

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Косенок Сергей Михайлович
Должность: ректор
Дата подписания: 13.06.2024 13:57:05
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

34.02.01 Сестринское дело

Программа
подготовки

базовая подготовка

Форма обучения

очно-заочная

Сургут, 2022 г.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело, утвержденного Министерством образования и науки РФ Приказ от 12 мая 2014 г. № 502.

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 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 34.02.01 Сестринское дело 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 34.02.01 Сестринское дело 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» 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 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение 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 на себя 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 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 и человеку.
ОК 12	Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.
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)	348
Обязательная аудиторная нагрузка	128
в том числе:	
теоретические (лекционные) занятия	
практические занятия	128
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	220
в том числе:	
внеаудиторная работа	220
Промежуточная аттестация в форме зачетов, 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			44	
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала		1	ОК 1-13
	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			ОК 1-13
Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Подвижные игры	Практическое занятие		1	
	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		1	ОК 1-13
	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		1	ОК 1-13
	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		1	ОК 1-13
	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		1	ОК 1-13
	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		1	ОК 1-13
	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		1	ОК 1-13
	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. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной	Практическое занятие		1	ОК 1-13
	1	Комплекс обще-подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника.		
	2	Упражнения для повышения уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура		
	3	Коррекция нарушений, развитие двигательных способностей, повышение морфофункционального состояния с использованием легкоатлетических упражнений		
	4	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса).		
	5	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса).		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ № 1)		
Раздел 2	Гимнастика			
Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях по оздоровительной гимнастике	Практическое занятие		1	ОК 1-13
	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	Практическое занятие		1	ОК 1-13
	1	Ходьба на степперах.		
	2	Профилактика нарушений и коррекция осанки: специальные упражнения для		

качеств		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		1	ОК 1-13
	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 коврике.		
	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		1	ОК 1-13
	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	Выполнение комплекса упражнений по атлетической гимнастике (с гантелями на стечах).		
	4	Тест: Поднимание туловища из положения, лежа, руки за головой, за 1 мин.		
	5	Упражнения для снятия физического и психоэмоционального напряжения.		
	Самостоятельная работа обучающихся		1	
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки (Комплекс № 1)		
Тема 2.5. Развитие физических качеств Контроль уровня физической	Практическое занятие		1	ОК 1-13
	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	Тест: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (для девушек).		

подготовленности (КУФП).		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		1	
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки (Комплекс № 1)		
Тема 2.6. Развитие физических качеств. Заполнение «Паспорта Здоровья»	Практическое занятие		1	ОК 1-13
	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		1	
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки (Комплекс № 1)		
Тема 2.7. зачёт	Практическое занятие		1	ОК 1-13
	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		1	
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки (Комплекс № 1)		
2 семестр			64	
Раздел 1	Гимнастика			
Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по гимнастике	Практическое занятие		1	ОК 1-13
	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		1	ОК 1-13
	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		1	ОК 1-13
	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		2	
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки (Комплекс № 1)		
Тема 1.4. Формирование правильной осанки	Практическое занятие		1	ОК 1-13
	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		1	ОК 1-13
	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			
Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике работа в тренажёрном зале	Практическое занятие		1	ОК 1-13
	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		1	ОК 1-13
	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		1	ОК 1-13
	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		2	
	1	Выполнение комплекса специальных упражнений (КСУ) № 1.		
Тема 2.4. Развитие физических качеств. работа на тренажёрах	Практическое занятие		1	ОК 1-13
	1	Разминочный бег.30 мин (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 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		1	ОК 1-13
	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		4	
	1	Выполнение комплекса специальных упражнений (КСУ) № 1.		
Раздел 3	Оздоровительная скандинавская ходьба			
Тема 3.1. Техника безопасности на занятиях открытых спортивных площадках и лесопарковой зоне	Практическое занятие		1	ОК 1-13
	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.	Практическое занятие		1	ОК 1-13

