

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 13.06.2024 14:20:55  
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

**31.02.03 Лабораторная диагностика**

Программа  
подготовки

**базовая**

Форма обучения

**очная**

Сургут, 2022 г.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика, утвержденного Министерством образования и науки РФ Приказ от 11.08.2014 г. № 970.

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 31.02.03 Лабораторная диагностика 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 31.02.03 Лабораторная диагностика и может быть использована при профессиональной подготовке специалистов среднего звена.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины.

Цель – освоение в рамках программы дисциплины «Физическая культура» 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 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность
ОК 4	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития
ОК 5	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности
ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями
ОК 7	Брать ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий
ОК 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение квалификации
ОК 9	Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности
ОК 10	Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия

ОК 11	Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу, человеку
ОК 12	Оказывать первую медицинскую помощь при неотложных состояниях
ОК 13	Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности
ОК 14	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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>344</b>
<b>Обязательная учебная нагрузка</b>	<b>172</b>
в том числе:	
практические занятия	172
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>172</b>
в том числе:	
внеаудиторная работа	172
Промежуточная аттестация в форме зачета и 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
<b>1 семестр</b>		<b>62</b>	
<b>Раздел 1</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>37</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Подвижные игры	<b>Практическое занятие</b>	3	ОК-1,13,14
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).		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
1	Разучивание комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ № 1)		
<b>Тема 1.2.</b> Развитие общей выносливости. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП)	<b>Практическое занятие</b>	2	ОК-1,3,6,13,14
1	Значение разминки при занятиях легкой атлетикой.		
2	Кроссовый бег		
3	Комплекс упражнений на растяжение мышц.		
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	<b>Тест: Челночный бег 3x10.</b>		
7	Подвижные игры: Поймай последнего. Вороны и воробьи. Сумей догнать.		
8	Упражнения на восстановление дыхания. (Измерение пульса)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
1	Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ № 1)		
<b>Тема 1.3.</b> Эстафетная палочка	<b>Практическое занятие</b>	2	ОК-1,3,6,13,14
1	Наглядный показ и рассказ передачи эстафетной палочки.		

	2	Комплекс упражнений для развития подвижности в суставах.		
	3	Подводящие упражнения для прыжков в длину с места: 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	Передача эстафетной палочки при передвижении шагом, бегом на малой скорости.		
	5	Упражнения на восстановление дыхания. (Измерение пульса)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ № 1)		
<b>Тема 1.4.</b> Эстафетная палочка. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП)	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК-1,3,6,13,14
	1	Флартрек 30мин.		
	2	ОРУ.		
	3	СБУ в движении.		
	4	Подводящие упражнения к прыжку в длину с места (см. занятие №2.3.)		
	5	<b>Тест: Эстафетный бег: 4*100; 4*400;</b>		
	6	Игры и эстафеты: Круговая эстафета. Наперегонки с мячом. Не давай мяча водящему.		
	7	Упражнения на внимание и восстановление дыхания (Измерение пульса).		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ № 1)		
<b>Тема 1.5.</b> Развитие общей выносливости	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК-1,3,6,13,14
	1	Кроссовый бег по пересечённой местности		
	2	ОРУ для развития подвижности в суставах		
	3	Специально беговые упражнения (СБУ)		
	4	Специально прыжковые упражнения (СПУ)		
	5	Подвижная игра: «Русская лапта»		
	6	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ № 1)		
<b>Тема 1.6.</b> Развитие общей выносливости. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП)	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК-1,3,6,13,14
	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	<b>Тест: Прыжки через скакалку за 30сек</b>			



	6	Подвижные игры: Рывок за мячом. По беговой дорожке. Колесо. Беговые эстафеты.			
	7	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса)			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2		
	1	Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ № 1)			
<b>Тема 1.7.</b> Развитие общей выносливости. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП)	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК-1,3,6,13,14	
	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	<b>Тест: «Прыжки через скакалку», за 1мин.</b>			
	6	Подвижная игра: «Русская лапта»			
	7	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса).			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2		
	1	Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ № 1)			
<b>Тема 1.8</b> Развитие общей выносливости. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП)	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК-1,3,6,13,14	
	1	Разминочный бег до 15 минут.			
	2	Комплекс упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника.			
	3	СБУ в движении			
	4	<b>Тест: 2000 метров – девушки, 3000 метров – юноши.</b>			
	5	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса).			
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2			
1	Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ № 1)				
<b>Тема 1.9.</b> Развитие общей выносливости	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК-1,3,6,13,14	
	1	Кроссовый бег по пересечённой местности			
	2	ОРУ для развития подвижности в суставах			
	3	Специально беговые упражнения (СБУ)			
	4	Специально прыжковые упражнения (СПУ)			
	5	Подвижная игра: «Русская лапта»			
	6	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса)			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2		
1	Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ № 1)				

Раздел 2	Гимнастика		25		
<b>Тема 2.1.</b> Техника безопасности на занятиях по гимнастике Контроль уровня физической подготовленности (КУФП)	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК-1,3,6,13,14	
	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	<b>Тест:</b> «Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2		
1	Разучивание комплекса упражнений для осанки (Комплекс № 1)				
<b>Тема 2.2.</b> Ознакомление с элементами оздоровительной системы К.Ниши	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК-1,3,6,13,14	
	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 оздоровительной системы К.Ниши «Золотые правила здоровья», направленного на исправление осанки и оздоровление позвоночника под музыкальное сопровождение.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>				2
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки (Комплекс № 1)			
<b>Тема 2.3.</b> Развитие физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП)	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК-1,3,6,13,14	
	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 коврике.			
	4	<b>Тест: Поднимание туловища из положения, лёжа, руки за головой» за 30сек.</b>			
	5	Упражнения для снятия физического и психоэмоционального напряжения.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>				2
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки (Комплекс № 1)			
<b>Тема 2.4.</b> Развитие физических	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК-1,3,6,13,14	
	1	Ходьба на степперах.			

