МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ С.А. ЕСЕНИНА»

Утверждаю:
Директор института психологии,
педагогики и социальной работы

Л.А. Байкова
«30» августа 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Уровень основной профессиональной образовательной программы
бакалавриат

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль) подготовки Психология образования
Форма обучения заочная
Сроки освоения ОПОП нормативный 4 года 6 месяцев

Институт психологии, педагогики и социальной работы

Кафедра медико-биологических и психологических основ физического воспитания

Рязань, 2018

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

Целью освоения дисциплины является формирование компетенций по физической культуре, направленных на развитие личности студента и способности применения средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения к здоровью и занятиям физкультурно-спортивной деятельностью;
- освоение системой знаний о социально – биологических, психолого-педагогических основах физической культуры;
- овладение системой методических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование двигательных умений и психофизических качеств, необходимых в профессиональной деятельности;
- приобретение опыта использования методико-практических знаний для самосовершенствования.

2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВУЗА.

2.1.Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к базовой части блока 1(Б.1.Б.26).

2.2.Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие предшествующие дисциплины*:* школьные курсы « Физическая культура», «ОБЖ»

2.3. Перечень учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной:
- Прикладная физическая культура и спорт (элективная дисциплина)

2.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающих общекультурных компетенций:

№ п/п	Номер/индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
			Знать	Уметь	Владеть
1	2	3	4	5	6
2.	ОК-6	Способность работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия.	Законы развития межличностных отношений, особенности командных видов спорта, способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры	Выполнять работу в команде с однокурсниками. Проявлять уважение и доверие в коллективе. Уметь восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры.	Навыками общения с различным контингентом, владеть различными способами регулирования психоэмоционального состояния. Владеть различными способами регулирования взаимоотношений.
2	ОК- 7	Способность к самоорганизации и самообразованию.	Основы ЗОЖ, строение и функции основных систем организма. Основы знаний по оказанию первой медицинской помощи. Знать методы оценки физического состояния и	Уметь концентрироваться на соревнованиях и в сложной жизненной ситуации. Уметь правильно оценивать физическое состояние и возможности организма своего организма;	Владеть навыками оказания первой медицинской помощи при растяжениях, ушибах, переломах, обмороках и т.д. владеть методиками саморегуляции. Владеть

			подготовленности.	организовать время работы с наибольшей эффективностью. Уметь оценить свое физическое состояние.	навыками самоконтроля физического состояния.
3	ОК - 8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, Знать индивидуальные особенности своего организма. Средства и методы развития основных физических качеств.	. Уметь правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств. Знать способы самоконтроля.	Владеть техникой выполнения упражнений на любые группы мышц. Владеть навыками самоконтроля физического состояния , теоретическими знаниями для физического самосовершенствования.

2.5 Карта компетенций дисциплины

КАРТА КОМПЕТЕНЦИЙ ДИСЦИПЛИНЫ				
Физическая культура				
Цели изучения дисциплины: формирование компетенций по физической культуре, направленных на развитие личности студента и способности применения средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.				
КОМПЕТЕНЦИИ	Перечень	Технологии	Форма	Уровни освоения

		компонентов	формирования	оценочного средства	компетенции
ИНДЕКС	ФОРМУЛИРОВКА				
ОК – 6	Способностью работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия.	Знания Законы развития межличностных отношений, особенности командных видов спорта, способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры Умения Выполнять работу в команде с однокурсниками. Проявлять уважение и доверие в коллективе. Уметь восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры. Навыки Навыками общения с различным контингентом, владеть различными способами регулирования психоэмоционального состояния. Владеть различными способами регулирования взаимоотношений.	Лекции, беседы, рефераты. Урок. Презентации.	Собеседование, Реферат. Зачет.	ПОРОГОВЫЙ Может работать в команде, , способен находить общий язык с коллегами, участвует в подвижных играх . уровень знаний. Собеседование - уровень удовлетворительный. ПОВЫШЕННЫЙ – легко работает в коллективе, участвует в соревнованиях по игровым видам спорта, легко подчиняется и берет на себя любую роль в команде. Уровень по собеседованию – высокий.

ОК - 7	Способность к самоорганизации и самообразованию.	Знания Основы ЗОЖ, строение и функции основных систем организма. Основы знаний по оказанию первой медицинской помощи. Знать методы оценки физического состояния и подготовленности. Умения Уметь концентрироваться на соревнованиях и в сложной жизненной ситуации. Уметь правильно оценивать физическое состояние и возможности организма своего организма; организовать время работы с наибольшей эффективностью. Уметь оценить свое физическое состояние. Навыки Владеть навыками оказания первой медицинской помощи при растяжениях, ушибах, переломах, обмороках и т.д. владеть методиками саморегуляции. Владеть навыками самоконтроля физического состояния.	Лекции, беседы, рефераты. Урок. Презентации.	Защита реферата, собеседование . Зачет.	ПОРОГОВЫЙ владеет методикой применения физических упражнений, умеет показать различные упражнения грамотно. Собеседование средний уровень знаний. По контролю уровня физической подготовленности – «удовлетворительно» ПОВЫШЕННЫЙ Собеседование высокий уровень знаний теории и методики физической культуры, Умеет использовать дополнительные средства физического совершенствования.