Оздоровительная ходьба Скандинавские палки	1	Кроссовый бег – 25 минут.		
	2	Разучивание комплекса ОРУ со скандинавскими палками.		
	3	Разучивание техники ходьбы на скандинавских палках.		
	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.	Практическое занятие		1	ОК 1-13
Оздоровительная ходьба Скандинавские палки	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		2		
1		Выполнение комплекса УГГ № 2.		
Тема 3.4.	Практическое занятие		1	ОК 1-13
Оздоровительная ходьба Скандинавские палки	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		2		
1		Выполнение комплекса УГГ № 2.		
Тема 3.5.	Практическое занятие		1	ОК 1-13
Оздоровительная ходьба Скандинавские палки	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		2		

	1	Выполнение комплекса УГГ № 2.		
Тема 3.6. Оздоровительная ходьба Скандинавские палки	Практическое занятие		1	ОК 1-13
	1	ОРУ со скандинавскими палками.		
	2	Оздоровительная ходьба с палками 5000м.		
	3	Подвижная игра: Русская лапта.		
	4	Подвижные и спортивные игры для развития скорости, выносливости, ловкости:		
	5	Упражнения на восстановление дыхания (Измерение пульса).		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
1	Выполнение комплекса УГГ № 2.			
Тема 3.7. Оздоровительная ходьба Скандинавские палки	Практическое занятие		1	ОК 1-13
	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		4	
1	Выполнение комплекса УГГ № 2.			
Тема 3.8. Оздоровительная ходьба Скандинавские палки	Практическое занятие		1	ОК 1-13
	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		2	
1	Выполнение комплекса УГГ № 2.			
Тема 3.9. Зачёт	Практическое занятие		2	ОК 1-13
	1	Разминочный бег 30мин.		
	2	Выполнение ОРУ		
	Зачёт: Уметь выполнить и показать фрагмент любого занятия			
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
1	Выполнение комплекса УГГ № 2			
ИТОГО:			146	
3 семестр			34	
Раздел 1	Лёгкая атлетика			
Тема 1.1. Техника	Практическое занятие		1	ОК 1-13
	1	Формирование знаний и представлений техники безопасности по легкой атлетике, на		

безопасности на занятиях по лёгкой атлетике.		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		
	Самостоятельная работа обучающихся			2
	1	Разучивание комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУТГ) №3		
Тема 1.2. Развитие общей выносливости. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП).	Практическое занятие		1	ОК 1-13
	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 вперёд; 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 (КУТГ) №3		
Тема 1.3. Развитие общей выносливости. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП).	Практическое занятие		1	ОК 1-13
	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 вперёд; 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			1	
	1	Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУТГ) №3		
Тема 1.4. Развитие общей выносливости. Контроль уровня	Практическое занятие		1	ОК 1-13
	1	Фартлек – 30 минут.		
	2	Комплекс обще-развивающих упражнений на растяжение.		
	3	Отработка техники бега через СБУ.		

физической подготовленности (КУФП).	4	Тест:Прыжки через скакалку», за 1 минуту.	2	
	5	Подвижные игры.		
	6	Упражнения на восстановление дыхания. (Измерение пульса).		
	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 1-13
	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		2	
	1	Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ) №3		
Тема 1.6. Развитие общей выносливости. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП).	Практическое занятие		1	ОК 1-13
	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	
	1	Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ) №3		
Раздел 2	Гимнастика			
Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях по гимнастике.	Практическое занятие		1	ОК 1-13
	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 физических качеств Контроль уровня физической подготовленности (КУФП).	Практическое занятие		2	ОК 1-13
	1	Степп - аэробика		
	2	Тест: Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой, за 30 секунд.		
	3	Игры.		
	4	Упражнения для снятия психоэмоционального и физического напряжения.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
1	Выполнение комплекса упражнений для осанки № 2.			
Тема 2.3. Развитие физических качеств	Практическое занятие		1	ОК 1-13
	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 1-13
	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		1	ОК 1-13
	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.		
	4 семестр		50	
Раздел 1	Гимнастика			
Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по гимнастике.	Практическое занятие		1	ОК 1-13
	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		1	
	1	Разучивание КУГ №2		
Тема 1.2. Формирование правильной осанки.	Практическое занятие		1	ОК 1-13
	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		1	
	1	Разучивание КУГ №2		
Тема 1.3. Формирование правильной осанки.	Практическое занятие		1	ОК 1-13
	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 осанки.	Практическое занятие		1	ОК 1-13
	1	Профилактика нарушение и коррекция осанки: Специальные упражнения для формирования правильной осанки у стены;		
	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			
Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике, работа в тренажёрном зале.	Практическое занятие		1	ОК 1-13
	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			
1	Читать правила игры в волейбол. (КСУ) № 2.			
Тема 2.2. Развитие физических качеств.	Практическое занятие		1	ОК 1-13
	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		1	ОК 1-13
	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		1	ОК 1-13
	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		1	ОК 1-13
	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		1	ОК 1-13
	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			
Тема 3.1. Техника безопасности на занятиях открытых спортивных площадках и лесопарковой зоне.	Практическое занятие		2	ОК 1-13
	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		1	ОК 1-13
	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		1	ОК 1-13
	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		1	
1	Выполнение КУГГ № 4			
Тема 3.4. Оздоровительная ходьба скандинавские палки	Практическое занятие		1	ОК 1-13
	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.	Практическое занятие		1	ОК 1-13

