

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Косенок Сергей Михайлович
Должность: ректор
Дата подписания: 13.06.2024 11:55:46
Уникальный программный ключ:
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры
«Сургутский государственный университет»**

УТВЕРЖДАЮ:
Проректор по учебно-методической работе
_____ Е.В. Коновалова
«16» июня 2022 г.

Медицинский колледж

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность

31.02.01 Лечебное дело

Программа
подготовки

углубленная

Форма обучения

очная

Сургут, 2022 г.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 31.02.01 Лечебное дело утвержденного Министерством образования и науки РФ Приказ от 12.05.2014 г. № 514.

Автор программы:

Михайлина Римма Ильясовна, преподаватель

Согласование рабочей программы

Подразделение	Дата согласования	Ф.И.О., подпись
Зав. отделением	22.04.2022	Соколова Е.В.
Отдел комплектования и научной обработки документов	22.04.2022	Дмитриева И.И.
Внешний эксперт К.п.н., доцент, зав. кафедрой физической культуры СурГУ	22.04.2022	Пешкова Н.В.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании МО «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины»
«22» апреля 2022 года, протокол № 3

Председатель МО _____ преподаватель Домбровская О.В.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методического совета
медицинского колледжа
«12» мая 2022 года, протокол № 6

Директор _____ к.м.н., доцент Бубович Е.В.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЛИЦ С
ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 31.02.01 Лечебное дело (углубленная подготовка) в части освоения общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по специальности 31.02.01 Лечебное дело и может быть использована при профессиональной подготовке специалистов среднего звена.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины.

Цель – освоение в рамках программы дисциплины «Физическая культура» обучающимися умений и знаний, использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Результаты освоения дисциплины.

Обучающиеся должны овладеть знаниями, умениями:

1. Уметь:

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

2. Знать:

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

– основы здорового образа жизни.

1.3. Формируемые в процессе изучения дисциплины компетенции

Код	Наименование результата обучения
Общие компетенции	
ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес
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
ОК 13	Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	476
Обязательная аудиторная нагрузка	238
в том числе:	
теоретические (лекционные) занятия	4
практические занятия	234
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	238
в том числе:	
внеаудиторная работа	238
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия и самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения* и формируемые компетенции
1	2		3	4
1 семестр			68	
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала		4	1 ОК-1,3,6,13
	1	Общие сведения о содержании и структуре предмета «Физическая культура» в медицинском колледже.		
	2	Значение занятий физическими упражнениями для специалистов среднего звена здравоохранения		
	3	Организация и содержание учебно-воспитательного процесса в учебном заведении. Зачетные требования и обязанности студентов. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа		
	4	Цель и задачи занятий физической культурой в медицинском колледже		
	5	Характеристика разделов программы по предмету		
	6	Требование к зачёту по физической культуре		
	7	Основные требования техники безопасности и охраны труда на занятиях по физическому воспитанию		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
1	Читать конспект лекции			
Раздел 1	Лёгкая атлетика		32	ОК-1,3,6,13
Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Подвижные игры	Практическое занятие		2	
	1	Формирование знаний и представлений техники безопасности по легкой атлетике в спортивном зале, на спортивной площадке и лесопарковой зоне, профилактика травматизма на занятиях по лёгкой атлетике и правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке и в парковой зоне, требование к спортивной форме (обувь, одежда), правила поведения на подвижных и спортивных играх		
	2	Комплекс обще-подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника		
	3	Подвижные игры с бегом		
	4	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса).		

	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Разучивание комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ № 1)		
Тема 1.2. Бег на короткие дистанции КУФП	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Значение разминки при занятиях легкой атлетикой.		
	2	Комплекс упражнений на растяжение мышц.		
	3	Прыжки с места.		
	4	Отработка техники бега через СБУ: с высоким подниманием бедра с выносом прямых ног вперед, с захлестыванием голени назад, многоскоки, семенящий бег.		
	5	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.		
	6	Тест: Челночный бег 3x10.		
	7	Подвижные игры: Поймай последнего. Вороны и воробьи. Сумей догнать.		
	8	Упражнения на восстановление дыхания. (Измерение пульса)		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ № 1)		
Тема 1.3. Бег на короткие дистанции	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Кроссовый бег.		
	2	Комплекс упражнений для развития подвижности в суставах.		
	3	Подводящие упражнения для бега: подскоки на месте с поворотом на 360 градусов, выпрыгивание вверх из положения упор присев, отталкивание с места двумя ногами, отработка прыжка в полной координации.		
	4	Бег с низкого старта с ускорением на прямую с последующим входом в поворот. Финиширование на высокой скорости.		
	5	Выполнение команд «На старт» «внимание» и выход со старта.		
	6	Упражнения на восстановление дыхания. (Измерение пульса)		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ № 1)		
Тема 1.4. Бег на короткие дистанции Контроль уровня физической подготовленности (КУФП).	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Кроссовый бег.		
	2	ОРУ.		
	3	Подводящие упражнения для бега: подскоки на месте с поворотом на 360 градусов, выпрыгивание вверх из положения упор присев, отталкивание с места двумя ногами, отработка прыжка в полной координации.		
	4	Бег прыжковым шагом		
5	Тест: Бег на 100м.			

	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ № 1)		
Тема 1.5. Эстафетный бег	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Кроссовый бег по пересечённой местности		
	2	ОРУ для развития подвижности в суставах		
	3	Техника передачи эстафетной палочки: передача палочки правой и левой рр. на месте. То же с предварительной имитацией движений рр при беге. То же продвижением бегом на малой скорости.		
	4	Специально прыжковые упражнения (СПУ)		
	5	Подвижная игра: «Русская лапта»		
	6	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса)		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ № 1)		
Тема 1.6. Эстафетный бег	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Влияние физических упражнений на организм человека		
	2	Кросс по пересечённой местности		
	3	Комплекс обще – развивающих упражнений для развития скоростно-силовых качеств		
	4	Специально беговые, прыжковые упражнения		
	5	Техника передачи эстафетной палочки: передача палочки правой и левой рр. на месте. То же с предварительной имитацией движений рр при беге. То же продвижением бегом на малой скорости.		
	6	Определение расстояния от начала зоны передачи до конкретной отметки; Выход старта в момент достижения передающим контрольной отметки;		
	7	Подвижные игры: Рывок за мячом. По беговой дорожке. Колесо.Беговые эстафеты.		
	8	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса)		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ № 1)		
Тема 1.7. Развитие общей выносливости. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП)	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Формирование знаний и представлений студентов о Здоровом образе жизни (ЗОЖ): Физические упражнения в режиме учёбы и отдыха студентов.		
	2	Кроссовый бег		
	3	Комплекс обще-развивающих упражнений (ОРУ) для развития координации движений.		
	4	Специально беговые упражнения (СБУ), специально прыжковые упражнения (СПУ).		

	5	Передача эстафеты при беге с максимальной скоростью в зоне передачи с пробеганием всех этапов.		
	6	Тест: 4*100;4*400;		
	7	Подвижная игра: «Русская лапта»		
	8	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса).		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ № 1)		
Тема 1.8. Развитие общей выносливости. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП)	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Разминочный бег до 15 минут.		
	2	Комплекс упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника.		
	3	СБУ в движении		
	4	Тест: 2000 метров – девушки, 3000 метров – юноши.		
	5	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса).		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ № 1)		
Раздел 2	Гимнастика		30	
Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях по гимнастике Контроль уровня физической подготовленности (КУФП)	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Формирование знаний и представлений студентов о технике безопасности по гимнастике: правила поведения на занятиях по гимнастике, профилактика травматизма на занятиях по гимнастике, требование к спортивной форме (обувь, одежда), техника безопасности при работе со спортивным оборудованием и инвентарем.		
	2	Ходьба на степперах.		
	3	Комплекс ОРУ для развития гибкости.		
	4	Тест: Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
		1	Разучивание комплекса упражнений для осанки (Комплекс № 1)	
Тема 2.2. Развитие физических качеств	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Ходьба на степперах.		
	2	Профилактика нарушений и коррекция осанки: специальные упражнения для формирования правильной осанки у стенки, с гимнастической палкой, ходьба с прямой спиной, упражнения на гимнастическом коврике.		