ОК - 8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знания Знать теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, Знать индивидуальные особенности своего организма. Средства и методы развития основных физических качеств. Умения Уметь правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств. Знать способы самоконтроля. Навыки Владеть техникой выполнения упражнений на любые группы мышц. Владеть навыками самоконтроля физического состояния , теоретическими знаниями для физического самосовершенствования .	Лекции, беседы, рефераты. Урок. Презентации.	Защита реферата, собеседование. Зачет	ПОРОГОВЫЙ: Наличие знаний о приемах первой медицинской помощи и навыках саморегуляции; приемах транспортировки пострадавших ПОВЫШЕННЫЙ: Наличие знаний об оказании первой помощи в различных условиях, знания об оказания психологической помощи пострадавшим, о транспортировки пострадавших в различных услових.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ
1. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ
1. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы		**Всего часов**	**2 Курс 4 семестр**	
			Летняя сессия	
1		**2**	**3**	
1.Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)		**6**	**6**	
В том числе:				
Лекции (Л)		**6**	**6**	
Практические занятия (ПЗ), Семинары (С)				
Лабораторные работы (ЛР)				
Самостоятельная работа студента (всего)		**62**	**62**	
Подготовка к опросу		16	16	
Подготовка письменных работа		16	16	
Подготовка к методическому занятия		16	16	
Подготовка к презентации		14	14	
СРС в период сессии		**4**	**4**	
Вид промежуточной аттестации	**зачет (З)**	3	3	
	экзамен (Э)	-		
ИТОГО: Общая трудоемкость	**часов**	72	72	
	зач. ед.	2	2	

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Содержание разделов учебной дисциплины Физическая культура

№ курса	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины.	Содержание раздела в дидактических единицах
1	2	3	4
2	**1**	**Теоретический раздел.** Тема № 1 Физическая культура в вузе. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Точное название предмета. Полное название кафедры. Организационно-управленческая структура кафедры. Представление старшего преподавателя на факультете. Документы, на основе которых осуществляется физическое воспитание в вузах. Требования государственного образовательного стандарта по дисциплине «Физическая культура». Цель и задачи занятий по физической культуре в вузе. Формы организации занятий физическим воспитанием в РГУ имени С.А.Есенина. Распределение студентов по отделениям и учебным группам для практических занятий физической культурой. Краткая характеристика теоретического, практического и контрольного разделов программы.
2	1	Тема № 2 (части 1 и 2) Социально-биологические основы физической культуры	Часть 1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на жизнедеятельность организма человека. Гомеостаз. Понятие о клетке, тканях, органах и системах организма. Влияние физических упражнений на морфологические признаки и

			функциональные возможности костной, мышечной, сердечно-сосудистой, кроветворной, дыхательной, нервной систем, органы пищеварения и выделения, железы внутренней секреции. Обмен веществ и энергии: белков, жиров, углеводов, воды, минеральных веществ, витамины. Часть 2. Влияние физических упражнений на органы и системы организма.Гипокинезия и гиподинамия и их неблагоприятные последствия для организма. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление.
2	1	Тема № 3 Основы здорового образа жизни. Система общей физической подготовки для сдачи норм ГТО.	Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека. Направленность образа жизни студентов, его характеристика. Способы регуляции образа жизни. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены Система ГТО и ее значение. Подготовка к сдаче норм ГТО. Особенности физической Подготовленности для сдачи норм ГТО. Рекомендации по подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО.
2	1	Тема № 4 Самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями и	Значение диагностики состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи. Врачебный контроль, его содержание и

		спортом. Способы восстановления после умственных и физических нагрузках.	периодичность. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля, Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля, дневник самоконтроля.
4		Тема № 5 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студента Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	Психофизиологическая характеристика учебного труда и быта студента. Динамика умственной и физической работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Влияние активного двигательного режима на повышение устойчивости организма к нервно-эмоциональному и умственному перенапряжению. Профессионально-прикладная физическая культура и ее значение. Профессиональные качества специалиста и способы развития средствами физической культуры. Способы и методы профессионально-прикладной физической культуры. Использование нетрадиционных методик в оздоровительной физической культуре.
4	1	Тема № 6 Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.	Типы построения занятия. Основные принципы спортивной тренировки. Методики развития основных физических качеств. Особенности видов спорта и проблема выбора. Индивидуальные особенности организма и дозирование физической нагрузки. Степени физического утомления. Способы оказания первой помощи при переутомлении.

