ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Иркутский государственный университет путей сообщения»
Сибирский колледж транспорта и строительства

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
(очной и заочной формы обучения)
БД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности
08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

базовая подготовка
среднего профессионального образования

Иркутск 2022

Электронный документ выгружен из ЕИС ФГБОУ ВО ИрГУПС и соответствует оригиналу
Подписант ФГБОУ ВО ИрГУПС Трофимов Ю.А.
00a73c5b7b623a969ccad43a81ab346d50 с 08.12.2022 14:32 по 02.03.2024 14:32 GMT+03:00
Подпись соответствует файлу документа

Рабочая учебная программа разработана на основе ФГОС среднего общего образования (далее ФГОС СОО) (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ред. от 29.12.2014) и рекомендациями Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО (письмо от 17 марта 2015 г. № 06-259) с учетом профиля профессионального образования.

РАССМОТРЕНО: Цикловой методической комиссией физического воспитания «08» июня 2022 г. Председатель: _____/Ковалев Ю.В.	СОГЛАСОВАНО: Заместитель директора по УВР _____/А.П.Ресельс «09» июня 2022 г.

Разработчик: Ильинский И.Г., преподаватель высшей категории, Сибирский колледж транспорта и строительства ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет путей сообщения».

Содержание

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины……...4
2. Структура и содержание рабочей программы учебной дисциплины……..5
3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины……21
4. Контроль и оценка результатов освоения рабочей программы учебной дисциплины…22
5. Лист изменений и дополнений, внесенных в рабочую программу учебной дисциплины…….24

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

БД.06 Физическая культура

1.1 Область применения рабочей программы.

Рабочая программа учебной дисциплины (БД.06 Физическая культура) разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений) базовой подготовки для специальностей среднего профессионального образования.
Рабочая программа разработана для очной (и заочной) формы обучения.

1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина БД.06 Физическая культура относится к циклу базовых учебных дисциплин.

Содержание дисциплины БД.06 Физическая культура ориентировано на подготовку обучающихся к освоению дисциплин: БД.07 Основы безопасности жизнедеятельности, ОП.07 Безопасность жизнедеятельности, ОГСЭ.04 Физическая культура.

1.3 Требования к результатам освоения дисциплины

Требования к предметным результатам освоения базового курса БД.06 Физическая культура должны отражать:

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

Результаты выполнения индивидуального проекта должны отражать:

1) сформированность навыков коммуникативной, учебно-исследовательской деятельности, критического мышления;
2) способность к инновационной, аналитической, творческой, интеллектуальной деятельности;
3) сформированность навыков проектной деятельности, а также самостоятельного применения приобретенных знаний и способов действий при решении различных задач, используя знания одного или нескольких учебных предметов или предметных областей;

4) способность постановки цели и формулирования гипотезы исследования планирования работы, отбора и интерпретации необходимой информации, структурирования аргументации результатов исследования на основе собранных данных, презентации результатов.

1.4 Количество часов на освоение дисциплины.

Объем дисциплины 119 часа, в том числе учебным планом предусмотрены: выполнение индивидуального проекта, форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	
	Очная форма	Заочная форма
Объем дисциплины:	119	175
в том числе:		
уроки (теоретическое обучение)	3	4
практические занятия (если предусмотрено учебным планом)	114	-
лабораторные занятия (если предусмотрено учебным планом)	-	-

Выполнение индивидуального проекта	2	---
Консультации (если форма промежуточной аттестации экзамен)	---	---
Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет	----	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины БД.06 Физическая культура
(очная форма обучения)

Наименование разделов и тем	№ занятия	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) .	Объем часов	
1	2	3	4	
1 курс, 1 семестр				
				в т. ч. связанных с профессионально деятельностью

Тема 1.1 Теория физической культуры.	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. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).		2
Тема 1.2 Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности.	2	Здоровье его основа, его ценность и значимость для профессионала. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивидуума. Составляющие здорового образа жизни. Двигательная активность. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методом физического воспитания.	2	
Тема 2.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный	3	Практическое занятие № 1. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие и средние дистанции	2	
	4	Практическое занятие № 2. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования.	2	
	5	Практическое занятие № 3. Техника бега с низкого и высокого старта	2	
	6	Практическое занятие № 4.	2	

		Техника бега на короткие дистанции 100 м		
	7	Практическое занятие № 5. Техника бега на средние дистанции 200, 400 м	2	
	8	Практическое занятие № 6. Техника бега на длинные дистанции 800, 1000 м	2	
	9	Практическое занятие № 7. Бег на выносливость	2	
	10	Практическое занятие № 8. Эстафетный и челночный бег.	2	
Тема 3.1. Волейбол.	11	Практическое занятие № 9. Инструктаж по ОТ на занятиях волейболом. Правила игры в волейбол. Разметка площадки. Стойки и перемещения волейболистов.	2	
	12	Практическое занятие № 10. Совершенствование техники приема и передач мяча двумя руками снизу в парах и индивидуально.	2	
	13	Практическое занятие № 11. Передача мяча в движении.	2	
	14	Практическое занятие № 12. Подача мяча сверху, снизу. Техника нападающего удара.	2	