	3	Выполнение элементов оздоровительного комплекса К.Ниши «Золотые правила здоровья», направленного на исправление осанки и оздоровление позвоночника под музыкальное сопровождение.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки (Комплекс № 1)		
Тема 2.3. Развитие физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП)	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Ходьба на степперах.		
	2	Комплекс упражнений с гимнастическими мячами.		
	3	Профилактика нарушений и коррекция осанки: комплекс упражнений с гимнастической палкой, ходьба по скамейке, упражнения у стенки, упражнения на коврик.		
	4	Тест: Поднимание туловища из положения, лёжа, руки за головой» за 30сек.		
	5	Упражнения для снятия физического и психоэмоционального напряжения.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки (Комплекс № 1)		
Тема 2.4. Развитие физических качеств Контроль уровня физической подготовленности (КУФП).	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Ходьба на степперах.		
	2	Профилактика нарушений и коррекция осанки: комплекс упражнений с гимнастической палкой, ходьба по скамейке, упражнения у стенки, упражнения на коврик, ходьба с прямой спиной		
	3	Выполнение комплекса упражнений по атлетической гимнастике (с гантелями на степях).		
	4	Тест: Поднимание туловища из положения, лежа, руки за головой, за 1 мин.		
	5	Упражнения для снятия физического и психоэмоционального напряжения.		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки (Комплекс № 1)		
Тема 2.5. Развитие физических качеств Контроль уровня физической подготовленности (КУФП).	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Ходьба на степперах.		
	2	Профилактика нарушений и коррекция осанки: комплекс упражнений с гимнастической палкой, ходьба по скамейке, упражнения у стенки, упражнения на коврик, ходьба с прямой спиной		
	3	Тест: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (для девушек). Подтягивание из виса на высокой перекладине (для юношей).		
	4	Подвижные игры: Игры в кругу с гимнастическими палками. Игры с кеглями. «Группа		

		смирно!»		
	5	Упражнения для снятия физического и психоэмоционального напряжения.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки (Комплекс № 1)		
Тема 2.6. Развитие физических качеств. Заполнение «Паспорта Здоровья»	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Ходьба на степперах.		
	2	Комплекс ОРУ с гантелями.		
	3	Профилактика нарушений и коррекция осанки: комплекс упражнений с гимнастической палкой, ходьба по скамейке, упражнения у стенки, упражнения на коврике, ходьба с прямой спиной.		
	4	Заполнение «Паспорта Здоровья»		
	4	Упражнения для снятия физического и психоэмоционального напряжения.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки (Комплекс № 1)		
Тема 2.7. зачёт	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Ходьба на степперах		
	2	Комплекс ОРУ с гантелями.		
	3	Профилактика нарушений и коррекция осанки: комплекс упражнений с гимнастической палкой, ходьба по скамейке, упражнения у стенки, упражнения на коврике, ходьба с прямой спиной		
	4	Упражнения для снятия физического и психоэмоционального напряжения.		
	5	Зачёт: Выполнение вводной и производственной гимнастики с учётом профессиональной деятельности.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки (Комплекс № 1)		
2 семестр			78	
Раздел 1	Гимнастика		22	
Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по гимнастике	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Формирование знаний и представлений студентов о технике безопасности;		
	2	Перестроения и движения на месте		
	3	Комплекс ОРУ для развития гибкости		
	4	Игра «Третий лишний»		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки (Комплекс № 1)		

Тема 1.2. Формирование правильной осанки	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Профилактика нарушений и коррекция осанки: выполнение специальных упражнений у стенки.		
	2	ОРУ с гимнастическими палками		
	3	Ходьба с прямой спиной		
	4	Ходьба с мешочком на голове (с морской солью)		
	5	Выполнение упражнений на гимнастическом мяче		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
1	Выполнение комплекса упражнений для осанки (Комплекс № 1)			
Тема 1.3. Формирование правильной осанки	Практическое занятие		3	ОК-1,3,6,13
	1	Формирование знаний и представлений студентов о ЗОЖ: корректирующее воздействие занятий гимнастики на нарушения в осанке.		
	2	ОРУ с гимнастическими палками		
	3	Выполнение упражнений на гимнастическом коврике		
	4	Выполнение элементов оздоровительного комплекса К.Ниши.		
	Самостоятельная работа обучающихся		3	
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки (Комплекс № 1)		
Тема 1.4. Формирование правильной осанки	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Профилактика нарушений и коррекция осанки: выполнение специальных упражнений		
	2	ОРУ на гимнастическом мяче		
	3	Ходьба по скамейке		
	4	Упражнения на гимнастическом коврике		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки (Комплекс № 1)		
Тема 1.5. Формирование правильной осанки. Ознакомление с комплексом упражнений «Бодибар»	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Профилактика нарушений и коррекция осанки: выполнение специальных упражнений		
	2	Ходьба по скамейке		
	3	Выполнение упражнений у стенки.		
	4	Ходьба с прямой спиной		
	5	Комплекс упражнений с палками «Бодибар»		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
1	Выполнение комплекса упражнений для осанки (Комплекс № 1)			
Раздел 2	Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах		20	
Тема 2.1.	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13

Техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике работа в тренажёрном зале	1	Формирование знаний и представлений студентов о атлетической гимнастике и основам безопасности занятий: профилактика травматизма на занятиях в тренажёрном зале и работа с тренажёрами ,требование к спортивной форме (обувь, одежда), правила поведения на занятий.		
	2	Знакомство с каждым тренажёром.		
	3	Подготовительные и подводящие упражнения на каждую группу мышц.		
	4	Заполнение «Дневника самоконтроля»		
	5	Упражнения на внимание и восстановление дыхания.		
	Самостоятельная работа обучающихся			
1	Разучивание комплекса специальных упражнений (КСУ) № 1.			
Тема 2.2. Развитие физических качеств, работа на тренажёрах	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Разминочный бег. 30 мин (в зале)		
	2	Комплекс упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника.		
	3	Работа на тренажёрах верхнего плечевого пояса: Мышцы груди, мышцы плечевого пояса.		
	4	Видение «Дневник самоконтроля»		
	5	Комплекс упражнений «Пилатес»		
	6	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (измерение пульса)		
Самостоятельная работа обучающихся		2		
1	Разучивание комплекса специальных упражнений (КСУ) № 1.			
Тема 2.3. Развитие физических качеств. работа на тренажёрах	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Разминочный бег.30мин (в зале)		
	2	Комплекс упражнений для укрепления мышц, для развития подвижности в лучезапястных и плечевых суставах, в кресцово – позвоночном сочленении, в коленных и голеностопных суставах.		
	3	Комплекс подготовительных упражнений для работы верхнего плечевого пояса, мышцы спины.		
	4	Комплекс упражнений «Пилатес»		
	5	Видение «Дневник самоконтроля»		
	6	Учебная игра.		
	7	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (измерение пульса)		
	Самостоятельная работа обучающихся			
1	Выполнение комплекса специальных упражнений (КСУ) № 1.			

Тема 2.4. Развитие физических качеств. работа на тренажёрах	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Разминочный бег.30 мин (в зале)		
	2	Комплекс упражнений для укрепления мышц, для развития подвижности в лучезапястных и плечевых суставах, в крестцово – позвоночном сочленении, в коленных и голеностопных суставах.		
	3	Комплекс упражнений на тренажёрах, для работы нижнего плечевого пояса , мышцы ног.		
	4	Комплекс упражнений «Пилатес»		
	5	Видение «Дневник самоконтроля»		
	6	Упражнения на внимание и восстановление дыхания		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение комплекса специальных упражнений (КСУ) № 1.		
Тема 2.5 Развитие физических качеств. Работа на тренажёрах	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Разминочный бег 30 мин (в зале)		
	2	Комплекс упражнений на тренажёрах, для укрепления мышц живота		
	3	Комплекс упражнений «Стрейчинг». Работа в парах.		
	4	Видение «Дневник самоконтроля»		
		Самостоятельная работа обучающихся		2
	1	Выполнение комплекса специальных упражнений (КСУ) № 1.		
Раздел 3	Оздоровительная скандинавская ходьба		36	
Тема 3.1. Техника безопасности на занятиях открытых спортивных площадках и лесопарковой зоне	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Формирование знаний и представлений техники безопасности на открытых спортивных площадках и лесопарковой зоне: профилактика травматизма на занятиях; наоткрытой спортивной площадке и в парковой зоне; требование к спортивной форме (обувь, одежда);правила поведения на подвижных и спортивных играх.		
	2	Равномерный бег.		
	3	Комплекс упражнений для развития подвижности в суставах.		
	4	Подвижная игра: «Русская лапта»		
	5	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса).		
		Самостоятельная работа обучающихся		2
	1	Разучивание комплексаУГГ № 2.		
Тема 3.2. Оздоровительная ходьба	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Кроссовый бег – 25 минут.		
	2	Разучивание комплекса ОРУ со скандинавскими палками.		