качеств. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП)	2	Профилактика нарушений и коррекция осанки: комплекс упражнений с гимнастической палкой, ходьба по скамейке, упражнения у стенки, упражнения на коврике, ходьба с прямой спиной		
	3	Выполнение комплекса упражнений по атлетической гимнастике (с гантелями на ступах).		
	4	<b>Тест: Поднимание туловища из положения, лежа, руки за головой за 1 мин.</b>		
	5	Упражнения для снятия физического и психоэмоционального напряжения.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки (Комплекс № 1)		
<b>Тема 2.5.</b> Развитие физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП)	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК-1,3,6,13,14
	1	Ходьба на степперах.		
	2	Профилактика нарушений и коррекция осанки: комплекс упражнений с гимнастической палкой, ходьба по скамейке, упражнения у стенки, упражнения на коврике, ходьба с прямой спиной		
	3	<b>Тест: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (для девушек). Подтягивание из виса на высокой перекладине (для юношей).</b>		
	4	Подвижные игры: Игры в кругу с гимнастическими палками. Игры с кеглями. «Группа смирно!»		
	5	Упражнения для снятия физического и психоэмоционального напряжения.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		3		
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки (Комплекс № 1)		
<b>Тема 2.6.</b> Зачёт	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК-1,3,6,13,14
	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	<b>Зачёт: Определяется в зависимости от степени овладения двигательными умениями и результатом, строго индивидуально.</b>		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2		
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки (Комплекс № 1)		
<b>2 семестр</b>		<b>88</b>		
<b>Раздел 1</b>		<b>Гимнастика</b>	<b>20</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Техника безопасности на	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК-1,3,6,13,14
	1	Формирование знаний и представлений студентов о технике безопасности на		

занятиях по гимнастике		занятиях по гимнастике; требования к спортивной форме (обувь, одежда); техника безопасности при работе на тренажёрах с отягощениями.		
	2	Работа на «Степперах»		
	3	Стрейчинг		
	4	Специальные упражнения на формирование осанки.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки (Комплекс № 1)		
<b>Тема 1.2.</b> Формирование правильной осанки	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК-1,3,6,13,14
	1	Профилактика нарушений и коррекция осанки; выполнение специальных упражнений.		
	2	Комплекс упражнений с гимнастической палкой		
	3	Ходьба по скамейке		
	4	Упражнения у стенки		
	5	Комплекс упражнений на гимнастическом коврике		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки (Комплекс № 1)		
<b>Тема 1.3.</b> Формирование правильной осанки	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК-1,3,6,13,14
	1	Формирование знаний и представлений студентов о ЗОЖ: Выполнение элементов оздоровительного комплекса К.Ниши.		
	2	Комплекс упражнений с гимнастической палкой		
	3	Выполнения упражнений с мешочком на голове (с морской солью)		
	4	Упражнения лёжа на гимнастическом коврике		
	5	Упражнения на гимнастическом мяче		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки (Комплекс № 1)		
<b>Тема 1.4.</b> Формирование правильной осанки	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК-1,3,6,13,14
	1	Формирование знаний и представлений студентов о ЗОЖ: Выполнение элементов оздоровительного комплекса К.Ниши.		
	2	Комплекс упражнений с гимнастической палкой		
	3	Выполнения упражнений с мешочком на голове (с морской солью)		
	4	Упражнения на гимнастическом мяче		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
		1	Выполнение комплекса упражнений для осанки (Комплекс № 1)	
<b>Тема 1.5.</b> Формирование	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК-1,3,6,13,14
	1	Формирование знаний и представлений студентов о ЗОЖ: Выполнение элементов		

правильной осанки		оздоровительного комплекса К.Ниши.		
	2	Комплекс упражнений с гимнастической палкой		
	3	Выполнения упражнений с мешочком на голове (с морской солью)		
	4	Упражнения на гимнастическом мяче		
	5	Упражнения на восстановление дыхания. (Измерение пульса)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			2
1	Выполнение комплекса упражнений для осанки (Комплекс № 1)			
<b>Раздел 2</b>		<b>Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах</b>	<b>20</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Техника безопасности атлетической гимнастике, работа на тренажёрах	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК-1,3,6,13,14
	1	Формирование знаний и представлений студентов по основам безопасности занятий: профилактика травматизма на занятиях по атлетической гимнастике и работа на тренажёрах, правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке, требование к спортивной форме (обувь, одежда), правила поведения на занятиях.		
	2	Знакомство с каждым тренажёром.		
	3	Подготовительные и подводящие упражнения в работе на тренажёрах.		
	4	Заполнение «Дневник самоконтроля»		
	5	Упражнения на внимание и восстановление дыхания.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
1	Выполнение комплекса упражнений для осанки (Комплекс № 1)			
<b>Тема 2.2.</b> Работа на тренажёрах	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК-1,3,6,13,14
	1	Разминочный бег 30 мин. (в зале)		
	2	Комплекс упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника.		
	3	Упражнения на тренажёрах верхнего плечевого пояса, мышцы груди.		
	4	Разучивание комплекса упражнений «Пилатес»		
	5	Заполнение «Дневник самоконтроля»		
	6	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (измерение пульса)		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2		
1	Разучивание комплекса специальных упражнений (КСУ) № 1.			
<b>Тема 2.3.</b> Работа на тренажёрах	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК-1,3,6,13,14
	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	Упражнения на тренажёрах верхнего плечевого пояса, мышцы спины.			