	15	Практическое занятие № 13. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками в падении	2	
	16	Практическое занятие № 14. Совершенствование верхней прямой подачи.	2	
	17	Практическое занятие № 15. Подача мяча по зонам	2	
	18	Практическое занятие № 16. Совершенствование техники атакующего удара	2	
	19	Практическое занятие № 17. Способы блокирования	2	
	20	Практическое занятие № 18. Совершенствование командных действий в защите	2	
	21	Практическое занятие № 19. Командные действия в нападении.	2	
	22	Практическое занятие № 20. Учебно-тренировочная двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники. Судейство игры.	2	
Тема 4.1 Гимнастика	23	Практическое занятие № 21. ОРУ с гимнастическими палками.	2	
	24	Практическое занятие № 22. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование	2	

		техники кувырков вперед и назад		
	25	Практическое занятие № 23. Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полу шпагат).	2	
	26	Практическое занятие № 24. Комбинации из освоенных элементов техники.	2	
Итого за семестр: 51 час, в т. ч., связанных с профессиональной деятельностью: 2 часа.				
Тема 5.1 Лыжная подготовка.	27	Практическое занятие № 25. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке, подбор лыжного инвентаря. Передвижение на лыжах по дистанции свободным ходом. Поворот способом «переступания» на месте.2	2	
	28	Практическое занятие № 26. Ступающий, скользящий шаг без палок, техника одновременного бесшажного хода, -Поворот полуплугом.	2	
	29	Практическое занятие № 27. Техника одновременного одношажного хода, техника подъема способом «ёлочкой». Техника падения, спуски в низкой, прохождение дистанции. 3000 м	2	
	30	Практическое занятие № 28. Техника одновременно двухшажного хода, техника подъема способом «лесенкой», спуск в низкой стойке на оценку, техника торможение	2	

		«полуплугом».		
	31	Практическое занятие № 29. Прием контрольных нормативов.5000 метров без учёта время.	2	
Тема 7.1. Баскетбол	32	Практическое занятие № 30. Техника безопасности на уроках по баскетболу. Одежда и обувь для занятий. Основные судейские жесты. Изучение элементов игры в баскетбол: передачи от груди двумя руками; передачи встречные в колоннах, в движении; ведение мяча. Передачи в парах в движении.	2	
	33	Практическое занятие № 31. Броски в кольцо с двух шагов, передачи в тройках. Ведение мяча, проход в парах с защитником.	2	
	34	Практическое занятие № 32. Броски по кольцу с места, с двух шагов. Игра по упрощенным правилам. Передачи, ведение. Работа в парах. Отрыв	2	
	35	Практическое занятие № 33. Обводка противника. Броски в прыжке. Личная защита. Броски с разных дистанций. Подбор мяча от щита	2	
	36	Практическое занятие № 34. Ведение и передачи в парах. Броски. Работа в парах с двумя защитниками. Игра по упрощенным правилам	2	
	37	Практическое занятие № 35.	2	

		Передачи. Ведения. Броски. Работа в парах с двумя защитниками. Игра по упрощенным правилам.		
	38	Практическое занятие № 36. Подбор мяча от щита. Работа в парах и тройках Игра по упрощенным правилам	2	
	39	Практическое занятие № 37. Отрыв – подбор – бросок в кольцо. Броски одной рукой. Игра по упрощенным правилам	2	
	40	Практическое занятие № 38. Игра против одного защитника. Броски по кольцу с разных дистанций. Личная защита. Игра по упрощенным правилам	2	
	41	Практическое занятие № 39. Проход в парах против одного – двух защитников. Игра по упрощенным правилам.	2	
	42	Практическое занятие № 40. Броски в прыжке одной рукой с двух шагов. Игра по упрощенным правилам.	2	
	43	Практическое занятие № 41. Блокирование. Подбор отскочившего мяча. Игра по упрощенным правилам.	2	
	44	Практическое занятие № 42. Ведение. Броски по кольцу. Игра по упрощенным правилам.	2	
	45	Практическое занятие № 43.	2	