4	1	Тема № 7 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.	Классификация видов спорта. Циклические виды спорта и их характеристика. Игровые виды спорта. Гимнастические виды спорта. Понятие – фитнес. Разновидности оздоровительной аэробики. (пилатес, йога, танцевальная, степ-аэробика, фитбол - аэробика, скиппинг и т.п.) ОФП и СПФ. Значение общей физической подготовки, что она включает. Зачем она необходима. Что означает СПФ. Ее разновидности, способы использования на занятиях физической культурой в вузе.использование элементов ОФПв самостоятельных занятиях оздоровительными видами физической активности.
4	1	Тема № 8 Физическая культура для работников интеллектуального труда. Оздоровительная физическая культура для профилактики умственного переутомления.	Физиологическая характеристика умственного труда. Сходство и различия умственного и физического утомления. Физическая культура , как средство восстановления и как средство тренировки .Увеличение умственной работоспособности средствами физической культуры. Задачи оздоровительной физической культуры. Физиологическая характеристика утомления. Стадии переутомления. Физические упражнения для профилактики утомления. Способы восстановления после умственного переутомления средствами физической культуры. Характеристика основных средств.
		2. Методико - практический раздел	
2,4	2	**Средства ОФП (общефизической подготовки)** Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма. Методы оценки и развития силовых	*Строевые упражнения:* выполнение общепринятых строевых команд, построения, и перестроения на месте и в движении, передвижения строем, размыкания и смыкания. *Общеразвивающие упражнения* (ОРУ): ОРУ раздельным и поточным способом, ОРУ с предметами (гимнастические палки, скакалки, мячи, обручи и др.) и без них, с отягощениями (гантели, манжеты с песком, набивные мячи), в парах, в парах с

		способностей	сопротивлением партнера. ОРУ с элементами хореографии, танца (для девушек). ОРУ в различных построениях группы (круг, шеренга, колонна, уступ). *Упражнения для развития силы и гибкости.* Упражнения для развития силы мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и для увеличения подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов группируются в единые комплексы, которые через каждые четыре недели занятий систематически меняются *Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса.* **Девушки**: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (на повышенной опоре, на полу, с опорой на колени); сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, руки на гимнастической скамейке; разнообразные движения руками с гантелями и другими отягощениями. **Юноши**: подтягивания на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа, в упоре сидя сзади на скамейке; жим штанги лежа; аналитические упражнения для развития локальных мышечных групп (бицепсов, трицепсов, грудных, дельтовидных и др.) с различными отягощениями и на тренажере. *Упражнения для развития силы мышц ног:* приседания на одной ноге; ходьба выпадами вперед; быстрая смена ног в положении выпада вперед; выпрыгивания из полуприседа на одной или двух ногах. Все эти упражнения с отягощением (гантели, мешки с песком и др.) с паузой 3-4 сек. в крайних положениях сгибания ног выполняются сериями под метроном. Подскоки: на месте, с доставанием рукой отметок на различной высоте, с различными движениями ног в фазе полета, со скакалкой. Напрыгивания на возвышения . Тестирование. Оценка силовых качеств.
2,4	2	**ОФП.**	*Упражнения для развития силы мышц*

		Методы оценки и развития гибкости. Методика развития силы и силовой выносливости.	*брюшного пресса.* Движения туловищем с фиксированными ногами (в большей степени воздействуют на верхние сегменты прямой мышцы живота): поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине на коврике, матах, на наклонной доске, из положения сидя на бедрах на скамейке, тумбе, гимнастическом коне. Все эти упражнения выполняются с поворотами туловища направо, налево, с круговыми движениями туловища, с использованием различных положений рук и отягощений. *Упражнения для развития силы мышц спины* Из положения лежа на животе серия наклонов поднимая одновременно ноги и плечи. Поднимание туловища из положения лежа на животе, лежа на бедрах на повышенной опоре, ноги фиксированы с отягощением и без него. Поднимание точно ног из положения лежа на груди, плечи фиксированы. Наклоны туловища вперед из положения стоя с отягощениями или штангой, с прогнутой поясницей и слегка сгибая ноги (для профилактики заболевания позвоночника). «Тяга» штанги с прогнутой поясницей и слегка согнутыми коленями (для юношей). *Упражнения на гибкость.* Наклоны вперед из положения стоя и сидя, с помощью партнера и без него. Пружинные маховые движения с отягощениями и без них. «Шпагаты». Движения на увеличение подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов с внешней помощью. Растяжки парные и групповые: продольные, диагональные, ротационные. Упражнения на расслабление. Оценка гибкости и силовой выносливости при помощи тестирования.
4	2	**Легкая атлетика.** Методика самостоятельных	Медленный бег на пульсе от 130 до 160 уд/мин. (в разминке). Специальные упражнения бегуна