	4	Разучивание комплекса упражнений «Бодифлекс»		
	5	Заполнение «Дневник самоконтроля»		
	6	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (измерение пульса)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Выполнение комплекса специальных упражнений (КСУ) № 1.		
<b>Тема 2.4.</b> Работа на тренажёрах	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК-1,3,6,13,14
	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	Упражнения для развития быстроты и ловкости		
	4	Упражнения на тренажёрах, нижнего плечевого пояса, мышцы живота и ног.		
	5	Разучивание комплекса упражнений «Стрейчинг»		
	6	Заполнение «Дневник самоконтроля»		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
		Выполнение комплекса специальных упражнений. (КСУ) № 1.		
<b>Тема 2.5</b> Работа на тренажёрах	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК-1,3,6,13,14
	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	Круговая тренировка на тренажёрах		
	4	Разучивание универсального комплекса растяжки на все группы мышц.		
	5	Заполнение «Дневник самоконтроля»		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Выполнение комплекса специальных упражнений (КСУ) № 1.		
<b>Раздел 3</b>	<b>Оздоровительная ходьба на скандинавских палках</b>		<b>48</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Техника безопасности на занятиях открытых спортивных площадках и лесопарковой зоне.	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК-1,3,6,13,14
	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; 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	Равномерный бег.		
	3	Комплекс упражнений для развития подвижности в суставах.		

	4	Подвижная игра: «Русская лапта»		
	5	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса).		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Разучивание комплекса УГГ № 2.		
<b>Тема 3.2.</b> Оздоровительная ходьба скандинавские палки	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК-1,3,6,13,14
	1	Кроссовый бег – 25 минут.		
	2	Разучивание комплекса ОРУ со скандинавскими палками.		
	3	Разучивание техники ходьбы на скандинавских палках. Умение направлять высоту палок по своему росту.		
	4	Комплекс упражнений на развитие силы.		
	5	Заполнение «Паспорт Здоровья»		
	6	Игры и упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса).		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Выполнение комплекса УГГ № 2.		
<b>Тема 3.3.</b> Оздоровительная ходьба скандинавские палки	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК-1,3,6,13,14
	1	ОРУ со скандинавскими палками		
	2	Оздоровительная ходьба 5000м.		
	3	Комплекс упражнений на развитие силы.		
	4	Заполнение «Паспорт Здоровья»		
	5	Подвижная игра: Русская лапта.		
	6	Игры и упражнения на внимание и восстановление дыхания: Игра со словом «И так». Игра со словом «Группа». Обычная ходьба. (Измерение пульса).		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Выполнение комплекса УГГ № 2.		
<b>Тема 3.4.</b> Оздоровительная ходьба скандинавские палки	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК-1,3,6,13,14
	1	ОРУ со скандинавскими палками		
	2	Оздоровительная ходьба 5000м.		
	3	Комплекс упражнений на развитие силы.		
	4	Заполнение «Паспорт Здоровья»		
	5	Игры и упражнения на внимание и восстановление дыхания: Игра со словом «И так». Игра со словом «Группа». Обычная ходьба (Измерение пульса).		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
		1	Выполнение комплекса УГГ № 2.	

<b>Тема 3.5.</b> Оздоровительная ходьба скандинавские палки	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК-1,3,6,13,14
	1	ОРУ со скандинавскими палками		
	2	Оздоровительная ходьба 5000м.		
	3	Комплекс упражнений на развитие силы.		
	4	Заполнение «Паспорт Здоровья»		
	5	Подвижные игры для развития скорости, ловкости выносливости: Вороны и воробы. Русская лапта.		
	6	Упражнения на внимание и восстановление дыхания: Игра со словом «И так».Игра со словом «Группа». Обычная ходьба. (Измерение пульса).		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2		
1	Выполнение комплекса УГГ № 2.			
<b>Тема 3.6.</b> Оздоровительная ходьба скандинавские палки	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК-1,3,6,13,14
	1	ОРУ со скандинавскими палками		
	2	Оздоровительная ходьба 5000м.		
	3	Комплекс упражнений на развитие силы.		
	4	Заполнение «Паспорт Здоровья»		
	5	Игры и упражнения на внимание и восстановление дыхания: Игра со словом «И так». Игра со словом «Группа». Обычная ходьба.(Измерение пульса).		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
1	Выполнение комплекса УГГ № 2.			
<b>Тема 3.7.</b> Оздоровительная ходьба скандинавские палки	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК-1,3,6,13,14
	1	ОРУ со скандинавскими палками		
	2	Оздоровительная ходьба 5000м.		
	3	Комплекс упражнений на развитие силы.		
	4	Заполнение «Паспорт Здоровья»		
	5	Игры и упражнения на внимание и восстановление дыхания: Игра со словом: «И так». Игра со словом: «Группа». Обычная ходьба. (Измерение пульса).		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
1	Выполнение комплекса УГГ № 2.			
<b>Тема 3.8.</b> Оздоровительная ходьба скандинавские палки	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК-1,3,6,13,14
	1	ОРУ со скандинавскими палками		
	2	Оздоровительная ходьба 5000м.		
	3	Комплекс упражнений на развитие силы.		
	4	Заполнение «Паспорт Здоровья»		
	5	Упражнения на расслабление		