Скандинавские палки	3	Разучивание техники ходьбы на скандинавских палках.	2	
	4	Умение направить высоту палок по своему росту.		
	5	Подвижные игры для развития скорости, ловкости, выносливости: Поймай последнего. Сумей догнать. Вороны и воробьи. Бег командами.		
	6	Игры и упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса).		
	Самостоятельная работа обучающихся			
1	Выполнение комплекса УГГ № 2.			
Тема 3.3. Оздоровительная ходьба Скандинавские палки	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	ОРУ со скандинавскими палками.		
	2	Оздоровительная ходьба с палками 5000м.		
	3	Подвижная игра: Русская лапта.		
	4	Игры и упражнения на внимание и восстановление дыхания: Игра со словом «И так». Игра со словом «Группа». Обычная ходьба. (Измерение пульса).		
	Самостоятельная работа обучающихся			
1	Выполнение комплекса УГГ № 2.			
Тема 3.4. Оздоровительная ходьба Скандинавские палки	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	ОРУ со скандинавскими палками.		
	2	Оздоровительная ходьба с палками 5000м.		
	3	Подвижная игра: Русская лапта.		
	4	Подвижные и спортивные игры для развития скорости, ловкости, выносливости: Второй лишний. Футбол по упрощенным правилам.		
	5	Игры и упражнения на внимание и восстановление дыхания: Игра со словом «И так». Игра со словом «Группа». Обычная ходьба. (Измерение пульса).		
	Самостоятельная работа обучающихся			
1	Выполнение комплекса УГГ № 2.			
Тема 3.5. Оздоровительная ходьба Скандинавские палки	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	ОРУ со скандинавскими палками.		
	2	Оздоровительная ходьба с палками 5000м.		
	3	Подвижная игра: Русская лапта.		
	6	Упражнения на внимание и восстановление дыхания: Игра со словом «И так».Игра со словом «Группа». Обычная ходьба. (Измерение пульса).		
	Самостоятельная работа обучающихся			
1	Выполнение комплекса УГГ № 2.			
Тема 3.6.	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13

Оздоровительная ходьба Скандинавские палки	1	ОРУ со скандинавскими палками.	2	
	2	Оздоровительная ходьба с палками 5000м.		
	3	Подвижная игра: Русская лапта.		
	4	Подвижные и спортивные игры для развития скорости, выносливости, ловкости.		
	5	Упражнения на восстановление дыхания (Измерение пульса).		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1	Выполнение комплекса УГГ № 2.		
Тема 3.7. Оздоровительная ходьба Скандинавские палки	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	ОРУ со скандинавскими палками.		
	2	Оздоровительная ходьба с палками 5000м.		
	3	Подвижная игра: Русская лапта.		
	5	Упражнения на восстановление дыхания (Измерение пульса).		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1	Выполнение комплекса УГГ № 2.		
Тема 3.8. Оздоровительная ходьба Скандинавские палки	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	ОРУ со скандинавскими палками.		
	2	Оздоровительная ходьба с палками 5000м.		
	3	Подвижная игра: Русская лапта		
	5	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса).		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1	Выполнение комплекса УГГ № 2.		
Тема 3.9. Зачёт	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Разминочный бег 30мин.		
	2	Выполнение ОРУ		
	Зачёт: Уметь выполнить и показать фрагмент любого занятия			
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1	Выполнение комплекса УГГ № 2		
ИТОГО:			146	
3 семестр			60	
Раздел 1	Лёгкая атлетика		24	
Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Формирование знаний и представлений техники безопасности по легкой атлетике, на спортивной площадке и лесопарковой зоне: профилактика травматизма на занятиях по лёгкой атлетике, правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке и в		

лёгкой атлетике.		лесопарковой зоне; требование к спортивной форме (обувь, одежда); правила поведения на подвижных и спортивных играх.		
	2	Комплекс обще-развивающих упражнений в движении.		
	3	Подвижные игры с бегом: «Второй лишний», «Третий лишний», «Пустое место»		
	4	Упражнения на внимание и восстановление дыхания		
	Самостоятельная работа обучающихся			2
	1	Разучивание комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ) №3		
Тема 1.2. Развитие общей выносливости. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП).	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Кроссовый бег – 30 минут.		
	2	Комплекс обще-развивающих упражнений в движении.		
	3	Отработка техники бега через СБУ: с высоким подниманием бедра; с выносом прямых ног вперед; с захлестыванием голени назад; многоскоки; семенящий бег.		
	4	Тест: Челночный бег 3x10		
	5	Подвижная игра – «Русская лапта».		
	6	Упражнения на восстановление дыхания. (Измерение пульса).		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ) №3		
Тема 1.3. Развитие общей выносливости. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП).	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Кроссовый бег 30 минут		
	2	Комплекс обще-развивающих упражнений в движении.		
	3	Отработка техники бега через СБУ: с высоким подниманием бедра; с выносом прямых ног вперед; с захлестыванием голени назад; многоскоки; семенящий бег.		
	4	Развитие скоростных качеств: ускорения.		
	5	Тест: Прыжки через скакалку», за 30 секунд.		
	6	Спортивная игра: футбол по упрощенным правилам.		
	7	Упражнения на восстановление дыхания. (Измерение пульса).		
Самостоятельная работа обучающихся		2		
	1	Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ) №3		
Тема 1.4. Развитие общей выносливости. Контроль уровня физической подготовленности	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Фартлек – 30 минут.		
	2	Комплекс обще-развивающих упражнений на растяжение.		
	3	Отработка техники бега через СБУ.		
	4	Тест: Прыжки через скакалку», за 1 минуту.		
5	Подвижные игры.			

(КУФП).	6	Упражнения на восстановление дыхания. (Измерение пульса).	2	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1	Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ) №3		
Тема 1.5. Развитие общей выносливости. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП).	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Кросс по пересечённой местности.		
	2	ОРУ- в движении		
	3	Отработка техники бега через СБУ.		
	4	Подводящие упражнения для прыжка в длину с места, толчком двумя ногами.		
	5	Тест:2000 метров – девушки, 3000 метров – юноши.		
	6	Подвижные игры.		
	7	Упражнения на восстановление дыхания. (измерение пульса).		
	Самостоятельная работа обучающихся			
1	Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ) №3			
Тема 1.6. Развитие общей выносливости. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП).	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Разминочный бег.		
	2	ОРУ в парах.		
	3	Отработка техники бега через СБУ.		
	4	Тест: 2000 м – девушки;3000 м – юноши.		
	5	Упражнения на внимание и восстановление дыхания(измерение пульса).		
	Самостоятельная работа обучающихся			
1	Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ) №3			
Раздел 2	Гимнастика		20	
Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях по гимнастике.	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Формирование знаний и представлений студентов о технике безопасности на занятиях		
	2	Работа на степперах.		
	3	Стретчинг.		
	4	Специальные упражнения на формирование правильной осанки.		
	5	Игры на внимание.		
	6	Упражнения для снятия психоэмоционального и физического напряжения. (измерение пульса).		
Самостоятельная работа обучающихся		2		
1	Разучивание комплекса упражнений для осанки № 2.			
Тема 2.2. Развитие	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Степп - аэробика		