		занятий оздоровительной ходьбой , оздоровительным бегом. Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки	(совершенствование внутримышечной и межмышечной координации движений применительно к бегу): семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, пружинный бег, бег с захлестом голени назад. Специальные упражнения прыгуна (совершенствование техники отталкиваний и подготовка опорно-двигательного аппарата к прыжковым скоростно-силовым нагрузкам): прыжки с ноги на ногу; прыжки в шаге через один и три беговых шага; прыжки на одной ноге, сгибая ее в фазе полета; выталкивания верх через каждые три беговых шага после постановки ноги перекатом с пятки на носок и посыла таза вперед. Бег с ускорением (совершенствование техники и развитие скорости бега): на «управляемых скоростях, «включаясь» и «выключаясь»; в гору и под гору, с максимальной интенсивностью. Старты и стартовые упражнения (совершенствование техники старта, стартового разгона и скоростных качеств): высокий старт; старт с опорой на одну руку; низкий старт; старты из разнообразных исходных положений; старты после выполнения различных упражнений. Эстафетный бег (воспитание скоростных качеств и умения на скорости передавать эстафетную палочку). Бег на длинные дистанции. Основы методики занятий бегом, ходьбой.
2	2	**Лыжная подготовка** Самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями и спортом. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Основы оценки	Построение с лыжами в шеренгу и колону. Перенос лыж и палок. Выполнение простейших строевых команд с лыжами и на лыжах. Повороты на месте: переступанием вокруг пяток и носков лыж, махом и прыжком. Подготовка учебной лыжни. *Совершенствование техники лыжных ходов.* *Попеременный двухшажный ход*: передвижение по учебной лыжне

		функциональных возможностей организма	ступающим и скользящим шагом в двуопорном положении без палок и с палками; передвижение по учебной лыжне скользящим шагом, добиваясь, по возможности, одноопорного скольжения; то же с палками в полной координации с работой ног; попеременный двухшажный ход с акцентированием внимания студентов на основные детали техники. *Одновременный одношажный ход:* стартовый и дистанционные варианты. *Одновременный двухшажный ход.* *Коньковый и полуконьковый ход.* Ознакомление. *Развитие общей и специальной выносливости лыжника:* повторное прохождение отрезков 200-300 м на скорость; равномерная тренировка, темповая тренировка. Показатели ЧСС и АД на занятиях физкультурой и спортом. Методика самостоятельных занятий.
2,4	2	Игры. Методы оценки и коррекция осанки и телосложения Основы методики самомассажа .	*Спортивные игры:* элементы волейбола, баскетбола, гандбола, футбола, двусторонние игры по упрощенным правилам. *Подвижные игры* (как элементы профессионально-прикладной физической подготовки будущего учителя из программы учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста): «Гуси и лебеди», «Два мороза», «Кошки – мышки». «Зайцы, сторож и Жучка», «Рыбаки и рыбки», «Белые медведи», «Зайцы в огороде», «Вызов номеров», «Пустое место», «День и ночь», «Караси и щуки», «Шишки, желуди, орехи», «Охотники и утки», «Пионербол» и другие. Самостоятельное проведение подвижных игр по своему конспекту. *Эстафеты:* круговые, встречные, челночные, с элементами бега, прыжков, парные и групповые Оценка осанки, типы телосложения, определение телосложения. Основы

			самомассажа.
2-4	2	Оздоровительная аэробика. Индивидуальные программы физического самосовершенствования Методы контроля состояния здоровья	*Общеразвивающие упражнения:* движения ногами и руками, махи, наклоны и полунаклоны, выпады, приседы и полуприседы, разнообразные подскоки, выполняемые в различных сочетаниях, под музыкальное сопровождение, пластично, с нетрадиционными и оригинальными конечными положениями. *Специальные упражнения:* наиболее простые и доступные разновидности различных передвижений, волны, взмахов, равновесий, поворотов, прыжков и элементов танцев. Особенности составления индивидуальных программ физического самосовершенствования. Методы контроля состояния здоровья.
2-4	2	Плавание Методы коррекции состояния зрительного анализатора Оздоровительные дыхательные гимнастики	Для умеющих: проплыть дистанцию 50 м без учета времени. Для неумеющих: пройти курс обучения и научиться плавать. Комплексы оздоровительных упражнений направленных на здоровье органов зрения. Дыхательная гимнастика,

2.2. Разделы учебной дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля

2.2. Разделы учебной дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости
			Л	ЛР	ПЗ/С	СРС	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	
4	1	Теоретический раздел	4			31	35	Опрос, письменная работа, презентация
4	2	Методико-практический раздел	2			31	33	Опрос, письменная работа, презентация
			6			**62**	**68**	
							4	зачет
							72	

2.3. Лабораторный практикум. Не предусмотрен

2.4. Примерная тематика курсовых работ. Не предусмотрены.

3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

3.1. Виды СРС

№ курса	№ раздела	**Наименование раздела учебной дисциплины**	**Виды СРС**	**Всего часов**
				4 семестр
1	2	3	4	5
2	1	Теоретический раздел	• Подготовка к опросу • подготовка письменных работ, • подготовка к методическому занятию. • Подготовка к выступлению, к презентации.	8 8 8 7
2	2	Методико – практический раздел	• Подготовка к опросу • подготовка письменных работ, • подготовка к методическому занятию. • Подготовка к выступлению, к презентации.	8 8 8 7
Итого				62

2.3. Лабораторный практикум. Не предусмотрен

2.4. Примерная тематика курсовых работ. Не предусмотрены.