	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	1   Выполнение комплекса УГГ № 2		
<b>Тема 3.9.</b> Оздоровительная ходьба скандинавские палки	<b>Практическое занятие</b>	2	ОК-1,3,6,13,14
	1   ОРУ со скандинавскими палками		
	2   Оздоровительная ходьба 5000м.		
	3   Комплекс упражнений на развитие силы.		
	4   Заполнение «Паспорт Здоровья»		
	5   Упражнения на расслабление		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	1   Выполнение комплекса УГГ № 2		
<b>Тема 3.10.</b> Оздоровительная ходьба скандинавские палки	<b>Практическое занятие</b>	2	ОК-1,3,6,13,14
	1   ОРУ со скандинавскими палками		
	2   Оздоровительная ходьба 5000м.		
	3   Комплекс упражнений на развитие силы.		
	4   Заполнение «Паспорт Здоровья»		
	5   Упражнения на расслабление		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	1   Выполнение комплекса УГГ № 2		
<b>Тема 3.11.</b> Оздоровительная ходьба скандинавские палки	<b>Практическое занятие</b>	2	ОК-1,3,6,13,14
	1   ОРУ со скандинавскими палками		
	2   Оздоровительная ходьба 5000м		
	3   Комплекс упражнений на развитие силы		
	4   Заполнение «Паспорт Здоровья»		
	5   Упражнения на расслабление		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	1   Выполнение комплекса УГГ № 2		
<b>Тема 3.12.</b> Зачёт	<b>Практическое занятие</b>	2	ОК-1,3,6,13,14
	1   ОРУ со скандинавскими палками		
	2   Оздоровительная ходьба 5000м.		
	3   Комплекс упражнений на развитие силы.		
	4   <b>Зачёт: Уметь выполнять и показывать фрагмент любого занятия.</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	1   Выполнение комплекса УГГ № 2.		

	<b>3 семестр</b>		<b>50</b>	
<b>Раздел 1</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>		<b>25</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике.	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК-1,3,6,13,14
	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 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		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Разучивание комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ) № 3		
<b>Тема 1.2.</b> Развитие общей выносливости.	<b>Практическое занятие</b>		3	ОК-1,3,6,13,14
	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 вперёд; с захлестыванием голени назад; многоскоки; семенящий бег.		
	4	<b>Тест: Челночный бег 3x10</b>		
	5	Подвижная игра – «Русская лапта».		
	6	Упражнения на восстановление дыхания. (Измерение пульса).		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ) № 3		
<b>Тема 1.3.</b> Развитие общей выносливости. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП).	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК-1,3,6,13,14
	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 вперёд; с захлестыванием голени назад; многоскоки; семенящий бег.		
	4	Развитие скоростных качеств: ускорения.		
	5	<b>Тест:</b> «Прыжки через скакалку», за 30 секунд.		
		Спортивная игра: футбол по упрощенным правилам.		
	6	Упражнения на восстановление дыхания (Измерение пульса).		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2
	1	Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ) № 3		

<b>Тема 1.4.</b> Развитие общей выносливости. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП).	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК-1,3,6,13,14
	1	Фартлек – 30 минут.		
	2	Комплекс обще-развивающих упражнений на растяжение.		
	3	Отработка техники бега через СБУ.		
	4	<b>Тест: «Прыжки через скакалку», за 1 минуту.</b>		
	5	Подвижные игры.		
	6	Упражнения на восстановление дыхания. (Измерение пульса).		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
1	Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ) № 3			
<b>Тема 1.5.</b> Развитие общей выносливости. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП).	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК-1,3,6,13,14
	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	<b>Тест: Эстафетный бег 4*100;4*400;</b>		
	6	Подвижные игры.		
	7	Упражнения на восстановление дыхания (измерение пульса).		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2		
1	Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ) № 3			
<b>Тема 1.6.</b> Развитие общей выносливости.	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК-1,3,6,13,14
	1	Разминочный бег.		
	2	ОРУ в парах.		
	3	Отработка техники бега через СБУ.		
	4	<b>Тест: 2000 м – девушки; 3000 м – юноши.</b>		
	5	Упражнения на внимание и восстановление дыхания (измерение пульса).		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2		
1	Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ) №3			
<b>Раздел 2</b>	<b>Гимнастика</b>		<b>25</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Техника безопасности на занятиях по гимнастике.	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК-1,3,6,13,14
	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.		

	3	Стретчинг.		
	4	Специальные упражнения на формирование правильной осанки.		
	5	Игры на внимание.		
	6	Упражнения для снятия психоэмоционального и физического напряжения.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Разучивание КУГГ №2		
<b>Тема 2.2.</b> Развитие физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП).	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК-1,3,6,13,14
	1	Степп - аэробика		
	2	<b>Тест:</b> «Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой», за 30 секунд.		
	3	Игры.		
	4	Упражнения для снятия психоэмоционального и физического напряжения.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Выполнение КУГГ №2		
<b>Тема 2.3.</b> Развитие физических качеств.	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК-1,3,6,13,14
	1	Работа на степперах.		
	2	Комплекс упражнений на растяжку.		
	3	Кардиотренировка.		
	4	Упражнения для снятия психоэмоционального и физического напряжения.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Выполнение КУГГ №2		
<b>Тема 2.4.</b> Развитие физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП).	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК-1,3,6,13,14
	1	Работа на степперах, тренажерах		
	2	Комплекс ОРУ с гантелями.		
	3	<b>Тест:</b> «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.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2		
	1	Выполнение КУГГ №2		
<b>Тема 2.5.</b> Развитие физических	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК-1,3,6,13,14
	1	Работа на степперах, тренажерах.		