физических качеств Контроль уровня физической подготовленности (КУФП).	2	Тест: Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой, за 30 секунд.	2	
	3	Игры.		
	4	Упражнения для снятия психоэмоционального и физического напряжения.		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки № 2.		
Тема 2.3. Развитие физических качеств	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Работа на степперах.		
	2	Комплекс упражнений на растяжку.		
	3	Кардиотренировка.		
	4	Упражнения для снятия психоэмоционального и физического напряжения.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки № 2.		
Тема 2.4. Развитие физических качеств Контроль уровня физической подготовленности (КУФП).	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Работа на степперах, прыжки на скакалке;		
	2	Комплекс ОРУ.		
	3	Тест: Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, за 1 минуту.		
	4	Работа по станциям: упражнения на укрепление мышц спины, упражнения на укрепление мышц рук, упражнения на укрепление мышц ног, упражнения для развития координации.		
	5	Упражнения для снятия психоэмоционального и физического напряжения.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки № 2.		
Тема 2.5. Развитие физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП).	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Работа на степперах, тренажерах.		
	2	Выполнение универсального комплекса для всех групп мышц.		
	3	Тест: Наклоны туловища вперед из положения, стоя прямыми ногами на гимнастической скамье.		
	4	Игры на внимание.		
	5	Упражнения для снятия психоэмоционального и физического напряжения		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки № 2.		
Раздел 3	Ритмическая гимнастика		16	

Тема 3.1. Техника безопасности на занятиях по ритмической гимнастики.	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Формирование знаний и представлений студентов о технике безопасности со спортивным инвентарём: утяжелители, эспандерами, омартизаторами из резины, гантели, палочки бодибар, требование к спортивной форме (обувь, одежда, банные принадлежности), правила поведения при проведении подвижных игр.		
	2	ОРУ		
	3	Знакомства со снарядами и способы работы с ним.		
	4	Заполнение «паспорта здоровья»		
	5	Игры на ловкость на внимание.		
	6	Упражнения на восстановление дыхания (измерение пульса).		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки № 2.		
Тема 3.2. Развитие физических качеств	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Разминочный бег 30 мин (в зале)		
	2	ОРУ		
	3	Комплекс упражнений с эспандером на все группы мышц.		
	4	Комплекс дыхания «Бодифлекс»		
	7	Игры с мячом.		
	8	Упражнения на восстановление дыхания (измерение пульса).		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки № 2.		
Тема 3.3. Развитие физических качеств	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Разминочный бег 30 мин (в зале)		
	2	Комплекс упражнений с гантелями		
	3	Комплекс упражнений Мюллера		
	4	Упражнения на восстановление дыхания. (измерение пульса).		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки № 2.		
Тема 3.4. Зачёт	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Разминочный бег 30 мин (в зале)		
	2	ОРУ		
	3	Зачёт: определяется в зависимости от степени овладения умениями и результатом, индивидуально.		

	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки № 2.		
	4 семестр		70	
Раздел 1	Гимнастика		16	
Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по гимнастике.	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Формирование знаний и представлений студентов о технике безопасности на гимнастике:		
	2	Комплекс ОРУ для развития гибкости.		
	3	Перестроение на месте в движение.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Разучивание КУГ№2		
Тема 1.2. Формирование правильной осанки.	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Профилактика нарушение и коррекция осанки: Специальные упражнения для формирования правильной осанки у стены.		
	2	Выполнение ОРУ с гимнастическими паками.		
	3	Ходьба с прямой спиной.		
	4	Ходьба с мешочком на голове (с морской солью)		
	5	Выполнение упражнений лёжа на гимнастическом коврике.		
	6	Выполнение элементов оздоровительного комплекса К.Ниши.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Разучивание КУГ№2		
Тема 1.3. Формирование правильной осанки.	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Профилактика нарушение и коррекция осанки: Специальные упражнения для формирования правильной осанки у стены;		
	2	Выполнение ОРУ с гимнастическими паками.		
	3	Ходьба с прямой спиной.		
	4	Ходьба с мешочком на голове (с морской солью)		
	5	Выполнение упражнений лёжа на гимнастическом коврике.		
	6	Выполнение элементов оздоровительного комплекса К.Ниши.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Разучивание КУГ№2		
Тема 1.4. Формирование правильной	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Профилактика нарушение и коррекция осанки: Специальные упражнения для формирования правильной осанки у стены;		

осанки.	2	Выполнение ОРУ на гимнастических мячах			
	3	Ходьба с прямой спиной.			
	4	Ходьба с мешочком на голове (с морской солью)			
	5	Выполнение упражнений лёжа на гимнастическом коврике.			
	6	Выполнение элементов оздоровительного комплекса К.Ниши.			
	Самостоятельная работа обучающихся				2
	1	Разучивание КУГ №2			
Раздел 2	Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах		24		
Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике, работа в тренажёрном зале.	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13	
	1	Формирование знаний и представлений студентов по основам безопасности занятий: профилактика травматизма на занятиях по атлетической гимнастике, работа в тренажёрном зале; требование к спортивной форме (обувь, одежда); правила поведения на занятиях.			
	2	ОРУ в движении.			
	3	Стойки и перемещения;			
	4	Заполнение «Дневник самоконтроля»			
	6	Подвижная игра: Летучий мяч.			
	7	Упражнения на восстановление дыхания (измерение пульса)			
	Самостоятельная работа обучающихся				2
	1	Читать правила игры в волейбол. (КСУ) № 2.			
	Тема 2.2. Развитие физических качеств.	Практическое занятие			2
1		Разминочный бег 30 мин (в зале)			
2		Комплекс упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы позвоночника.			
3		Ведение «Дневник самоконтроля»			
4		Комплекс упражнений работы на тренажёрах, верхнего плечевого пояса и мышцы груди.			
Самостоятельная работа обучающихся		2			
1	Разучивание комплекса специальных упражнений (КСУ) № 2.				
Тема 2.3. Развитие физических качеств	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13	
	1	Разминочный бег 30мин (в зале)			
	2	Комплекс упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы позвоночника.			
	3	Ведение «Дневник самоконтроля»			

	4	Комплекс упражнений работы на тренажёрах, мышц спины и верхних свободных конечностей.		
	5	Комплекс упражнений «Пилатес»		
	10	Упражнения на внимание и восстановление дыхания (измерение пульса).		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение комплекса специальных упражнений (КСУ) № 2.		
Тема 2.4. Развитие физических качеств	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Разминочный бег 30 мин (в зале)		
	2	Комплекс упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника.		
	3	Ведение «Дневник самоконтроля»		
	4	Комплекс упражнений работы на тренажёрах, нижнего плечевого пояса, мышцы живота и мышцы ног.		
	5	Комплекс упражнений «Пилатес»		
	6	Упражнения на внимание.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение комплекса специальных упражнений (КСУ) № 2.		
Тема 2.5. Развитие физических качеств	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Разминочный бег 30 мин (в зале)		
	2	Комплекс ОРУ в парах для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника.		
	3	Круговая тренировка		
	4	Ведение «Дневник самоконтроля»		
	5	Комплекс упражнений «Пилатес»		
	7	Упражнения на внимание и восстановление дыхания (измерение пульса).		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение комплекса специальных упражнений (КСУ) № 2.		
Тема 2.6. Развитие физических качеств	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Разминочный бег 30 мин (в зале)		
	2	Комплекс ОРУ в парах.		
	3	Упражнения с преодолением веса собственного тела, упражнения с преодолением веса собственного тела, в парных упражнениях		
	5	Ведение «Дневник самоконтроля»		
	7	Упражнения на внимание.		