3.2. График работы студента

3.3. Перечень учебно- методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Физическая культура»

3.3.1. Примерные темы рефератов по дисциплине «Физическая культура».

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ

1. Возникновение и эволюция физической культуры в человеческом обществе.
2. Физическая культура в рабовладельческом обществе.
3. Спартанская система физического воспитания.
4. Физическая культура античного мира.
5. Физическая культура в эпоху феодализма.
6. Физическое воспитание средневековых рыцарей.
7. Физическая культура и спорт в Европейских странах в XIX веке.
8. Физическая культура Древней Руси.
9. Русские национальные виды физических упражнений.
10. Физическая культура и спорт в дореволюционной России.
11. Физическая культура и спорт на Рязанской земле в дореволюционный период.
12. Физическая культура и спорт в советский период до ВеликойОтечественной войны.
13. Физическая культура и спорт в послевоенный период.
14. Древние Олимпийские игры.
15. Возникновение современного олимпийского движения.
16. Участие спортсменов нашей страны в Олимпийских играх.
17. Рязанские спортсмены - участники Олимпийских игр.
18. Выдающиеся спортсмены Рязанщины.
19. Физическая культура и спорт в регионе (районе).
20. Сравнительный анализ выступлений российских спортсменов на Олимпийских Играх.
21. История развития различных видов спорта (по выбору).
22. Мыслители и врачи древности о пользе физических упражнений.
23. Авиценна (Абу Али Ибн Сина. /980 - 1037/) о физическомвоспитании.
24. Джон Локк (1632 - 1704) о физическом воспитании.
25. Жан Жак Руссо (1712 - 1778) о физическом воспитании.
26. Франсиско Аморос (1770 - 1848) о физическом воспитании.
27. Жорж Демени (1850 - 1917) о физическом воспитании.
28. В.Г. Белинский (1811 - 1848) о физическом воспитании.
29. К.Д. Ушинский (1824 - 1870) о физическом воспитании.

30. Тырш Мирослав (1832 - 1884) и его система физическоговоспитания.
31. Н.А. Добролюбов (1836 - 1861) о физическом воспитании.
32. П.Ф. Лесгафт (1837 - 1909) о физическом воспитании.
33. Физическая культура в жизни Л.Н. Толстого.
34. Физическая культура в жизни И.П. Павлова.
35. Физическая культура в системе воспитания А.С. Макаренко.
36. Физическая культура в системах педагогов-новаторов.
37. Нобелевские лауреаты - участники Олимпийских игр.
38. Физическая культура и спорт в жизни крупных ученых.
39. Физическая культура и спорт в жизни выдающихся политических деятелей.
40. Понятие «здоровый образ жизни», его содержание.
41. Влияние образа жизни на здоровье человека.
42. Ценности ЗОЖ.
43. Нормативные документы, отражающие проблемы ЗОЖ.
44. Модели ЗОЖ.
45. Общие принципы ЗОЖ.
46. Здоровьесберегающая и здоровьеукрепляющая среда университета.
47. Физическое самовоспитание, рефлексия как необходимое условие формирования ЗОЖ.
48. Оздоровительные системы, клубы, конкурсы, диспуты, соревнования, олимпиады, программы.
49. Просветительская и воспитательная работа по повышению престижа стиля ЗОЖ.
50. Отражение ЗОЖ в формах жизнедеятельности студентов.
51. Структура и компоненты ценностного отношения к ЗОЖ.
52. Формирование установки на ЗОЖ.
53. Ценностная ориентация на ЗОЖ.
54. Субъективные и объективные факторы, влияющие на ЗОЖ.
55. Технологии ЗОЖ и их классификация.
56. Здоровьесберегающие, здоровьеукрепляющие, здоровьесохраняющие технологии.
57. Реализация технологий в Учебно-воспитательном процессе университета.
58. Формирование стиля ЗОЖ.
59. Питание и здоровье.

Рекомендации по контрольным работам изложены на дистанционном образовательном ресурсе «Рекомендации по самостоятельной работе студентов по дисциплине «Физическая культура»

1. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

4.1. Рейтинговая система в Университете не используется.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Основная литература

№ п/п	Наименование Автор (ы) Год и место издания	Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
				В библиотеке	На кафедре
1	2	3	4	5	6
1	Евсеев, Ю.И. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ю. И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д : Феникс, 2014. - 448 с. : табл. - (Высшее образование). – Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591 (дата обращения: 07.06.2018).	1-2	2,4	ЭБС	
2	Чертов, Н. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Чертов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет", Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с. - Библиогр. с:	1-2	2,4	ЭБС	

	С. 112. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131 (дата обращения: 07.06.2018).				