качеств. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП).	2	Выполнение универсального комплекса для всех групп мышц.					
	3	<b>Тест: «Наклоны туловища вперед из положения, стоя прямыми ногами на гимнастической скамье».</b>					
	4	Игры на внимание.					
	5	Упражнения для снятия психоэмоционального и физического напряжения					
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>				3		
	1	Выполнение КУГГ №2					
<b>Тема 2.6.</b> Развитие физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП).	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК-1,3,6,13,14			
	1	Работа на степперах, тренажерах.					
	2	Выполнение универсального комплекса для всех групп мышц.					
	3	<b>Тест: «Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой», за 1 мин.</b>					
	4	Игры на внимание.					
	5	Упражнения для снятия психоэмоционального и физического напряжения					
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>				2		
	1	Выполнение КУГГ №2					
<b>4 семестр</b>			<b>68</b>				
<b>Раздел 1</b>	<b>Ритмическая гимнастика</b>		<b>20</b>				
<b>Тема 1.1.</b> Техника безопасности на занятиях по ритмической гимнастике	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК-1,3,6,13,14			
	1	Формирование знаний и представлений студентов о технике безопасности на занятиях по ритмической гимнастике и работы со спортивным инвентарём: утяжелители, степпы, эспандеры, амортизаторы из резины, гантели, палочки «Бодибар», гимнастические мячи, требование к спортивной форме (обувь, одежда, банные принадлежности), правила поведения при проведении подвижных игр.					
	2	Комплекс ОРУ.					
	3	Знакомство со снарядами.					
	4	Заполнение «Паспорта Здоровья»					
	10	Упражнения на восстановление дыхания (измерение пульса).					
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>				2		
	1	Выполнение КУГГ №2					
	<b>Тема 1.2.</b> Развитие физических качеств	<b>Практическое занятие</b>			2	ОК-1,3,6,13,14	
		1					Разминочный бег 30 мин (в зале)
2		ОРУ					
3		Комплекс упражнений с эспандерами на все группы мышц.					
4		Комплекс дыхания «Бодифлекс»					

	5	Заполнение «Паспорта Здоровья»		
	9	Упражнения на восстановление дыхания (измерение пульса).		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Выполнение КУГГ №2		
<b>Тема 1.3.</b> Развитие физических качеств	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК-1,3,6,13,14
	1	Разминочный бег 30 мин (в зале)		
	2	Комплекс упражнений на все группы мышц, на гимнастических мячах.		
	3	Комплекс упражнений «Пилатес»		
	4	Заполнение «Паспорта Здоровья»		
	8	Упражнения на восстановление дыхания (измерение пульса).		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Выполнение КУГГ №2		
<b>Тема 1.4.</b> Развитие физических качеств	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК-1,3,6,13,14
	1	Разминочный бег 30 мин (в зале)		
	2	Комплекс упражнений на все группы мышц палки «Бодибары»		
	3	Комплекс упражнений «Стрейч»		
	4	Заполнение «Паспорта Здоровья»		
	8	Упражнения на восстановление дыхания (измерение пульса).		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Выполнение КУГГ №2		
<b>Тема 1.5.</b> Развитие физических качеств	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК-1,3,6,13,14
	1	Разминочный бег 30 мин (в зале)		
	2	ОРУ		
	3	Интенсивна круговая тренировка.		
	4	Универсальный комплекс на растяжку на все группы мышц.		
	5	Заполнение «Паспорта Здоровья»		
	6	Упражнения на восстановление дыхания (измерение пульса).		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2		
	1	Выполнение КУГГ №2		
<b>Раздел 2</b>	<b>Атлетической гимнастике, работа на тренажёрах</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Техника безопасности по атлетической гимнастике	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК-1,3,6,13,14
	1	Формирование знаний и представлений по основам безопасности занятий: профилактика травматизма на занятиях по атлетической гимнастике и тренажёрах.		

работа на тренажёрах	2	Комплекс упражнений для развития подвижности плечевых, локтевыхтазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника.		
	3	Упражнения на тренажерах для верхнего плечевого пояса, мышцы груди.		
	4	Заполнение «Дневника самоконтроля»		
	5	Комплекс упражнений «Пилатес»		
	7	Упражнения на внимание и восстановление дыхания		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ) № 3		
<b>Тема 2.2.</b> Развитие физических качеств	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК-1,3,6,13,14
	1	Разминочный бег 30 мин (в зале)		
	2	Комплекс упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника.		
	3	Упражнения на тренажёрах для свободных конечностей.		
	4	Заполнение «Дневника самоконтроля»		
	5	Комплекс упражнений «Стрейч»		
	8	Упражнения на внимание и восстановление дыхания		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
1	Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ) № 3			
<b>Тема 2.3.</b> Развитие физических качеств	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК-1,3,6,13,14
	1	Разминочный бег 30 мин (в зале)		
	2	Комплекс упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника.		
	3	Интегральная тренировка на скорость ( в зале)		
	4	Специальные упражнения для развития прыгучести.		
	5	Упражнения на тренажёрах для мышц спины.		
	6	Заполнение «Дневника самоконтроля»		
	7	Комплекс упражнений «Стрейч»		
	10	Упражнения на восстановление дыхания		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
1	Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ) № 3			
<b>Тема 2.4.</b> Развитие физических качеств	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК-1,3,6,13,14
	1	Разминочный бег30 мин (в зале)		
	2	Комплекс упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника.		