	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение комплекса специальных упражнений (КСУ) № 2.		
Раздел 3	Оздоровительная скандинавская ходьба		30	
Тема 3.1. Техника безопасности на занятиях открытых спортивных площадках и лесопарковой зоне.	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Формирование знаний и представлений техники безопасности на открытых спортивных площадках и лесопарковой зоне: профилактика травматизма на занятиях; на открытой спортивной площадке и в парковой зоне; требование к спортивной форме (обувь, одежда); правила поведения на подвижных и спортивных играх.		
	2	Комплекс обще-развивающих упражнений в движении.		
	3	Разучивание упражнений вводной и производственной гимнастики		
	5	Подвижные игры с бегом, эстафеты.		
	6	Упражнения на внимание и восстановление дыхания.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Разучивание КУГГ № 4		
Тема 3.2. Оздоровительная ходьба Скандинавские палки	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	ОРУ со скандинавскими палками		
	2	Оздоровительная ходьба с палками 5000м		
	3	Подвижная игра: «Русская лапта»		
	4	Упражнения на внимание и восстановление дыхания.		
Самостоятельная работа обучающихся		2		
	1	Выполнение КУГГ № 4		
Тема 3.3. Оздоровительная ходьба скандинавские палки	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	ОРУ со скандинавскими палками		
	2	Оздоровительная ходьба с палками 5000м		
	3	Подвижная игра: «Русская лапта»		
	5	Упражнения на внимание и восстановление дыхания.		
Самостоятельная работа обучающихся		2		
	1	Выполнение КУГГ № 4		
Тема 3.4. Оздоровительная ходьба скандинавские палки	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	ОРУ со скандинавскими палками		
	2	Оздоровительная ходьба с палками 5000м		
	3	Подвижная игра: «Русская лапта»		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение КУГГ № 4		

Тема 3.5. Оздоровительная ходьба скандинавские палки	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	ОРУ со скандинавскими палками		
	2	Оздоровительная ходьба с палками 5000м		
	3	Подвижная игра: «Русская лапта»		
	4	Упражнения на внимание и восстановление дыхания.		
Самостоятельная работа обучающихся		2		
1		Выполнение КУГГ № 4		
Тема 3.6. Оздоровительная ходьба скандинавские палки	Практическое занятие		3	ОК-1,3,6,13
	1	ОРУ со скандинавскими палками		
	2	Оздоровительная ходьба с палками 5000м		
	3	Подвижная игра: «Русская лапта»		
	Самостоятельная работа обучающихся			
1		Выполнение КУГГ № 4		
Тема 3.7. Зачёт.	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Фартлек 30мин		
	2	ОРУ на растяжку.		
	3	Зачёт: Уметь выполнить и показать фрагмент любого занятия		
	4	Круговая тренировка.		
	5	Упражнения на внимание и восстановление дыхания.		
	Самостоятельная работа обучающихся			
1		Выполнение КУГГ № 4		
		ИТОГО:	130	
			5 семестр	52
Раздел 1			Лёгкая атлетика	28
Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике.	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Формирование знаний и представлений студентов о технике безопасности на занятиях по легкой атлетике, правила поведения на занятиях, профилактика травматизма на занятиях, требование к спортивной форме (обувь, одежда).		
	2	Разминочный бег до 20 минут.		
	3	Комплекс обще-развивающих упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника.		
	4	Специально-беговые упражнения в движении		
	5	Подвижные игры с элементами бега		
	6	Упражнения на внимание и восстановление дыхания		

	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Разучивание комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ №5).		
Тема 1.2. Развитие выносливости.	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Профилактика травматизма на занятиях по легкой атлетике.		
	2	Кроссовый бег до 30 минут.		
	3	Комплекс обще-развивающих упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника.		
	4	СБУ с продвижением вперед: бег с высоким подниманием бедра; с захлестыванием голени назад; семенящий бег; с выносом прямых ног вперед; с захлестыванием голени в стороны		
	5	Прыжковый комплекс со скакалкой.		
	6	Упражнения на внимание и восстановление дыхания		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение КУГГ №5		
Тема 1.3. Развитие общей выносливости. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП).	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Кроссовый бег до 30 минут.		
	2	Комплекс обще-развивающих упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника.		
	3	СБУ с продвижением вперед: бег с высоким подниманием бедра; с захлестыванием голени назад; семенящий бег; с выносом прямых ног вперед; с захлестыванием голени в стороны		
	4	Тест: Прыжки через скакалку за 30 секунд		
	6	Упражнения на внимание и восстановление дыхания		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение КУГГ №5		
Тема 1.4. Развитие общей выносливости. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП).	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Фартлек до 30 мин.		
	2	Комплекс обще-развивающих и специальных упражнений для развития скоростно-силовых качеств		
	3	СБУ с продвижением вперед с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег.		
	4	Тест: Прыжки через скакалку за 1 минуту		
	6	Упражнения на внимание и восстановление дыхания		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	

	1	Выполнение КУГГ №5		
Тема № 1.5. Развитие общей выносливости.	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Формирование знаний о самостоятельных занятиях: Виды самостоятельных занятий.		
	2	Кроссовый бег до 35 минут.		
	3	Комплекс обще-развивающих и специальных упражнений для развития скоростно-силовых качеств.		
	4	СБУ с продвижением вперед с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег		
	5	Переменный бег		
	6	Подводящие упражнения к выполнению прыжка в длину с места, толчком двумя ногами		
	7	Подвижные игры		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение КУГГ №5		
Тема 1.6. Развитие общей выносливости. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП).	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Формирование знаний о ЗОЖ: физические упражнения в режиме учебы и отдыха студентов		
	2	Кроссовый бег до 35 минут.		
	3	Комплекс обще-развивающих упражнений для развития координации движений		
	4	СБУ с продвижением вперед с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег		
	5	Тест: Эстафетный бег 4*100; 4*400		
	6	Футбол по упрощенным правилам		
	7	Упражнения на внимание и восстановление дыхания		
	Самостоятельная работа:		2	
	1	Выполнение КУГГ №5		
Тема 1.7. Развитие общей выносливости. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП).	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Разминочный бег.		
	2	Комплекс ОРУ на все группы мышц		
	3	СБУ с продвижением вперед с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег		
	4	Тест:2000 м – девушки; 3000м – юноши		
	5	«Не давай мяча водящему», «Третий лишний».		
	6	Упражнения на восстановление дыхания		

	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение КУТГ №5		
Раздел 2	Гимнастика		24	
Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях по гимнастике.	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Формирование знаний и представлений студентов о технике безопасности на занятиях по гимнастике: правила поведения на занятиях, профилактика травматизма на занятиях по гимнастике; требование к спортивной форме (обувь, одежда); техника безопасности при работе на тренажерах, с отягощениями.		
	2	Работа на тренажерах, степперах		
	3	Комплекс обще-развивающих упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника, и гибкости.		
	4	Упражнения для нормализации психоэмоционального и физического состояния		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Разучивание комплекса упражнений для осанки № 3		
Тема 2.2. Развитие физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности	Содержание учебного материала		2	ОК-1,3,6,13
	1	Работа на тренажерах, степперах Пульс – 150-160 ударов в минуту		
	2	ОРУ в парах		
	3	Работа по станциям		
	4	Тест: Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке.		
	5	Упражнения для нормализации психоэмоционального и физического состояния		
Самостоятельная работа обучающихся		2		
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки № 3		
Тема 2.3. Развитие физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Формирование знаний о ЗОЖ: Недельный двигательный режим в разное время года.		
	2	Степ - аэробика		
	3.	Комплекс обще-развивающих упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника, и гибкости.		
	4	Комплекс упражнений на укрепление мышц спины, живота и ягодиц		
	5	Тест: Поднимание туловища из положения лежа на полу за 30 секунд.		
	6	Упражнения для развития координации и внимания.		
	7	Медитация по цветам.		
Самостоятельная работа обучающихся		2		
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки № 3		

Тема 2.4. Развитие физических качеств Контроль уровня физической подготовленности	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Работа на тренажерах, степперах.		
	2	ОРУ с гантелями		
	3	Тест:Поднимание туловища из положения, лёжа на полу за 1мин.		
	4	Комплекс упражнений для укрепления мышц ног и ягодиц.		
	5	Упражнения для нормализации психоэмоционального и физического состояния		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
1	Выполнение комплекса упражнений для осанки № 3			
Тема 2.5. Развитие физических качеств	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Работа на тренажерах, степперах.		
	2	ОРУ со скакалкой		
	3	Комплекс упражнений для укрепления мышц рук и груди.		
	4	Упражнения для нормализации психоэмоционального и физического состояния		
Самостоятельная работа обучающихся		2		
1	Выполнение комплекса упражнений для осанки № 3			
Тема 2.6. Развитие физических качеств Контроль уровня физической подготовленности	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Степ – аэробика.		
	2	Комплекс обще-развивающих упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника, и гибкости.		
	3	Тест:Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (Д); подтягивание на высокой перекладине (Ю).		
	4	Упражнения для развития координации и внимания.		
	5	Медитация.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
1	Выполнение комплекса упражнений для осанки № 3			
6 семестр			72	
Раздел 1	Гимнастика		36	ОК-1,3,6,13
Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Контроль уровня физической	Практическое занятие		2	
	1	Формирование знаний и представлений студентов о технике безопасности на занятиях по гимнастике: правила поведения на занятиях, профилактика травматизма на занятиях по гимнастике; требование к спортивной форме (обувь, одежда); техника безопасности при работе на тренажерах, с отягощениями.		
	2	Выполнение комплекса дыхательных упражнений по системе А.н. Стрельниковой.		
	3	Тест: Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд.		

