Документ подписан простой электронной подписью Информация о владельце:

ФИО: Косенок Сергей Висилежетное учреждение высшего образования

Должность: ректор

должность: ректор Дата подписания: 33.06.2024 14.36.00

Уникальный программный ключ: «Сургутский государственный университет»

e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

	УТВЕРЖДАЮ:
Проректор	о 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	

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

Программа рассмотрен экономические дисцип: «22» апреля 2022 года,	
Председатель МО	преподаватель Домбровская О.В.
Программа рассмотрен колледжа «12» мая 2022 года, про	и одобрена на заседании учебно-методического совета медицинского окол № 6
Лиректор	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
OK 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес
OK 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.
OK 4	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
OK 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.
OK 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.
OK 10	Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям
	народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.
OK 11	Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к
	природе, обществу и человеку.
OK 12	Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда,
	производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.
OK 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	Содержание учебного материала	1	OK 1-13
Физическая	1 Общие сведения о содержании и структуре предмета «Физическая культура» в		
культура в	медицинском колледже.		
общекультурной и	2 Значение занятий физическими упражнениями для специалистов среднего звена		
профессиональной	здравоохранения		
подготовке	3 Организация и содержание учебно-воспитательного процесса в учебном заведении.		
студентов	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		OK 1-13
Тема 1.1.	Практическое занятие	1	
Техника	1 Формирование знаний и представлений техники безопасности по легкой атлетике в		
безопасности на	спортивном зале, на спортивной площадке и лесопарковой зоне, профилактика		
занятиях по	травматизма на занятиях по лёгкой атлетике и правила поведения в спортивном зале,		
лёгкой атлетике.	на спортивной площадке и в парковой зоне, требование к спортивной форме (обувь,		
Подвижные игры	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.	Практическое занятие	1	ОК 1-13
Бег на короткие	1 Значение разминки при занятиях легкой атлетикой.		
дистанции	2 Комплекс упражнений на растяжение мышц.		
КУФП	3 Прыжки с места.		
	4 Отработка техники бега через СБУ: с высоким подниманием бедра с выносом прямых		
	ног вперёд, с захлёстыванием голени назад, многоскоки, семенящий бег.		
	5 Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.		
	6 Тест: Челночный бег 3х10.		
	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.	Практическое занятие	1	OK 1-13
Бег на короткие	1 Кроссовый бег.		
дистанции	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.	Практическое занятие	1	OK 1-13
Бег на короткие	1 Кроссовый бег.		
дистанции	2 OPY.		
Контроль уровня	3 Подводящие упражнения для бега: подскоки на месте с поворотом на 360 градусов,		
физической	выпрыгивание вверх из положения упор присев, отталкивание с места двумя ногами,		
подготовленности	отработка прыжка в полной координации.		
(КУФП).	4 Бег прыжковым шагам		
	5 Тест:Бег на 100м.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	

	1 Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ № 1)		
Тема 1.5.	Практическое занятие	1	OK 1-13
Эстафетный бег	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.	Практическое занятие	1	OK 1-13
Эстафетный бег	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.	Практическое занятие	1	ОК 1-13
Развитие общей	1 Формирование знаний и представлений студентов о Здоровом образе жизни (ЗОЖ):		
выносливости.	Физические упражнения в режиме учёбы и отдыха студентов.		
Контроль уровня	2 Кроссовый бег		
физической подготовленности	3 Комплекс обще-развивающих упражнений (ОРУ) для развития координации движений.		
(КУФП)			
(117 111)	4 Специально беговые упражнения (СБУ), специально прыжковые упражнения (СПУ).		