5.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование Автор (ы) Год и место издания	Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
				В библиотеке	На кафедре
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
1	Волейбол [Электронный ресурс]: теория и практика : учебник / под общ. ред. В. В. Рыцарева ; худож. Е. Ильин. - Москва : Спорт, 2016. - 456 с. : ил. – Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479 (дата обращения: 05.05.2018)	1	1-6	ЭБС	-
2	Волейбол. Баскетбол. Гандбол [Электронный ресурс] :организация и проведение соревнований по спортивным играм : учебное пособие / В. Ф. Мишенькина, Ю. Н. Эртман, Е. Ю. Ковыршина, В. Ф. Кириченко. - Омск : Изд-во СибГУФК, 2014. - 136 с. : ил., схем., табл. – Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=429370&sr=1 (дата обращения: 03.11.2018)	1	1-6	ЭБС	**1**
3	Голякова, Н. Н. Оздоровительная аэробика [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Н. Н. Голякова. – Москва; Берлин: Директ - Медиа, 2015. – 145 с. – Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428 (дата обращения: 05.05.2018)	1	1-6	ЭБС	-
4	Еремушкин, М. А. Двигательная активность и здоровье [Электронный ресурс] : от лечебной гимнастики до паркура / М. А. Еремушкин. – Москва : Спорт, 2016. – 184 с. – Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430414 (дата обращения: 04.05.2018)	1	1-6	ЭБС	-

5	Физическая культура : учебное пособие / Е.С. Григорович, В.А. Переверзев, К.Ю. Романов и др. ; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. - 4-е изд., испр. - Минск : Вышэйшая школа, 2014. - 352 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-985-06-2431-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=144214 (07.06.2018).	**1-2**	**2.4**	ЭБС	**1**

5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

1. East View [Электронный ресурс] : [база данных]. – Доступ к полным текстам статей научных журналов из сети РГУ имени С. А. Есенина. – Режим доступа: https://dlib.eastview.com (дата обращения: 02.06.2018).
2. Moodle [Электронный ресурс] : среда дистанционного обучения / Ряз. гос. ун-т. – Рязань, [Б.г.]. – Доступ, после регистрации из сети РГУ имени С. А. Есенина, из любой точки, имеющей доступ к Интернету. – Режим доступа: http://e-learn2.rsu. edu.ru/moodle2 (дата обращения: 15.06.2018).
3. Znanium.com [Электронный ресурс] : электронная библиотека. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: http://znanium.com (дата обращения: 15.06.2018).
4. Труды преподавателей [Электронный ресурс]: коллекция // Электронная библиотека Научной библиотеки РГУ имени С. А. Есенина. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: http://dspace.rsu.edu.ru/xmlui/handle/123456789/3 (дата обращения: 15.06.2018).
5. Университетская библиотека ONLINE [Электронный ресурс] : электронная библиотека. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red (дата обращения: 22.06.2018).
6. Электронная библиотека диссертаций [Электронный ресурс] : официальный сайт / Рос. гос. б-ка. – Москва : Рос. гос. б-ка, 2003 - . – Доступ к полным текстам из комплексного читального зала НБ РГУ имени С. А. Есенина. – Режим доступа: http://diss.rsl.ru (дата обращения: 07.07.2018).
7. Юрайт [Электронный ресурс] : электронная библиотека. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: https://www.biblio-online.ru (дата обращения: 20.06.2018).

5.4. Перечень информационно-коммуникативной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины « Физическая культура»;

1. Физическое воспитание в вузах.
http://albookerk.ru/f/vinp/fizicheskaja_kul'tura_studenta_-_il'inich.html

Для изучения студентами основных разделов теоретического материала по дисциплине. Материала. Учебник Ильинича В.И.(дата обращения 07.06.2018)
2. Учебное пособие Физическая культура (курс лекций)http://www.razym.ru/medzdorsport/sport/126195-yu-i-evseev-fizicheskaya-kultura.html
Учебник Евсеев Ю.И.2005г.(дата обращения 07.06.2018)
3. Учебное пособие «Физическая культура». ОМГУПС
http://gm3d.ru/referaty_po_fizkulture_i_sportu/uchebnoe_posobie_fizicheskaya_kultura.html
Все основные разделы дисциплины «Физическая культура» (дата обращения 07.06.2018)
4.Оздоровительная физическая культура. http://www.medical-enc.ru/lfk/
В данном пособии подробно описаны механизмы лечебного воздействия физических упражнений , а также методики занятий физическими упражнениями при различных заболеваниях. Сайт будет полезен для студентов спец.А и спец. Б медицинских групп. (дата обращения 07.06.2018)
5. Сайт научной библиотеки http://library.rsu.edu.ru/.КПубликации материалов научных статей к использованию студентами в подготовке рефератов, выступлений.(дата обращения 07.06.2018)

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Требования к аудиториям (помещениям, местам) для проведения занятий:

Для обеспечения материально-технического процесса по физической культуре кафедра физического воспитания располагает спортивным залом площадью 280кв.м. (ФОК-2), тренажерным залом 80 кв.м, лыжной базой на 350 пар лыж, шестью раздевалками площадью 70 кв.м, двумя душевыми комнатами.
На открытом воздухе занятия проводятся в городском парке культуры и отдыха и в лесопарковой зоне отдыха.
Кафедра имеет 2 компьютера с выходом в интернет.
Учебную аудиторию для проведения теоретических занятий.