подготовленности	4	Медитация		2	
	Самостоятельная работа обучающихся				
	1	Разучивание комплекса упражнений для осанки № 4			
Тема 1.2. Развитие физических качеств Контроль уровня физической подготовленности	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13	
	1	Работа на степперах			
	2	Комплекс упражнений на растяжку.			
	3	Кардиотренировка			
	4	Тест: Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке			
	5	Упражнения для нормализации психоэмоционального и физического состояния			
	Самостоятельная работа обучающихся		2		
1	Выполнение комплекса упражнений для осанки №4.				
Тема 1.3. Развитие физических качеств Контроль уровня физической подготовленности	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13	
	1	Работа на степперах			
	2	Универсальный комплекс на все группы мышц.			
	3	Тест: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.			
	4	Упражнения для нормализации психоэмоционального и физического состояния			
	Самостоятельная работа обучающихся		2		
1	Выполнение комплекса упражнений для осанки №4.				
Тема 1.4. Развитие физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП).	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13	
	1	Работа на степперах,			
	2	ОРУ.			
	3	Тест: Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту.			
	4	Выполнение дыхательных упражнений для погружения в состояние релаксации.			
	Самостоятельная работа обучающихся		2		
1	Выполнение комплекса упражнений для осанки №4.				
Тема 1.5. Развитие физических качеств	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13	
	1	Выполнение элементов оздоровительного комплекса К.Ниши «Золотые правила здоровья», направленного на исправление осанки и оздоровление позвоночника под музыкальное сопровождение.			
	2	Медитация			
	Самостоятельная работа обучающихся		2		
1	Выполнение комплекса упражнений для осанки №4.				

Тема 1.6. Развитие физических качеств	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Работа на степперах		
	2	Универсальный комплекс на все группы мышц.		
	3	Упражнения для нормализации психоэмоционального и физического состояния		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
1	Выполнение комплекса упражнений для осанки №4			
Тема 1.7. Развитие физических качеств	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Работа на степперах		
	2	Комплекс ОРУ		
	3	Заполнение «Паспорт здоровья»		
	4	Учебная игра		
Самостоятельная работа обучающихся		2		
1	Выполнение комплекса упражнений для осанки №4			
Тема 1.8. Развитие физических качеств	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Бег по разметкам.		
	2	ОРУ.		
	3	Комплекс упражнений с гимнастическими мячами.		
	4	Заполнение «Паспорт здоровья»		
	5	Развитие игрового мышления, посредством игры.		
	6	Упражнения на восстановление дыхания		
Самостоятельная работа обучающихся		2		
1	Выполнение комплекса упражнений для осанки №4			
Тема 1.9. Развитие физических качеств	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Разминочный бег 30 мин (в зале)		
	2	ОРУ с гимнастическими палками		
	3	Круговая тренировка		
	4	Заполнение «Паспорт здоровья»		
	5	Развитие игрового мышления, посредством игры		
	6	Упражнения на восстановление дыхания		
Самостоятельная работа обучающихся		2		
1	Выполнение комплекса специальных упражнений (КСУ) № 3.			
Раздел 2	Легкая атлетика		36	
Тема 2.1. Техника	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Формирование знаний и представлений студентов о технике безопасности на занятиях		

безопасности на занятиях по легкой атлетике		по легкой атлетике: правила поведения на занятиях, профилактика травматизма на занятиях по легкой атлетике; требование к спортивной форме (обувь, одежда).		
	2	Разминочный бег до 25 минут.		
	3	ОРУ; СБУ.		
	4	Подвижные игры с элементами бега.		
	5	Упражнения на внимание и восстановление дыхания		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Разучивание КУГГ №6		
Тема 2.2. Развитие общей выносливости	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Кроссовый бег до 30 минут (пульс 150-170 уд.в минуту)		
	2	ОРУ; СБУ.		
	3	Прыжковая работа со скакалкой		
	4	Спортивная игра: Футбол по упрощенным правилам.		
	5	Упражнения на внимание и восстановление дыхания		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
1	Выполнение КУГГ № 6.			
Тема 2.3. Развитие общей выносливости	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Кроссовый бег до 35 минут. (пульс 150-170 уд. в минуту)		
	2	ОРУ; СБУ.		
	3	Тест: Прыжки через скакалку за 1 минуту.		
	4	Подвижная игра: Русская лапта.		
	5	Ускорения.		
	6	Упражнения на внимание и восстановление дыхания		
Самостоятельная работа обучающихся		2		
1	Выполнение КУГГ № 6.			
Тема 2.4. Развитие общей выносливости	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Фартлек		
	2	ОРУ; СБУ.		
	3	Многоскоки.		
	4	Тест:		
	5	Упражнения на внимание и восстановление дыхания		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
1	Выполнение КУГГ № 6.			
Тема 2.5.	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13

Развитие общей выносливости	1	Кроссовый бег до 35 минут (пульс 160-170 уд.в минуту)	2	
	2	ОРУ; СБУ.		
	3	Круговая тренировка.		
	4	Подвижная игра: Русская лапта.		
	5	Упражнения на внимание и восстановление дыхания		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1	Выполнение КУГГ № 6.		
Тема 2.6. Развитие общей выносливости	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Фартлек		
	2	ОРУ; СБУ.		
	3	Многоскоки.		
	4	Спортивная игра: Футбол по упрощенным правилам.		
	5	Упражнения на внимание и восстановление дыхания		
	Самостоятельная работа обучающихся			
1	Выполнение КУГГ № 6.	2		
Тема 2.7. Развитие общей выносливости	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Кроссовый бег до 35 минут (пульс 160-170 уд.в минуту)		
	2	ОРУ; СБУ.		
	3	Круговая тренировка.		
	4	Подвижная игра: Русская лапта.		
	5	Упражнения на внимание и восстановление дыхания		
	Самостоятельная работа обучающихся			
1	Выполнение КУГГ № 6.	2		
Тема 2.8. Развитие общей выносливости	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Фартлек		
	2	ОРУ; СБУ.		
	3	Многоскоки.		
	4	Спортивная игра: Футбол по упрощенным правилам.		
	5	Упражнения на внимание и восстановление дыхания		
	Самостоятельная работа обучающихся			
1	Выполнение КУГГ № 6.	2		
Тема 2.9. Зачёт	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Фартлек		
	2	ОРУ; СБУ.		

	3	Зачёт: Определяется от степени овладения двигательными умениями и результатом, строго индивидуально.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение КУГГ № 6.		
		ИТОГО:	124	
	7 семестр		48	
Раздел 1	Лёгкая атлетика		20	
Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП)	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Техника безопасности по основам безопасности занятий на спортивной площадке и лесопарковой зоне, правила поведения на занятиях, профилактика травматизма на занятиях по волейболу; требование к спортивной форме (обувь, одежда).		
	2	Разминочный бег.		
	3	Комплекс обще-развивающих упражнений в движении.		
	4	Подвижные игры с бегом.		
	5	Тест: Эстафета 4*100;4*400;		
	6	Упражнения на внимание и восстановление дыхания		
	Самостоятельная работа обучающихся			
1	Разучивание комплекса утренней гигиенической гимнастики (КУГГ) № 7.			
Тема 1.2 Развитие выносливости. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП).	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Кроссовый бег до 30 минут.		
	2	Комплекс ОРУ.		
	3	Совершенствование техники бега через СБУ.		
	4	Тест: Прыжки через скакалку за 30 секунд		
	5	Спортивная игра: Футбол по упрощенным правилам.		
	6	Упражнения на внимание и восстановление дыхания		
	Самостоятельная работа обучающихся			
1	Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (КУГГ) № 7.			
Тема 1.3. Развитие общей выносливости. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП).	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Фартлек до 30 минут.		
	2	ОРУ.		
	3	СБУ.		
	4	Прыжковая работа.		
	5	Тест: Прыжки через скакалку за 1 мин.		
5	Спортивная игра: Футбол по упрощенным правилам.			