	Передача эстафеты при беге с максимальной скоростью в зоне передачи с пробеганием всех этапов.		
	5 Тест: 4*100;4*400;		
	7 Подвижная игра: «Русская лапта»		
	В Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса).		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ № 1)		
	Практическое занятие	1	OK 1-13
Терренкур и легкоатлетические	Комплекс обще-подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника.		
_	2 Упражнения для повышения уровня подготовленности и улучшение		
оздоровительной	морфофункционального состояния с использованием терренкура		
<u> </u>	В Коррекция нарушений, развитие двигательных способностей, повышение морфофункционального состояния с использованием легкоатлетических упражнений		
-	4 Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса).		
<u> </u>	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса).		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ № 1)	-	
Раздел 2	Гимнастика		
Тема 2.1.	Практическое занятие	1	OK 1-13
Техника	Формирование знаний и представлений студентов о технике безопасности по		
безопасности на	гимнастике:		
занятиях по	правила поведения на занятиях по гимнастике, профилактика травматизма на занятиях		
оздоровительной	по гимнастике, требование к спортивной форме (обувь, одежда), техника безопасности		
THE ALLO OTHERS	при работе со спортивным оборудованием и инвентарем.		
гимнастике			
	2 Ходьба на степперах.		
	<ul><li>2 Ходьба на степперах.</li><li>3 Комплекс ОРУ для развития гибкости.</li></ul>		
	<ul> <li>Ходьба на степперах.</li> <li>Комплекс ОРУ для развития гибкости.</li> <li>Тест:Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической</li> </ul>		
	<ul> <li>Ходьба на степперах.</li> <li>Комплекс ОРУ для развития гибкости.</li> <li>Тест:Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.</li> </ul>	2	
	<ul> <li>Ходьба на степперах.</li> <li>Комплекс ОРУ для развития гибкости.</li> <li>Тест:Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.</li> <li>Самостоятельная работа обучающихся</li> </ul>	2	
-	<ul> <li>Ходьба на степперах.</li> <li>Комплекс ОРУ для развития гибкости.</li> <li>Тест:Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.</li> <li>Самостоятельная работа обучающихся</li> <li>Разучивание комплекса упражнений для осанки (Комплекс № 1)</li> </ul>	2	OK 1-13
-	<ul> <li>Ходьба на степперах.</li> <li>Комплекс ОРУ для развития гибкости.</li> <li>Тест:Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.</li> <li>Самостоятельная работа обучающихся</li> </ul>	2	OK 1-13

качеств	формирования правильной осанки у стенки, с гимнастической палкой,	$\top$	
Ru ICCID	ходьба с прямой спиной, упражнения на гимнастическом коврике.		
	3 Выполнение элементов оздоровительного комплекса К.Ниши «Золотые правила	1	
	здоровья», направленного на исправление осанки и оздоровление позвоночника под		
	музыкальное сопровождение.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1 Выполнение комплекса упражнений для осанки (Комплекс № 1)	<b>-</b>	
Тема 2.3.	Практическое занятие	1 1	OK 1-13
Развитие	1 Ходьба на степперах.	7	010 1 13
физических	2 Комплекс упражнений с гимнастическими мячами.	7	
качеств.	3 Профилактика нарушений и коррекция осанки: комплекс упражнений с	1	
Контроль уровня	гимнастической палкой, ходьба по скамейке, упражнения у стенки, упражнения на		
физической	коврике.		
подготовленности	4 Тест:Поднимание туловища из положения, лёжа, руки за головой» за 30сек.	7	
(КУФП)	5 Упражнения для снятия физического и психоэмоционального напряжения.	7	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1 Выполнение комплекса упражнений для осанки (Комплекс № 1)	7	
Тема 2.4.	Практическое занятие	1	OK 1-13
Развитие	1 Ходьба на степперах.	7	
физических	2 Профилактика нарушений и коррекция осанки:комплекс упражнений с	7	
качеств	гимнастической палкой, ходьба по скамейке, упражнения у стенки,		
Контроль уровня	упражнения на коврике, ходьба с прямой спиной		
физической	3 Выполнение комплекса упражнений по атлетической гимнастике (с гантелями на	7	
подготовленности	степах).		
(КУФП).	4 Тест: Поднимание туловища из положения, лежа, руки за головой,	7	
	за 1 мин.		
	5 Упражнения для снятия физического и психоэмоционального напряжения.	7	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	1 Выполнение комплекса упражнений для осанки (Комплекс № 1)	7	
Тема 2.5.	Практическое занятие	1	OK 1-13
Развитие	1 Ходьба на степперах.	7	
физических	2 Профилактика нарушений и коррекция осанки: комплекс упражнений с	7	
качеств	гимнастической палкой, ходьба по скамейке, упражнения у стенки, упражнения на		
Контроль уровня	коврике, ходьба с прямой спиной		
физической	3 Тест: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (для девушек).	7	