	3	Упражнения на тренажёрах для мышц живота, мышцы ног.		
	4	Заполнение «Дневника самоконтроля»		
	5	Комплекс упражнений «Стрейч»		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ) № 3		
<b>Тема 2.5.</b> Развитие физических качеств	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК-1,3,6,13,14
	1	Разминочный бег 30 мин (в зале)		
	2	Комплекс ОРУ в парах		
	3	Круговая тренировка на тренажёрах для всех группы мышц.		
	4	Заполнение «Дневника самоконтроля»		
	5	Комплекс упражнений «Стрейч»		
	6	Упражнения на восстановление дыхания и внимания		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ) № 3		
<b>Раздел 3</b>		<b>Легкая атлетика</b>	<b>28</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК-1,3,6,13,14
	1	Формирование знаний и представлений техники безопасности по легкой атлетике на спортивной площадке и лесопарковой зоне; профилактика травматизма на занятиях по легкой атлетике, правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке и в лесопарковой зоне; требование к спортивной форме (обувь, одежда); правила поведения на подвижных и спортивных играх.		
	2	Разминочный бег.		
	3	ОРУ в движении.		
	4	Отработка техники бега через СБУ: с высоким подниманием бедра; с выносом прямых ног вперед; с захлестыванием голени назад многоскоки; семенящий бег.		
	5	Подвижные игры с бегом, эстафеты.		
	6	Упражнения на внимание и восстановление дыхания.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Разучивание КУГГ № 4		
<b>Тема 3.2.</b> Развитие физических качеств.	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК-1,3,6,13,14
	1	Кроссовый бег до 30 минут (на пульсе 140-160 ударов в минуту).		
	2	ОРУ.		
	3	Отработка техники бега через СБУ.		
	4	Футбол по упрощенным правилам.		



	5	Упражнения на внимание и восстановление дыхания.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Выполнение КУТГ № 4		
<b>Тема 3.3.</b> Развитие физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП)	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК-1,3,6,13,14
	1	Кроссовый бег до 30 минут (на пульсе 140-160 ударов в минуту).		
	2	ОРУ.		
	3	Отработка техники бега через СБУ.		
	4	<b>Тест:Прыжки через скакалку за 30 секунд.</b>		
	5	Подвижная игра: «Русская лапта»		
	6	Упражнения на внимание и восстановление дыхания.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Выполнение КУТГ № 4		
<b>Тема 3.4.</b> Развитие физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП)	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК-1,3,6,13,14
	1	Кроссовый бег до 30 минут (на пульсе 140-160 ударов в минуту).		
	2	ОРУ.		
	3	Отработка техники бега через СБУ		
	4	<b>Тест:Прыжки через скакалку за 1 минуту.</b>		
	5	Спортивная игра: Футбол по упрощенным правилам.		
	6	Упражнения на внимание и восстановление дыхания.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Выполнение КУТГ № 4		
<b>Тема 3.5.</b> Развитие физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП)	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК-1,3,6,13,14
	1	Фартлек до 30 минут.		
	2	ОРУ на растяжку.		
	3	Подводящие упражнения для прыжка в длину с места.		
	4	Прыжковая работа.		
	5	Подвижная игра: «Русская лапта»		
	6	Упражнения на внимание и восстановление дыхания.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Выполнение КУТГ № 4		
<b>Тема 3.6.</b> Развитие физических качеств.	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК-1,3,6,13,14
	1	Кроссовый бег до 35 минут.		
	2	ОРУ в движении.		

	3	Круговая тренировка.		
	4	<b>Тест: 2000 м – девушки; 3000 м – юноши.</b>		
	5	Подвижная игра: «Русская лапта»		
	6	Упражнения на внимание и восстановление дыхания.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Выполнение КУГГ № 4		
<b>Тема 3.7</b> Зачёт	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК-1,3,6,13,14
	1	Фартлэк до 30 мин		
	2	ОРУ на растяжку.		
	3	<b>Зачёт: Определяется в зависимости от степени овладения двигательными умениями и результатом, строго индивидуально.</b>		
	4	Упражнения на внимание и восстановление дыхания.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Выполнение КУГГ № 4		
<b>5 семестр</b>			<b>44</b>	
<b>Раздел 1</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК-1,3,6,13,14
	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		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Разучивание комплекса Утренней гигиенической гимнастики (УУГГ) №5		
<b>Тема 1.2.</b> Развитие общей выносливости	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК-1,3,6,13,14
	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 вперёд; с захлёстыванием голени в стороны		
	5	Прыжковый комплекс со скакалкой.		
	6	Футбол по упрощенным правилам.		
	7	Упражнения на внимание и восстановление дыхания		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (УУГГ) №5		
<b>Тема 1.3.</b> Развитие общей выносливости. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП)	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК-1,3,6,13,14
	1	Кроссовый бег до 1 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 вперёд; с захлестыванием голени в стороны		
	4	<b>Тест: Прыжки через скакалку за 30 секунд</b>		
	5	Футбол по упрощенным правилам		
	6	Упражнения на внимание и восстановление дыхания		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (УУГГ) №5		
<b>Тема 1.4.</b> Развитие общей выносливости	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК-1,3,6,13,14
	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		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2		
	1	Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (УУГГ) №5		
<b>Тема 1.5.</b> Развитие общей выносливости.	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК-1,3,6,13,14
	1	Формирование знаний о ЗОЖ: физические упражнения в режиме учебы и отдыха студентов		