	6	Упражнения на внимание и восстановление дыхания.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение КУГГ № 7.		
Тема 1.4. Развитие общей выносливости. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП).	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Кроссовый бег до 40 минут.		
	2	ОРУ. СБУ.		
	3	Переменный бег.		
	4	Тест: Челночный бег 3x10		
	5	Подвижные игры.		
	6	Упражнения на внимание и восстановление дыхания.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение КУГГ № 7.		
Тема 1.5. Развитие общей выносливости. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП).	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Кроссовый бег до 40 минут.		
	2	ОРУ, СБУ.		
	3	Переменный бег.		
	4	Тесты: 2000 м. девушки 3000 м. юноши.		
	5	Подвижные игры.		
	6	Упражнения на внимание и восстановление дыхания		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение КУГГ № 7.		
Раздел 2	Гимнастика		28	
Тема 2.1. Развитие физических качеств.	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Формирование знаний и представлений студентов о технике безопасности на занятиях по гимнастике: правила поведения на занятиях, профилактика травматизма на занятиях по гимнастике; требование к спортивной форме (обувь, одежда); техника безопасности при работе на тренажерах, с отягощениями.		
	2	Работа на степперах, тренажерах.		
	3	Комплекс ОРУ для развития гибкости.		
	4	Упражнения для нормализации психоэмоционального и физического состояния.		
Самостоятельная работа обучающихся		2		
	1	Разучивание комплекса упражнений для осанки № 5.		
Тема 2.2. Развитие	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Степп – аэробика.		

физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности	2	Упражнения в парах на пассивную гибкость.	2	
	3	Тест: Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.		
	4	Упражнения для нормализации психоэмоционального и физического состояния.		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки № 5.		
Тема 2.3. Развитие физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Работа на степперах, тренажерах.		
	2	Комплекс упражнений с гантелями для укрепления мышц рук и груди.		
	3	Тест:Поднимание туловища из положения лёжа на полу за 1мин		
	4	Медитация.		
	Самостоятельная работа обучающихся			
1	Выполнение комплекса упражнений для осанки № 5.	2		
Тема 2.4. Развитие физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Работа на степперах, тренажерах.		
	2	ОРУ с гантелями.		
	3	Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и пресса.		
	4	Тест:Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу- д; Подтягивание из виса на высокой перекладине -ю.		
	5	Упражнения для нормализации психоэмоционального и физического состояния.		
	Самостоятельная работа обучающихся			
1	Выполнение комплекса упражнений для осанки № 5.	2		
Тема 2.5. Развитие физических качеств.	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Работа на степперах, тренажерах.		
	2	Самостоятельная разминка.		
	3	Универсальный комплекс для всех групп мышц.		
	4	Упражнения для нормализации психоэмоционального и физического состояния.		
	Самостоятельная работа обучающихся			
1	Выполнение комплекса упражнений для осанки № 5.	2		
Тема 2.6. Развитие физических качеств.	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Работа на степперах, тренажерах.Самостоятельная разминка.		
	3	Универсальный комплекс для всех групп мышц.		
	4	Упражнения для нормализации психоэмоционального и физического состояния		
	Самостоятельная работа обучающихся			
		2		

	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки № 5.		
Тема 2.7. Развитие физических качеств.	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Работа на степперах, тренажерах.		
	2	Самостоятельная разминка		
	3	Универсальный комплекс для всех групп мышц.		
	4	Упражнения для нормализации психоэмоционального и физического состояния.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
1	Выполнение комплекса упражнений для осанки № 5.			
8 семестр			28	
Раздел 1	Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах		28	
Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике, работа в тренажёрном зале.	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Формирование знаний и представлений студентов по основам безопасности занятий: профилактика травматизма на занятиях по атлетической гимнастике, работа в тренажёрном зале; требование к спортивной форме (обувь, одежда); правила поведения на занятиях.		
	2	Комплекс упражнений для развития подвижности плечевых локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника		
	3	Комплекс упражнений на тренажёрах, верхнего плечевого пояса.		
	4	Универсальный комплекс на растяжку для всех группы мышц.		
	5	Ведение «дневник самоконтроля»		
	6	Упражнения для нормализации психоэмоционального и физического состояния.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
1	Выполнение комплекса упражнений для осанки № 5.			
Тема 1.2. Развитие физических качеств работа на тренажёрах	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Разминочный бег 30 мин (в зале)		
	2	Комплекс упражнений для развития подвижности плечевых локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника		
	3	Комплекс упражнений на тренажёрах, на все виды мышц.		
	4	Универсальный комплекс на растяжку для всех группы мышц.		
	5	Ведение «дневник самоконтроля»		
	6	Упражнения для нормализации психоэмоционального и физического состояния.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
1	Выполнение комплекса упражнений для осанки № 5.			
Тема 1.3.	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13

Развитие физических качеств работа на тренажёрах	1	Разминочный бег 30 мин (в зале)	2	
	2	Комплекс упражнений для развития подвижности плечевых локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника		
	3	Комплекс упражнений на тренажёрах, на все виды мышц.		
	4	Универсальный комплекс на растяжку для всех группы мышц.		
	5	Ведение «дневник самоконтроля»		
	6	Упражнения для нормализации психоэмоционального и физического состояния.		
	Самостоятельная работа обучающихся			
1	Выполнение комплекса упражнений для осанки № 5.			
Тема 1.4. Развитие физических качеств работа на тренажёрах	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Разминочный бег 30 мин (в зале)		
	2	Комплекс упражнений для развития подвижности плечевых локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника		
	3	Комплекс упражнений на тренажёрах, на все виды мышц.		
	4	Универсальный комплекс на растяжку для всех группы мышц.		
	5	Ведение «дневник самоконтроля»		
	6	Упражнения для нормализации психоэмоционального и физического состояния.		
Самостоятельная работа обучающихся		2		
1	Выполнение комплекса упражнений для осанки № 5.			
Тема 1.5. Развитие физических качеств работа на тренажёрах	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Разминочный бег 30 мин (в зале)		
	2	Комплекс упражнений для развития подвижности плечевых локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника		
	3	Комплекс упражнений на тренажёрах, на все виды мышц.		
	4	Универсальный комплекс на растяжку для всех группы мышц.		
	5	Ведение «дневник самоконтроля»		
	6	Упражнения для нормализации психоэмоционального и физического состояния.		
Самостоятельная работа обучающихся		2		
1	Выполнение комплекса упражнений для осанки № 5.			
Тема 1.6. Развитие физических качеств работа на тренажёрах	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Разминочный бег 30 мин (в зале)		
	2	Комплекс упражнений для развития подвижности плечевых локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника		
3	Комплекс упражнений на тренажёрах, на все виды мышц.			

	4	Универсальный комплекс на растяжку для всех группы мышц.		
	5	Ведение «дневник самоконтроля»		
	6	Упражнения для нормализации психоэмоционального и физического состояния		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки № 5.		
Тема 1.7. Дифференцированный зачёт	Практическое занятие		2	ОК-1,3,6,13
	1	Заключительное занятие: Проверка теоретических знаний и практических навыков.		
	2	Защита рефератов		
	3	Защита паспорта «Здоровье»		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение комплекса специальных упражнений (КСУ)№ 4.		
	ИТОГО:		76	
		Обязательная аудиторная учебная нагрузка	238	
		в том числе:		
		теоретические (лекционные) занятия	4	
		практические занятия	234	
		Самостоятельная работа обучающихся	238	
		Всего:	476	

*Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация дисциплины требует наличия:

- **Спортивного комплекса** для дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, который включает в себя:

1. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.
2. Зал оздоровительной гимнастики, оснащенный необходимым оборудованием: шведские стенки, турники навесные комбинированные, скамейки, зеркала, хореографические станки, гимнастические маты, спортивный инвентарь для фитнеса.
3. Тренажерный зал (зал ОФП), оснащенный необходимым оборудованием: комплекс тренажеров для различных групп мышц, шведская стенка, турник навесной комбинированный, гантели, скамейки, зеркала.
4. Лыжная база (лыжехранилище): лыжи, лыжные ботинки, крепления, лыжные палки.
5. Зал ОФП №1, оснащенный необходимым оборудованием: комплекс тренажеров для различных групп мышц, гантели, коврики для фитнеса.
6. Зал ОФП №2, оснащенный необходимым оборудованием: скамейки, шведская стенка, гимнастические маты.
7. Плавательный бассейн: ванна бассейна 25 м., 6 дорожек, инвентарь, необходимый для обучения плаванию.
8. Стрелковый тир.