6.2. Требования к оборудованию рабочих мест преподавателя и обучающихся:

В спортивном зале имеются спортивные тренажеры, шведские стенки, скамейки, радиоаппаратура.
Раздевалки для студентов и преподавателей, методический кабинет.

6.3. Требования к специализированному оборудованию:

Имеются тренажеры соответствующие стандартам. Спортивный инвентарь.
Лыжная база.
Наличие компьютера (2шт).
Учебно-методические пособия.

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ (Для ФГОС ВПО).

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины.Иметь тетрадь с лекциями на весь курс дисциплины. Задавать вопросы преподавателю, в случае непонимания. Записывать рекомендуемую литературу. Выполнять рекомендации по освоению лекционного материала. Использовать электронный ресурс в освоении теоретического материала.Уделить внимание специальным терминамОФП, СПФ, аэробный обмен, гипокликемия, гипоксия,гликоген. МПК, ЧСС, АД , физические качества, сила, гибкость, выносливость, быстрота, координация, способы развития, циклы тренировочного процесса.Обратить особое внимание на вопросы самоконтроля, развития утомления и средств восстановления после умственных и физических нагрузок. В качестве дополнительных материалов приветствуется самостоятельное изучение материалов по избранному виду спорта.

Практические занятия	Обратить внимание на регулярное посещение занятий, на наличие качественной спортивной одежды согласно инструкции. Строго соблюдать технику безопасности на практических занятиях. Знать показатели тестирования по физической подготовленности. Планировать самостоятельную работу по дисциплине: посещение секции, фитнес-клуба, и др., для подготовки к сдаче нормативов по физической подготовленности. Знать нормы ГТО, запоминать методические указания по выполнению упражнений, запоминать принципы подбора упражнений, развивать умение самостоятельно проводить вводную часть занятия, быть готовым оказать организационную помощь преподавателю. Стараться запоминать какие упражнения используются для воздействия на различные группы мышц. Овладевать запасом упражнений для проведения самостоятельного занятия. Участвовать в подготовке к сдаче норм ГТО, в подготовке к соревнованиям различного уровня по видам спорта по выбору. Быть активным участником практических занятий.
Реферат	Тема выбирается совместно с преподавателем, возможно предложение интересующей студента темы. Стандартный объем реферат. Не менее 15 – 20 страниц. Основное требование, чтобы текст реферата соответствовал названию темы. Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Реферат должен иметь список используемой литературы, не менее 3 – 5 источников, помимо электронного ресурса. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата по методическим рекомендациям(см. электронный ресурс на сайте дистанционного обучения)
Подготовка к зачету	Зачет по дисциплине ставится на основании посещаемости занятий, сдачи нормативов физической

	подготовленности, собеседования по теории и методике. Для подготовки к зачету нужно отработать все занятия, если были пропуски, сдать реферат (если есть освобождение по справке), иметь конспекты лекций, список зачетных вопросов. Для подготовки к устному собеседованию использовать учебники, дополнительную литературу, конспекты лекций. При подготовке к сдаче контрольных нормативов, желательно дополнительно заниматься физическими упражнениями, после консультации с преподавателем.

9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

- применение средств мультимедиа в образовательном процессе. (презентации, видео);

- доступность учебных материалов в сети Интернет .(образовательные интернет-ресурсыЭБС РГУ имени С.А. Есенина)

-консультирование освобожденных студентов посредством сети Интернет (использование электронной почты)

10. Требования к программному обеспечению учебного процесса Перечень информационных технологий (лицензионное программное обеспечение, информационно-справочные системы)

Название ПО	№ лицензии
Антивирус Kaspersky Endpoint Security	(договор №14/03/2018-0142от 30/03/2018г.);
Офисное приложение Libre Office	(свободно распространяемое ПО);
Архиватор 7-zip	(свободно распространяемое ПО);
Браузер изображений Fast Stone ImageViewer	(свободно распространяемое ПО);

PDF ридер Foxit Reader	(свободно распространяемое ПО);
Медиа проигрыватель VLC mediaplayer	(свободно распространяемое ПО);
Запись дисков Image Burn	(свободно распространяемое ПО);
DJVU браузер DjVuBrowser Plug-in	(свободно распространяемое ПО)

11. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ.