Контроль уровня физической подготовленности (КУФП)	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	<b>Тест: Эстафетный бег 4*100;4*400;</b>		
	6	Футбол по упрощенным правилам		
	7	Упражнения на внимание и восстановление дыхания		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
Тема 1.6. Развитие общей выносливости. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП)	1	Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (УУГГ) №5	2	ОК-1,3,6,13,14
	<b>Практическое занятие</b>			
	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	<b>Тест:2000 м – девушки; 3000м – юноши</b>		
	5	«Не давай мяча водящему», «Третий лишний».		
6	Упражнения на восстановление дыхания			
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2		
1	Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (УУГГ) №5			
<b>Раздел 2</b>	<b>Гимнастика</b>		<b>20</b>	
Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях по гимнастике	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК-1,3,6,13,14
	1	Формирование знаний и представлений студентов о технике безопасности на занятиях по гимнастике, правила поведения на занятиях, профилактика травматизма на занятиях, 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		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2		
1	Разучивание комплекса упражнений для осанки № 3			
Тема 2.2. Развитие физических качеств. Контроль уровня	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК-1,3,6,13,14
	1	Работа на тренажерах, степперах Пульс – 150-160 ударов в минуту		
	2	ОРУ в парах		
3	Работа по станциям			

физической подготовленности (КУФП)	4	<b>Тест: Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке.</b>	2		
	5	Упражнения для нормализации психоэмоционального и физического состояния			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>				
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки № 3			
<b>Тема 2.3.</b> Развитие физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП)	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК-1,3,6,13,14	
	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	<b>Тест: Поднимание туловища из положения лежа на полу за 30 секунд.</b>			
	6	Упражнения для развития координации и внимания.			
	7	Медитация по цветам.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>				2
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки № 3			
<b>Тема 2.4.</b> Развитие физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК-1,3,6,13,14	
	1	Работа на тренажерах, степперах.			
	2	ОРУ с гантелями			
	3	<b>Тест: Поднимание туловища из положения, лёжа на полу за 1 мин.</b>			
	4	Комплекс упражнений для укрепления мышц ног и ягодиц.			
	5	Упражнения для нормализации психоэмоционального и физического состояния			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>				2
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки № 3			
<b>Тема 2.5.</b> Развитие физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК-1,3,6,13,14	
	1	Степ – аэробика.			
	2	Комплекс обще-развивающих упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника, и гибкости.			
	3	<b>Тест: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (Д); подтягивание на высокой перекладине (Ю).</b>			
	4	Упражнения для развития координации и внимания.			
	5	Медитация.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>				2
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки № 3			

	<b>6 семестр</b>		<b>32</b>		
<b>Раздел 1</b>	<b>Гимнастика</b>		<b>20</b>		
<b>Тема 1.1.</b> Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Контроль уровня физической подготовленности	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК-1,3,6,13,14	
	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 системке А.н. Стрельниковой.			
	3	<b>Тест: Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд и за 1 минуту</b>			
	4	Медитация			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>				2
1	Разучивание комплекса упражнений для осанки № 4				
<b>Тема 1.2.</b> Развитие физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК-1,3,6,13,14	
	1	Разминочный бег 30 мин (в зале)			
	2	Комплекс упражнений на растяжку.			
	3	Кардиотренировка.			
	4	<b>Тест: Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке</b>			
	5	Упражнения для нормализации психоэмоционального и физического состояния			
	6	Заполнение «Паспорта Здоровья»			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>				2
1	Разучивание комплекса специальных упражнений (КСУ) № 3.				
<b>Тема 1.3.</b> Развитие физических качеств	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК-1,3,6,13,14	
	1	Разминочный бег 30 мин (в зале)			
	2	ОРУ.			
	3	Комплекс упражнений на растяжку.			
	4	Кардиотренировка			
	6	Заполнение «Паспорта Здоровья»			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>				2
	1	Выполнение комплекса специальных упражнений (КСУ) № 3.			
<b>Тема 1.4.</b> Развитие физических качеств	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК-1,3,6,13,14	
	1	Разминочный бег 30 мин (в зале)			
	2	ОРУ.			
	3	Комплекс упражнений на растяжку.			

	4	Кардиотренировка		
	5	Заполнение «Паспорта Здоровья»		
	6	Упражнения на расслабление		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Выполнение комплекса специальных упражнений (КСУ) № 3.		
<b>Тема 1.5.</b> Развитие физических качеств	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК-1,3,6,13,14
	1	Круговая тренировка		
	2	ОРУ.		
	3	Комплекс упражнений на растяжку.		
	4	Кардиотренировка		
	5	Упражнения на восстановление дыхания		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
1	Выполнение комплекса специальных упражнений (КСУ) № 3.			
<b>Раздел 2</b>	<b>Оздоровительная скандинавская ходьба</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Оздоровительная ходьба. Скандинавские палки	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК-1,3,6,13,14
	1	ОРУ со скандинавскими палками.		
	2	Оздоровительная ходьба 5000м.		
	3	Заполнение «Паспорта Здоровья»		
	4	Выполнение комплекса дыхательных упражнений по системке А.н. Стрельниковой.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
1	Разучивание комплекса упражнений для осанки № 4			
<b>Тема 2.2.</b> Оздоровительная ходьба. Скандинавские палки	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК-1,3,6,13,14
	1	ОРУ со скандинавскими палками.		
	2	Оздоровительная ходьба 5000м.		
	3	Кардиотренировка.		
	4	Заполнение «Паспорта Здоровья»		
	5	Упражнения для нормализации психоэмоционального и физического состояния		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2		
1	Выполнение комплекса упражнений для осанки № 4			
<b>Тема 2.3.</b> Дифференцированный зачёт	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК-1,3,6,13,14
	1	<b>Дифференцированный зачёт: Подготовка доклада, подготовка презентации защита «Паспортов Здоровья»</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
1	Выполнение комплекса упражнений для осанки № 4			