Оздоровительная ходьба скандинавские палки	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			
Тема 3.6. Оздоровительная ходьба скандинавские палки	Практическое занятие		2	ОК 1-13
	1	ОРУ со скандинавскими палками		
	2	Оздоровительная ходьба с палками 5000м		
	3	Подвижная игра: «Русская лапта»		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 3.7. Зачёт.	Практическое занятие		2	ОК 1-13
	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			

	5 семестр		42	
Раздел 1	Лёгкая атлетика			
Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике.	Практическое занятие		1	ОК 1-13
	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			

	1	Разучивание комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ №5).		
Тема 1.2. Развитие выносливости.	Практическое занятие		1	ОК 1-13
	1	Профилактика травматизма на занятиях по легкой атлетике.		
	2	Кроссовый бег до 30 минут.		
	3	Комплекс общеразвивающих 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 1-13
	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		1	ОК 1-13
	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		1	ОК 1-13
	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	
Тема 1.6. Развитие общей выносливости. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП).	Практическое занятие		1	ОК 1-13
	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		1	ОК 1-13
	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; 3000 м – юноши		
	5	«Не давай мяча водящему», «Третий лишний».		
	6	Упражнения на восстановление дыхания		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	

	1	Выполнение КУГГ №5		
Раздел 2	Гимнастика			
Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях по гимнастике.	Практическое занятие		1	ОК 1-13
	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		1	ОК 1-13
	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		1	ОК 1-13
	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.	Практическое занятие		1	ОК 1-13

Развитие физических качеств Контроль уровня физической подготовленности	1	Работа на тренажерах, степперах.	2	
	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			
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки № 3		
Тема 2.5. Развитие физических качеств	Практическое занятие		1	ОК 1-13
	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			
1	Выполнение комплекса упражнений для осанки № 3	2		
Тема 2.6. Развитие физических качеств Контроль уровня физической подготовленности	Практическое занятие		2	ОК 1-13
	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			
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки № 3		
6 семестр			60	
Раздел 1	Гимнастика			
Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Контроль уровня физической подготовленности	Практическое занятие		1	ОК 1-13
	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	Выполнение комплекса дыхательных упражнений по системе А.н. Стрельниковой.		
	3	Тест: Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд.		
	4	Медитация		

	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Разучивание комплекса упражнений для осанки № 4		
Тема 1.2. Развитие физических качеств Контроль уровня физической подготовленности	Практическое занятие		1	ОК 1-13
	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		1	ОК 1-13
	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		1	ОК 1-13
	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		1	ОК 1-13
	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.	Практическое занятие		1	ОК 1-13

Развитие физических качеств	1	Работа на степперах		
	2	Универсальный комплекс на все группы мышц.		
	3	Упражнения для нормализации психоэмоционального и физического состояния		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки №4	2	
Тема 1.7. Развитие физических качеств	Практическое занятие		1	ОК 1-13
	1	Работа на степперах		
	2	Комплекс ОРУ		
	3	Заполнение «Паспорт здоровья»		
	4	Учебная игра		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки №4	2	
Тема 1.8. Развитие физических качеств	Практическое занятие		1	ОК 1-13
	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			
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки №4	2	
Тема 1.9. Развитие физических качеств	Практическое занятие		1	ОК 1-13
	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			
	1	Выполнение комплекса специальных упражнений (КСУ) № 3.	2	
Раздел 2	Легкая атлетика			
Тема 2.1. Техника безопасности на	Практическое занятие		1	ОК 1-13
	1	Формирование знаний и представлений студентов о технике безопасности на занятиях по легкой атлетике: правила поведения на занятиях, профилактика травматизма на		

