов на учебном круге. Обучение и закрепление техники подъема и спусков.	2	2
	Практическая работа 38. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.	2	2
	Практическая работа 39. Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге. Воспитание выносливости.	2	2
Тема 5.3. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход.	Практическая работа 40. Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом». Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне.	2	2
	Практическая работа 41. Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге.	2	2
Тема 5.4. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.	Практическая работа 42. Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге. Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне. Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны.	2	2
Тема 5.4. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.	Практическая работа 43. Выполнение контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек, дистанции 5 км у юношей. Прием контрольных нормативов. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники спуска и подъема.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на лыжах.	<b>20</b>	
<b>Раздел 6. Оценка уровня физического развития</b>		<b>44</b>	
	<b>Практическая работа</b>	<b>24</b>	
Тема 6.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.	Практическая работа 44. Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студенток. Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения.	2	2

	Практическая работа 45. Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов. Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения. Подвижные игры и эстафеты	2	2
Тема 6.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	Практическая работа 46. Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели. Ознакомление с дневником самоконтроля.	2	2
	Практическая работа 47. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	2	2
Тема 6.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	Практическая работа 48. Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики. Обучение корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки. Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей). Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	2	2
Тема 6.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	Практическая работа 49. Выполнение нормативов: - подтягивание на перекладине – юноши. - сгибание и разгибание рук в упоре– девушки - приседание на двух ногах за 30 сек – девушки - подтягивание в висе с опорой на пятки– девушки - поднимание туловища из положения лежа – девушки и юноши.	2	2
Тема 6.4. Организация и методика подготовки к туристическому походу.	Практическая работа 50. Организация и подготовка туристических походов. Схема последовательности этапов организации и подготовки похода. Последовательность заполнения рюкзака. Укладка палатки..	2	2
	Практическая работа 51. Продукты питания. Режим передвижения по местности. Организационное и материально-техническое обеспечение похода. Организация и методика подготовки к туристическому походу.	2	2
Тема 6.5. Организация и методика проведения закаливающих процедур.	Практическая работа 52. Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма. Обучение закаливающим мероприятиям.	2	2
	Практическая работа 53. Принципы закаливания. Основные методы закаливания. Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию. Организация и методика проведения закаливающих процедур.	2	2
Тема 6.6. Основы методики	Практическая работа 54. Методика регулирования эмоций. Ознакомление с методикой	2	2

регулирования эмоциональных состояний.	определения эмоциональных состояний человека. Методика регулирования эмоциональных состояний.		
	Практическая работа 55. Тестирование эмоциональных состояний. Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Проведение закаливающих процедур в домашних условиях.	<b>20</b>	
	<b>Консультации</b>	-	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>236</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса, включающего в себя спортивный зал и открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, спортивный инвентарь (гантели, тренажеры, гири, лыжный инвентарь, баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи, скакалки, гимнастические коврики, скамейки, секундомеры, ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.), технические средства обучения.

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

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

*Основные источники:*

1. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2018. — 256 с. — СПО. — ISBN 978-5-406-06281-4 ЭБС «BOOK»

*Дополнительные источники:*

1. Волков, В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.
2. Ильинич, В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.
3. Лутченко, Н.Г.Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 1999.
4. Никифорова, Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов/Под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб.:«Питер», 2006.
5. Родиченко, В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях / В.С.Родиченко – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009.

*Журналы:*

1. Теория и практика физической культуры. Научный журнал

*Интернет-ресурсы:*

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

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Образовательное учреждение, реализующее подготовку по учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых обучающимися знаний, умений и навыков.

Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Обучение по учебной дисциплине завершается промежуточной аттестацией в виде тестирования, проверки выполнения обучающимися индивидуальных нормативов.

Формы и методы промежуточной аттестации и текущего контроля по учебной дисциплине самостоятельно разрабатываются образовательным учреждением и доводятся до сведения обучающихся не позднее начала двух месяцев от начала обучения.

Итоговой формой контроля является дифференцированный зачет.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания):	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля	Оценка результата в обучения (компетен ции)
<b>Умения:</b>			
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для воинской подготовки. Дневник самоконтроля для контроля показателей состояния здоровья. Использование техники бега на короткие и длинные дистанции для укрепления здоровья. Использование ОФП для достижения жизненных и профессиональных целей. Использование эстафет и групповых игр (баскетбол, волейбол) для развития физических качеств, взаимодействия и ответственности за членов команды. Лыжная подготовка для развития выносливости. Использование принципов и методов закаливания.	Выполнение нормативов практических занятиях № 5,7,8,13,17, 22,25 Тренинг по оказанию первой медицинской помощи в нестандартной ситуации и предупреждение травматизма. Контроль заданий самостоятельной работы по выполнению комплексов специальных упражнений и самостоятельных тренировок.	ОК 2,3,6

	<p>Подбор правильной методики коррекции телосложения и разработка индивидуального комплекса физических упражнений.</p> <p>Анализ рекомендуемых средств физической культуры при конкретном заболевании.</p> <p>Возможности тестирования уровня совершенствования психофизиологических качеств.</p>		
<b>Знания</b>			
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	<p>Техника безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности.</p> <p>Физическая подготовка студента для исполнения воинской обязанности.</p> <p>Варианты решения в нестандартных ситуациях (растяжения, ссадины, переломы).</p> <p>О роли физической культуры для будущих военнослужащих.</p> <p>Современные оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Способы предупреждения профессиональных заболеваний.</p> <p>О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.</p> <p>Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью</p> <p>Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки.</p> <p>антропометрические индексы и номограммы</p> <p>Методики регулирования эмоциональных состояний.</p>	<p>Тестирование физических качеств по дневнику самоконтроля и анализ результатов.</p> <p>Контроль выполнения заданий самостоятельной работы по диагностика и самодиагностика состояния организма.</p> <p>Тестирование эмоционального состояния.</p> <p>Контроль выполнения заданий самостоятельной работы по разработке комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации, самостоятельных тренировок, оздоровительной программы с учетом заболевания.</p>	ОК 2,3,6

Основы здорового образа жизни	<p>Роль в формировании здорового образа жизни.</p> <p>Поддержание репродуктивной функции.</p> <p>Влияние экологических факторов на здоровье человека.</p> <p>Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.</p> <p>Рациональное питание</p> <p>Активный отдых.</p> <p>Общие закономерности и динамика работоспособности студентов.</p>	<p>Контроль выполнения заданий самостоятельной работы по изучению методик: проведения закаливающих процедур и регулирование эмоционального состояния человека;</p> <p>проведения корректирующей гимнастики при нарушениях осанки;</p> <p>использование ЛФК и массажа для реабилитации при различных заболеваниях.</p>	ОК 2,6
-------------------------------	---	---	--------

**Разработчик:**

Домолазов Ю.П., преподаватель техникума ПИ (ф) РЭУ им. Г.В. Плеханова