Приложение 1

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине
«Физическая культура»
Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине
«Физическая культура»
для промежуточного контроля успеваемости

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам)	Код контролируемой компетенции) или её части)	Наименование оценочного средства
1.	Теория и методика физической культуры. Лекции, методические занятия.	ОК6, ОК 7,ОК 8	Зачет
2.	Практика Контрольные нормативы	ОК6,ОК 7, ОК 8	Зачет

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Индекс компетенции	Содержание компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента
ОК6	Способностью работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические конфессиональные и	**Знать**	
		1.Особенности командных видов спорта (игровые)	ОК6 З1
		2.Законы развития межличностных отношений в команде.	ОК6 З2
		3.Знать способы регуляции	ОК6З3

	культурные различия.	психоэмоционального состояния средствами физической культуры.	
		Уметь	
		1. Выполнять работу в команде с однокурсниками.	ОК6 У1
		2 .Проявлять уважение и доверие в коллективе.	ОК6У2
		3. Уметь восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры.	ОК6 У3
		Владеть	
		1. Навыками общения с различным контингентом.	ОК6 В1
		2. Владеть различными способами регулирования психоэмоционального состояния.	ОК6В2
		3. Владеть различными способами регулирования взаимоотношений.	ОК6В3
ОК 7	Способностью к самоорганизации и самообразованию.	**знать**	
		1.Основы ЗОЖ	ОК7 З1
		2.Основы знаний по оказанию первой медицинской помощи.	ОК7 З2
		3.Методику оценки физического состояния и физической подготовленности	ОК7 З3
		уметь	

		1 Оценить свое физическое состояние .	ОК7 У1
		2. Оказать первую помощь при умственном или физическом переутомлении.	ОК7У2
		3.Оценить свою физическую подготовленность .	ОК7У3
		владеть	
		1.Навыками измерения основных показателей физического развития	ОК7 В1
		2.Навыками концентрации в сложной ситуации.	ОК7 В2
		3.Навыками контроля за физической подготовленностью.	ОК7В3
ОК 8	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	**знать**	
		1. теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре.	ОК8З1
		2. индивидуальные особенности своего организма.	ОК8З2
		3. средства и методы развития основных физических качеств.	ОК8З3
		уметь	
		1.правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения.	ОК8У1
		2. составлять комплексы упражнений для развития	ОК8У2

		различных физических качеств.	
		3. применять способы самоконтроля	ОК8У3
		владеть	
		1. техникой выполнения упражнений на любые группы мышц.	ОК8В1
		2 теоретическими знаниями для физического самосовершенствования	ОК8В2
		3 навыками самоконтроля.	ОК8В3

КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (ЗАЧЕТ)

№	*Содержание оценочного средства Вопросы теоретического зачета.	Индекс оцениваемой компетенции и ее элементов
1	Социально-биологические основы физической культуры. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Обмен веществ и энергии: белков, жиров, углеводов, воды, минеральных веществ, витамины.	ОК8 З1
2	Влияние физических упражнений на морфологические признаки и функциональные возможности костной, мышечной, сердечно-сосудистой, кроветворной, дыхательной, нервной систем, органы пищеварения и выделения, железы внутренней секреции.	ОК8 З1
3	Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены.	ОК7 З1 З3 У1 У2 В1

4	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Система общей физической подготовки для подготовки к сдаче норм ГТО.	ОК7 В3 З3 У1 ОК8 В1
5	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Способы восстановления после умственных и физических нагрузок.	ОК7 З1 В1
6	Психофизиологические основы учебного трудаи интеллектуальной деятельности студента.	ОК7 З1 У2, ОК8 В3
7	Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.	ОК8 З2, ОК8 У2, ОК8 В3
8	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	ОК7З3 У3, ОК8В1
9	Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.	ОК8З3,У2 , В3
10	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура для работников интеллектуального труда.	ОК7 З1, ОК6 З3 ОК8 У1У2 В3,ОК6 В2
11	Методика развития силы. Методы оценки и развития силовых способностей	ОК8 З3 У2 В1
12	Методы развития выносливости. Тестирование на определение уровня выносливости.	ОК8 З3 У2,8В1
13	Методы развития гибкости. Оценка качества гибкости. Стретчинг.	ОК8 З2 У2 В1
14	Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой , оздоровительным бегом.	ОК8 З2 У2 В1
15	Основы оценки функциональных возможностей организма (УФС, МПК, ИМТ и др.)	ОК7 З3 У3 В1
16	Методы оценки и коррекция осанки и телосложения	ОК7 З3 У3 В1
17	Игровые виды спорта, основы техники(баскетбол, волейбол, футбол)	ОК7 З1 З2 У1 У2 В1 ОК 6 З1 В1 У 1

18	Индивидуальные программы физического самосовершенствования	ОК7 З1 У1 В2
19	Легкая атлетика. Техника ходьбы, бега.	ОК8 З3 У2 В3
20	Общие принципы ЗОЖ.	ОК7 З1 У1 В2
21	Подвижные игры	ОК6 З1, В1, У1
22	Возникновение и эволюция физической культуры в человеческом обществе.	ОК7 З1, ОК6 З3 ОК8 У1У2 В3,ОК6 В2
23	Комплексы оздоровительных упражнений, направленных на здоровье органов зрения.	ОК7 З1 У1 В2
24	Дыхательная гимнастика	ОК7 З1 У1 В2
25	Упражнения на расслабление.	ОК6 У3