занятиях по легкой атлетике		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		
Практическое занятие			1	ОК 1-13
Тема 2.2. Развитие общей выносливости	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		1	ОК 1-13
	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		1	ОК 1-13
	1	Фартлек		
	2	ОРУ; СБУ.		
	3	Многоскоки.		
	4	Тест:		
	5	Упражнения на внимание и восстановление дыхания		
	Самостоятельная работа обучающихся			
1	Выполнение КУГГ № 6.			
Тема 2.5. Развитие общей	Практическое занятие		1	ОК 1-13
	1	Кроссовый бег до 35 минут (пульс 160-170 уд.в минуту)		

выносливости	2	ОРУ; СБУ.			
	3	Круговая тренировка.			
	4	Подвижная игра: Русская лапта.			
	5	Упражнения на внимание и восстановление дыхания			
	Самостоятельная работа обучающихся				2
	1	Выполнение КУГГ № 6.			
Тема 2.6. Развитие общей выносливости	Практическое занятие		1	ОК 1-13	
	1	Фартлек			
	2	ОРУ; СБУ.			
	3	Многоскоки.			
	4	Спортивная игра: Футбол по упрощенным правилам.			
	5	Упражнения на внимание и восстановление дыхания			
	Самостоятельная работа обучающихся				2
	1	Выполнение КУГГ № 6.			
Тема 2.7. Развитие общей выносливости	Практическое занятие		1	ОК 1-13	
	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				2
	1	Выполнение КУГГ № 6.			
Тема 2.8. Развитие общей выносливости	Практическое занятие		2	ОК 1-13	
	1	Фартлек			
	2	ОРУ; СБУ.			
	3	Многоскоки.			
	4	Спортивная игра: Футбол по упрощенным правилам.			
	5	Упражнения на внимание и восстановление дыхания			
	Самостоятельная работа обучающихся				4
	1	Выполнение КУГГ № 6.			
Тема 2.9. Зачёт	Практическое занятие		2	ОК 1-13	
	1	Фартлек			
	2	ОРУ; СБУ.			
	3	Зачёт: Определяется от степени овладения двигательными умениями и			

		результатом, строго индивидуально.		
		Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1	Выполнение КУГГ № 6.		

		7 семестр		28	
Раздел 1		Лёгкая атлетика			
Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП)	Практическое занятие		1	ОК 1-13	
	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		
1	Разучивание комплекса утренней гигиенической гимнастики (КУГГ) № 7.				
Тема 1.2 Развитие выносливости. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП).	Практическое занятие		1	ОК 1-13	
	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		
1	Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (КУГГ) № 7.				
Тема 1.3. Развитие общей выносливости. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП).	Практическое занятие		1	ОК 1-13	
	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		1	
	1	Выполнение КУГГ № 7.		
Тема 1.4. Развитие общей выносливости. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП).	Практическое занятие		1	ОК 1-13
	1	Кроссовый бег до 40 минут.		
	2	ОРУ. СБУ.		
	3	Переменный бег.		
	4	Тест: Челночный бег 3x10		
	5	Подвижные игры.		
		Самостоятельная работа обучающихся		1
	1	Выполнение КУГГ № 7.		
Тема 1.5. Развитие общей выносливости. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП).	Практическое занятие		1	ОК 1-13
	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		1	
	1	Выполнение КУГГ № 7.		
Раздел 2	Гимнастика			
Тема 2.1. Развитие физических качеств.	Практическое занятие		1	ОК 1-13
	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		1	
	1	Разучивание комплекса упражнений для осанки № 5.		
Тема 2.2. Развитие физических	Практическое занятие		1	ОК 1-13
	1	Степп – аэробика.		
	2	Упражнения в парах на пассивную гибкость.		