- **Библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет:**

- читальный зал колледжа оснащен специализированной мебелью, техническими средствами обучения: компьютер – 5 шт., ЖК телевизор - 1 шт. Количество посадочных мест – 20;

- читальный зал социально-гуманитарной и художественной литературы, оснащен специализированной мебелью, техническими средствами обучения: компьютер – 15 шт., стационарный мультимедийный проектор – 2 шт., мобильный проекционный экран - 2 шт., ноутбук - 3 шт., ЖК телевизор - 1 шт. Количество посадочных мест – 90.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

№	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во экз.
3.2.1 Рекомендуемая литература				
Основная литература				
1.	Собянин, Ф.И.	Физическая культура : учебник к дисциплине "Физическая культура" для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования / Ф. И. Собянин . - (Среднее профессиональное образование) (Соответствует ФГОС, Общеобразовательная подготовка)	Ростов-на-Дону : Феникс, 2020. - 221 с. : ил.	5
2	Барчуков, Игорь Сергеевич	Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник : для	Москва : КноРус, 2021. - 365, [1] с.	5

		использования в учебном процессе образовательных учреждений, реализующих программы среднего профессионального образования / И. С. Барчуков ; под общей редакцией Г. В. Барчуковой. - 5-е издание, стереотипное. - (Среднее профессиональное образование)		
3.	Аллянов, Ю. Н.	Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — (Профессиональное образование).	Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 493 с.	https://biblionline.ru/bcode/448586
Дополнительная литература				
1.		Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — (Профессиональное образование).	Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с.	https://urait.ru/bcode/448769
Методические разработки				
1.	Усольцева, Е.Г. и др.	Методические рекомендации для студентов по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы: методическое пособие для студентов / Бюджетное учреждение высшего образования Ханты-Мансийского автономного округа - Югры "Сургутский государственный университет", Медицинский колледж	Сургут: Сургутский государственный университет, 2020	https://elib.surgu.ru/locallumr/1023
2.	Горбачева, О. А.	Подвижные игры : учебно-методическое пособие / О. А. Горбачева	Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2017. — 99 с	http://www.iprbookshop.ru/73253.html
3.2.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»				
1.	Если хочешь быть здоров - http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm			

2.	Спортивное право - http://sportlaws.infosport.ru
3.2.3 Перечень программного обеспечения	
1.	Microsoft Office
2.	Microsoft Word, Microsoft Excel
3.	Power Point, Access
3.2.4 Перечень информационных справочных систем	
1.	справочно-правовая система Консультант плюс
2.	информационно-правовой портал Гарант.ру

3.3. Общие требования к организации образовательного процесса.

Образовательный процесс ориентирован на формирование компетенций, освоение которых является результатом обучения общепрофессионального цикла. Изучение данного курса происходит параллельно с освоением дисциплин из математического и общего естественно- научного учебного цикла, общегуманитарного и социально-экономического цикла, а также одновременно с дисциплинами из профессионального модуля. Программу данного курса студенты осваивают на лекционных и практических занятиях в рамках аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы.

Самостоятельная работа студентов: аудиторная и внеаудиторная.

Аудиторная самостоятельная работа студентов выполняется обучающимися под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию. Виды заданий, их содержание могут иметь вариативный и дифференцированный характер, учитывать специфику региона, индивидуальные особенности студента.

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов выполняется обучающимися по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Содержание аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы студентов определяется преподавателем в соответствии с рекомендуемыми видами заданий.

Изучение программы «Физическая культура» заканчивается проведением промежуточной аттестации – дифференцированным зачётом.

3.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса.

Реализацию дисциплины «Физическая культура» осуществляют педагогические кадры, имеющие высшее профессиональное образование соответствующего профилю преподаваемой дисциплины. Преподаватели получают дополнительное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в профильных организациях не реже.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Формы и виды контроля по дисциплине определяются преподавателем в процессе обучения дисциплины.

Результаты обучения	Основные показатели оценки результата	Виды и формы контроля
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		Текущий контроль: - выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях Рубежный контроль: - защита «Паспорта здоровья»; - самостоятельное проведение фрагмента занятия по развитию физических качеств в лёгкой атлетике. - написание реферата - диагностическое тестирование Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет - выполнение упражнений и действий для оценки физического развития обучающегося на входе и выходе (начало учебного года, семестра; конец учебного года, семестра)
Роль физической культуры в общекультурном развитии человека.	Знание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	
Основы здорового образа жизни.	Знание основ здорового образа жизни	
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Правильность использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения позволяют проверять у обучающегося сформированность общих компетенций.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Уметь демонстрировать интерес к будущей профессии.	Экспертное наблюдение и оценка результатов: - составления паспорта здоровья; - выполнения физических упражнений; - отслеживания работоспособности на занятиях; - написания реферата

<p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p>	<p>Уметь решать стандартные и нестандартные профессиональные задачи при проведении профилактических мероприятий.</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка результатов: - составления паспорта здоровья; - выполнения физических упражнений; - отслеживания работоспособности на занятиях; - написания реферата</p>
<p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<p>Уметь применять навыки работы в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, пациентами и их окружение.</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка результатов: - составления паспорта здоровья; - выполнения физических упражнений; - отслеживания работоспособности на занятиях; - написания реферата;</p>
<p>ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>Уметь демонстрировать здоровый образ жизни, участия в спортивных и физкультурных мероприятиях.</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка результатов: - составления паспорта здоровья; - выполнения физических упражнений; - отслеживания работоспособности на занятиях; - написания реферата;</p>

5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Адаптация рабочей программы дисциплины ОГСЭ.04.Физическая культура проводится при реализации адаптивной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена – основной профессиональной образовательной программы по специальности 31.02.01 Лечебное дело (очная форма обучения) в целях обеспечения права инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на получение профессионального образования, создания необходимых для получения среднего профессионального образования условий, а также обеспечения достижения обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья результатов формирования практического опыта.

5.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплин

Доступ к информационным и библиографическим ресурсам, указанным в рабочей программе, предоставлен в формах, адаптированных для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов:

Для лиц с нарушением зрения (не менее двух видов):

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушением слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата (не менее двух видов):

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Во время самостоятельной подготовки обучающиеся инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья обеспечены доступом к сети Интернет.

5.2. Материально-техническое оснащение кабинетов

Оснащение отвечает особым образовательным потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Кабинеты оснащены оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения для обучающихся с различными видами ограничений здоровья:

1. для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

– наличие специального оборудования - портативный дисплей Брайля, который озвучивает все действия пользователя, обеспечивает комфортную работу на компьютере и доступность информации. Дисплей сочетает в себе новейшие технологии, самую удобную для пользователя клавиатуру, эргономичное расположение органов управления, подключение USB кабелем.

– присутствие тьютора, оказывающего обучающемуся необходимую помощь: обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-поводыря, к зданию образовательной организации.

2. для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

– дублирование звуковой справочной информации о расписании учебных занятий визуальной (установка мониторов с возможностью трансляции субтитров (мониторы, их размеры и количество определены с учетом размеров помещения);

– обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

3. для обучающихся, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата,

материально-технические условия обеспечивают возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения образовательной организации, а также их пребывания в указанных помещениях:

- наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, широких лифтов со звуковым сигналом, световой навигации, платформы для подъема инвалидных колясок; локального понижения стоек-барьеров до высоты не более 0,8 м;
- наличие специальных кресел и других приспособлений,
- наличие санитарной комнаты, оборудованной адаптированной мебелью.

5.3. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Указанные в разделе программы формы и методы контроля и оценки результатов обучения проводятся с учетом возможности обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Предоставляется возможность выбора формы ответа (устно, письменно на бумаге, письменное на компьютере) при сдаче промежуточной аттестации с учетом индивидуальных особенностей.

При проведении промежуточной аттестации обучающимися предоставляется увеличенное время на подготовку к ответу.