	Обязательная аудиторная учебная нагрузка	172	
	в том числе:		
	практические занятия	172	
	Самостоятельная работа обучающихся	172	
	<b>Всего</b>	<b>344</b>	



### 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.
<b>3.2.1 Рекомендуемая литература</b>				
<b>Основная литература</b>				
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 использования в учебном процессе образовательных	Москва : КноРус, 2021. - 365, [1] с.	5

		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.	<a href="https://biblionline.ru/bcode/448586">https://biblionline.ru/bcode/448586</a>
<b>Дополнительная литература</b>				
1.		Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — (Профессиональное образование).	Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с.	<a href="https://urait.ru/bcode/448769">https://urait.ru/bcode/448769</a>
<b>Методические разработки</b>				
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	<a href="https://elibsurgu.ru/local/umr/1023">https://elibsurgu.ru/local/umr/1023</a>
2.	Горбачева, О. А.	Подвижные игры : учебно-методическое пособие / О. А. Горбачева	Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2017. — 99 с	<a href="http://www.iprbookshop.ru/73253.html">http://www.iprbookshop.ru/73253.html</a>
<b>3.2.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»</b>				
1.	Если хочешь быть здоров - <a href="http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm">http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm</a>			
2.	Спортивное право - <a href="http://sportlaws.infosport.ru">http://sportlaws.infosport.ru</a>			
<b>3.2.3 Перечень программного обеспечения</b>				
1.	Microsoft Office			

2.	Microsoft Word, Microsoft Excel
3.	Power Point, Access
<b>3.2.4 Перечень информационных справочных систем</b>	
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 естественнонаучного 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 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 выполняется обучающимися по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

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

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

### **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 одного раза в 3 года.

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

Формы и виды контроля (текущий, рубежный, промежуточный) по дисциплине определяются преподавателем в процессе обучения дисциплины.

Результаты обучения	Основные показатели оценки результата	Виды и формы контроля
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		<b>Текущий контроль:</b> - выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;  <b>Рубежный контроль:</b> - защита «паспорта здоровья»; - тестовое диагностическое задание;  - самостоятельное проведение фрагмента занятия по развитию физических качеств в лёгкой атлетике. - написание реферата  <b>Промежуточная аттестация:</b> зачет, дифференцированный зачет
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	Методы, формы контроля и оценки
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявить 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 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p>	<p>Уметь выбирать и применять методы и способы решения профессиональных задач 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 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 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения возложенных на него профессиональных задач, а также для своего профессионального и личностного развития</p>	<p>Уметь находить и использовать информацию для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного роста. Умеет работать с источниками информации (учебная и методическая литература, периодические медицинские издания, сеть Интернет и др.)</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка результатов:  - составления паспорта здоровья;  - выполнения физических упражнений;  - отслеживания работоспособности на занятиях;  - написания реферата;</p>
<p>ОК5.Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности</p>	<p>Уметь использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности</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 работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка результатов:  - составления паспорта здоровья;  - выполнения физических упражнений;  - отслеживания работоспособности на занятиях;  - написания реферата;</p>
<p>ОК 7. Брать на себя ответственность за работу подчиненных членов команды и результат выполнения заданий</p>	<p>Уметь брать на себя ответственность за работу подчиненных членов команды и результат выполнения заданий</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка результатов:  - составления паспорта здоровья;  - выполнения физических упражнений;  - отслеживания работоспособности на занятиях;  - написания реферата;</p>
<p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, планировать повышение квалификации</p>	<p>Уметь самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, планировать повышение квалификации</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка результатов:  - составления паспорта здоровья;  - выполнения физических упражнений;  - отслеживания работоспособности на занятиях;  - написания реферата;</p>
<p>ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.</p>	<p>Уметь ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка результатов:  - составления паспорта здоровья;  - выполнения физических упражнений;  - отслеживания работоспособности на занятиях;  - написания реферата;</p>
<p>ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия</p>	<p>Уметь бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка результатов:  - составления паспорта здоровья;  - выполнения физических упражнений;  - отслеживания работоспособности на занятиях;  - написания реферата;</p>

<p>ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку</p>	<p>Уметь брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка результатов:  - составления паспорта здоровья;  - выполнения физических упражнений;  - отслеживания работоспособности на занятиях;  - написания реферата;</p>
<p>ОК 12. Оказывать первую медицинскую помощь.</p>	<p>Уметь оказывать первую медицинскую помощь при неотложных состояниях</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка результатов:  - составления паспорта здоровья;  - выполнения физических упражнений;  - отслеживания работоспособности на занятиях;  - написания реферата;</p>
<p>ОК 13. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности</p>	<p>Уметь организовать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка результатов:  - составления паспорта здоровья;  - выполнения физических упражнений;  - отслеживания работоспособности на занятиях;  - написания реферата;</p>
<p>ОК 14. 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 31.02.03 Лабораторная диагностика 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.