качеств. Контроль уровня физической подготовленности	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	
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки № 5.		
Тема 2.3. Развитие физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности	Практическое занятие		1	ОК 1-13
	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	
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки № 5.		
Тема 2.4. Развитие физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности	Практическое занятие		1	ОК 1-13
	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	
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки № 5.		
Тема 2.5. Развитие физических качеств.	Практическое занятие		1	ОК 1-13
	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	
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки № 5.		
Тема 2.6. Развитие физических качеств.	Практическое занятие		2	ОК 1-13
	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 1-13
	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			26	
Раздел 1	Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах			
Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике, работа в тренажёрном зале.	Практическое занятие		1	ОК 1-13
	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		1	ОК 1-13
	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		1	ОК 1-13

Развитие физических качеств работа на тренажёрах	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			
1		Выполнение комплекса упражнений для осанки № 5.		
Тема 1.4. Развитие физических качеств работа на тренажёрах	Практическое занятие		1	ОК 1-13
	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 1-13
	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 1-13
	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 1-13
	1	Заключительное занятие: Проверка теоретических знаний и практических навыков.		
	2	Защита рефератов		
	3	Защита паспорта «Здоровье»		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	1	Выполнение комплекса специальных упражнений (КСУ)№ 4.		
	ИТОГО:		76	
		Обязательная аудиторная учебная нагрузка	128	
		в том числе:		
		теоретические (лекционные) занятия		
		практические занятия	128	
		Самостоятельная работа обучающихся	220	
		Всего:	348	

*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

2.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация дисциплины требует наличия:

Спортивный комплекс

Предназначен для дисциплинарной и междисциплинарной подготовки.

1. **Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий**
2. **Зал лечебной физической культуры**
3. **Зал оздоровительной гимнастики**, оснащенный необходимым оборудованием: шведские стенки, турники навесные комбинированные, скамейки, зеркала, хореографические станки, гимнастические маты, спортивный инвентарь для фитнеса
4. **Тренажерный зал (зал ОФП)**, оснащенный необходимым оборудованием: комплекс тренажеров для различных групп мышц, шведская стенка, турник навесной комбинированный, гантели, скамейки, зеркала
5. **Лыжная база (лыжехранилище)**: лыжи, лыжные ботинки, крепления, лыжные палки.
6. **Зал ОФП №1**, оснащенный необходимым оборудованием: комплекс тренажеров для различных групп мышц, гантели, коврики для фитнеса
7. **Зал ОФП №2**, оснащенный необходимым оборудованием: скамейки, шведская стенка, гимнастические маты
8. **Плавательный бассейн**: ванна бассейна 25 м., 6 дорожек, инвентарь, необходимый для обучения плаванию
9. **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.

2.2. 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 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.	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/local/umr/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

3.1. 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 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 – дифференцированного зачета.

3.2. Кадровое обеспечение образовательного процесса.

Реализацию дисциплины «Физическая культура» осуществляют педагогические кадры, имеющие высшее профессиональное образование соответствующей 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 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 Промежуточная аттестация: зачет, дифференцированный зачет
Физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Знание правильности использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Знание применения физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	
Основы здорового образа.	Знание основ здорового образа.	
Для освобожденных студентов от занятий по физической культуре		
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
Основы здорового образа жизни	Знать основы здорового образа жизни	
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Знание правильности 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 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; уметь оценивать эффективность и качество выполнения профессиональных задач.</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>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.</p>	<p>Уметь демонстрировать использование информационно-коммуникационных технологий в процессе обучения и 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 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 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.</p>	<p>Уметь брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за 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, осознанно планировать и осуществлять повышение своей квалификации.</p>	<p>Уметь демонстрировать интерес к инновациям в области профессиональной деятельности; демонстрировать стремление к профессиональному и личностному развитию, самообразованию. Владеет методами ораторского искусства.</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 смены технологий в профессиональной деятельности.</p>	<p>Уметь ориентироваться в условиях 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, человеку.</p>	<p>Уметь брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку при осуществлении профилактических сестринских мероприятий.</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка результатов: - составления паспорта здоровья; - выполнения физических упражнений; - отслеживания работоспособности на занятиях; - написания реферата</p>

<p>ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.</p>	<p>Уметь организовывать 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 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>Уметь вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</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 34.02.01 Сестринское дело (очно-заочная 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.