		Защита – нападение 2*2. Игра по упрощенным правилам.		
	46	Практическое занятие № 44. Контрольно-зачетные нормативы: ведение – низкое, высокое, змейкой.	2	
	47	Практическое занятие № 45. Контрольно-зачетные нормативы: передачи –от груди, из-за спины, в пол, от щита.	2	
	48	Практическое занятие № 46. Контрольно-зачетные нормативы: броски – штрафные, 3-очковые, из-под кольца.	2	
	49	Практическое занятие № 47. Игра по правилам.	2	
	50	Практическое занятие № 48. Игра по правилам.	2	
Тема 8.1. Легкая атлетика	51	Практическое занятие № 49. Совершенствование техники прыжков в высоту.	2	
	52	Практическое занятие № 50. Техника прыжка в длину	2	
	53	Практическое занятие № 51. Подтягивания, отжимания висы на согнутых руках	2	
	54	Практическое занятие № 52. Метание в цель	2	
	55	Практическое занятие № 53.	2	

		Комплексы упражнений для развития силовых качеств.			
	56	Практическое занятие № 54. Комплексы упражнений для развития гибкости.	2		
	57	Практическое занятие № 55. Комплексы упражнений для развития быстроты.	2		
	58	Практическое занятие № 56. Контрольно-зачетные нормативы по легкой атлетике (комплексы упражнений на развитие физических качеств).	2		
	59	Практическое занятие № 57. Дифференцированный зачет	2		
Итого за семестр: 68 часов (в т. ч. связанных с профессиональной деятельностью): (-).					
		В т.ч., теоретическое обучение Практические занятия	3 114		
Индивидуальный проект – 2 часа					
Консультации (если форма промежуточной аттестации экзамен) -… часа					
Экзамен - … часа					
Итого: 119 часов					

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины БД.06 Физическая культура
(заочная форма обучения).

Наименование разделов и тем	№ занятия	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	
1	2	3	4	
1 курс.				
				в т. ч. связанных с профессионально деятельностью
Тема 1.1 Теория физической культуры.	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. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).		

Тема 1.2 Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности.	2	Здоровье его основа, его ценность и значимость для профессионала. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивидуума. Составляющие здорового образа жизни. Двигательная активность. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методом физического воспитания.		2
Тема 2.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный	3	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие и средние дистанции	2	
	4	Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования.	4	
	5	Техника бега с низкого и высокого старта	4	
	6	Техника бега на короткие дистанции 100 м	4	
	7	Техника бега на средние дистанции 200, 400 м	2	
	8	Техника бега на длинные дистанции 800, 1000 м	4	
	9	Бег на выносливость	4	
	10	Эстафетный и челночный бег.	2	
Тема 3.1. Волейбол.	11	Инструктаж по ОТ на занятиях волейболом. Правила игры в волейбол. Разметка площадки. Стойки и перемещения волейболистов.	4	
	12	Совершенствование техники приема и передач мяча двумя руками снизу в парах и индивидуально.	4	
	13	Передача мяча в движении.	4	

	14	Подача мяча сверху, снизу. Техника нападающего удара.	4	
	15	Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками в падении.	2	
	16	Совершенствование верхней прямой подачи.	4	
	17	Подача мяча по зонам	2	
	18	Совершенствование техники атакующего удара	2	
	19	Способы блокирования	2	
	20	Совершенствование командных действий в защите	4	
	21	Командные действия в нападении.	2	
	22	Учебно-тренировочная двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники. Судейство игры.	4	
Тема 4.1 Гимнастика	23	ОРУ с гимнастическими палками.	4	
	24	Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад	4	
	25	Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полу шпагат).	2	
	26	Комбинации из освоенных элементов техники.	2	
Тема 5.1 Лыжная подготовка.	27	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке, подбор лыжного инвентаря. Передвижение на лыжах по дистанции свободным ходом. Поворот способом «переступания» на месте.2	2	
	28	Ступающий, скользящий шаг без палок, техника одновременного бесшажного хода, -Поворот полуплугом.	4	

	29	Техника одновременного одношажного хода, техника подъема способом «ёлочкой». Техника падения, спуски в низкой, прохождение дистанции. 3000 м	2	
	30	Техника одновременно двухшажного хода, техника подъема способом «лесенкой», спуск в низкой стойке на оценку, техника торможение «полуплугом».	2	
	31	Прием контрольных нормативов.5000 метров без учёта время.	4	
Тема 7.1. Баскетбол	32	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Одежда и обувь для занятий. Основные судейские жесты. Изучение элементов игры в баскетбол: передачи от груди двумя руками; передачи встречные в колоннах, в движении; ведение мяча. Передачи в парах в движении.	2	
	33	Броски в кольцо с двух шагов, передачи в тройках. Ведение мяча, проход в парах с защитником.	4	
	34	Броски по кольцу с места, с двух шагов. Игра по упрощенным правилам. Передачи, ведение. Работа в парах. Отрыв	2	
	35	Обводка противника. Броски в прыжке. Личная защита. Броски с разных дистанций. Подбор мяча от щита	4	
	36	Ведение и передачи в парах. Броски. Работа в парах с двумя защитниками. Игра по упрощенным правилам	2	
	37	Передачи. Ведения. Броски. Работа в парах с двумя защитниками. Игра по упрощенным правилам.	4	
	38	Подбор мяча от щита. Работа в парах и тройках Игра по упрощенным правилам	2	
	39	Отрыв – подбор – бросок в кольцо. Броски одной рукой. Игра по упрощенным правилам	4	
	40	Игра против одного защитника. Броски по кольцу с разных дистанций.	4	

		Личная защита. Игра по упрощенным правилам		
	41	Проход в парах против одного – двух защитников. Игра по упрощенным правилам.	4	
	42	Броски в прыжке одной рукой с двух шагов. Игра по упрощенным правилам.	4	
	43	Блокирование. Подбор отскочившего мяча. Игра по упрощенным правилам.	2	
	44	Ведение. Броски по кольцу. Игра по упрощенным правилам.	3	
	45	Защита – нападение 2*2. Игра по упрощенным правилам.	3	
	46	Контрольно-зачетные нормативы: ведение – низкое, высокое, змейкой.	2	
	47	Контрольно-зачетные нормативы: передачи –от груди, из-за спины, в пол, от щита.	2	
	48	Контрольно-зачетные нормативы: броски – штрафные, 3-очковые, из-под кольца.	2	
	49	Игра по правилам.	2	
	50	Игра по правилам.	2	
Тема 8.1. Легкая атлетика	51	Совершенствование техники прыжков в высоту.	4	
	52	Техника прыжка в длину	4	
	53	Подтягивания, отжимания висы на согнутых руках	3	
	54	Метание в цель	4	
	55	Комплексы упражнений для развития силовых качеств.	2	
	56	Комплексы упражнений для развития гибкости.	3	
	57	Комплексы упражнений для развития быстроты.	2	
	58	Контрольно-зачетные нормативы по легкой атлетике (комплексы упражнений на развитие физических качеств).	4	
	59	Дифференцированный зачет	2	
Итого: 4 часа (в т. ч. связанных с профессиональной деятельностью): 2 часа..				

		В т.ч., теоретическое обучение Практические занятия	4 -		
Индивидуальный проект – (-)					
Консультации (если форма промежуточной аттестации экзамен) -… часа					
Экзамен - … часа					
Итого: 175 часов					

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины осуществляется по требованиям ФГОС и реализуется в спортивном комплексе:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- стрелковый тир.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные, мячи;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- сетки для игры в настольный теннис, теннисные мячи, ракетки для игры в настольный теннис;
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса;
- ядра, гранаты, стартовые колодки, эстафетные палочки, измерительная рулетка;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

- лыжная база с лыжехранилищем и теплыми раздевалками, мастерской для мелкого ремонта лыжного инвентаря;
- учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и.т.п.).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2 Информационное обеспечение обучения.Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет - ресурсов, дополнительной литературы:

Основная литература:

1.Филиппова Ю.С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование).

Дополнительная литература:

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2е изд., перераб. – М.: АльфаМ: ИНФРАМ, 2018. – 336 с.: ил. (Договор № 5669эбс от 10.01.2022. ЭБС «ЗНАНИУМ»).

Интернет-ресурсы:

Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики http://sport.minstm.gov.ru,

Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы http://www.mossport.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.

Результаты обучения (требования к предметным результатам освоения базового курса)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.	Оценка уровня развития физической подготовленности - сдача контрольных тестов (приложение 1,2)
	Наблюдение за деятельностью и поведением обучающихся в ходе освоения дисциплины.

Темы индивидуальных проектов

1.Влияние занятий физическими упражнениями из традиционных и нетрадиционных систем физического воспитания в профилактике и борьбе с вредными привычками.

2. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие телосложения.

3. Влияние современного олимпийского и физкультурно-массового движения на развитие культуры общества и человека.

4. Гиподинамия – болезнь конца 20 – начала 21 века.

5. Двигательная активность и здоровье человека.

6. Здоровье, здоровый образ жизни и профилактика избыточной массы тела избыточного веса и роль физической культуры и спорта в его профилактике.

7. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

8. Место и роль физической культуры и спорта в реабилитации инвалидов.

9. Общая физическая подготовка: цели и задачи.

10. Основные двигательные (физические) качества человека, их характеристика и особенности методики развития.

11. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям.

12. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

13. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.

14. Развитие двигательных способностей.

15. Развитие зимних видов спорта в Иркутской области и успехи иркутских спортсменов на Олимпийских играх и международных первенствах.

5. Лист внесения изменений и дополнений, внесенных в рабочую программу учебной дисциплины

№	Дата внесения изменения	№ страницы	До внесения изменения	После внесения изменения
1				
2				
3				