подготовленности	Подтягивание из виса на высокой перекладине (для юношей).		
(КУФП).	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.	Практическое занятие	1	ОК 1-13
Развитие	1 Ходьба на степперах.		
физических	2 Комплекс ОРУ с гантелями.		
качеств.	3 Профилактика нарушений и коррекция осанки:комплекс упражнений с		
Заполнение	гимнастической палкой, ходьба по скамейке, упражнения у стенки, упражнения на		
«Паспорта	коврике, ходьба с прямой спиной.		
Здоровья»	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.	Практическое занятие	1	OK 1-13
зачёт	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.	Практическое занятие	1	ОК 1-13
Техника	1 Формирование знаний и представлений студентов о технике безопасности;		
безопасности на	2 Перестроения и движения на месте		
занятиях по	3 Комплекс ОРУ для развития гибкости		
гимнастики	4 Игра «Третий лишний»		

	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1 Выполнение комплекса упражнений для осанки (Комплекс № 1)		
Тема 1.2.	Практическое занятие	1	ОК 1-13
Формирование	1 Профилактика нарушений и коррекция осанки: выполнение специальных упражнений		
правильной	у стенки.		
осанки	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.	Практическое занятие	1	OK 1-13
Формирование правильной	1 Формирование знаний и представлений студентов о ЗОЖ: корригирующее воздействие занятий гимнастики на нарушения в осанке.		
осанки	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.	Практическое занятие	1	OK 1-13
Формирование	1 Профилактика нарушений и коррекция осанки: выполнение специальных упражнений		
правильной	2 ОРУ на гимнастическом мяче		
осанки	3 Ходьба по скамейке		
	4 Упражнения на гимнастическом коврике		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1 Выполнение комплекса упражнений для осанки (Комплекс № 1)		
Тема 1.5.	Практическое занятие	1	OK 1-13
Формирование	1 Профилактика нарушений и коррекция осанки: выполнение специальных упражнений		
правильной	2 Ходьба по скамейке		
осанки.	3 Выполнение упражнений у стенки.		
Ознакомление с	4 Ходьба с прямой спиной		
комплексом	5 Комплекс упражнений с палками «Бодибар»		
упражнений	Самостоятельная работа обучающихся	2	
«Бодибар»	1 Выполнение комплекса упражнений для осанки (Комплекс № 1)		

Раздел 2		Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах		
Тема 2.1.	Пра	актическое занятие	1	ОК 1-13
Техника	1	Формирование знаний и представлений студентов о атлетической гимнастике и		
безопасности на		основам безопасности занятий: профилактика травматизма на занятиях в		
занятиях по		тренажёрном зале и работа с тренажёрами ,требование к спортивной форме (обувь,		
атлетической		одежда), правила поведения на занятий.		
гимнастике работа	2	Знакомство с каждым тренажёром.		
в тренажёрном	3	Подготовительные и подводящие упражнения на каждую группу мышц.		
зале	4	Заполнение «Дневника самоконтроля»		
	5	Упражнения на внимание и восстановление дыхания.		
	Can	иостоятельная работа обучающихся	2	
	1	Разучивание комплекса специальных упражнений (КСУ) № 1.		
Тема 2.2.	Пра	актическое занятие	1	ОК 1-13
Развитие	1	Разминочный бег. 30 мин ( в зале)		
физических	2	Комплекс упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых,		
качеств,		тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника.		
работа на	3	Работа на тренажёрах верхнего плечевого пояса: Мышцы груди, мышцы плечевого		
тренажёрах		пояса.		
	4	Видение «Дневник самоконтроля»		
	5	Комплекс упражнений «Пилатес»		
	6	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (измерение пульса)		
	Can	иостоятельная работа обучающихся	2	
	1	Разучивание комплекса специальных упражнений (КСУ) № 1.		
Тема 2.3.	Пра	актическое занятие	1	OK 1-13
Развитие	1	Разминочный бег. 30мин (в зале)		
физических	2	Комплекс упражнений для укрепления мышц, для развития подвижности в		
качеств.		лучезапястных и плечевых суставах, в кресцово – позвоночном сочленении, в		
работа на		коленных и голеностопных суставах.		
тренажёрах	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)		

	Can	остоятельная работа обучающихся	2	
	1	Выполнение комплекса специальных упражнений (КСУ) № 1.		
Тема 2.4.	Пра	ктическое занятие	1	ОК 1-13
Развитие	1	Разминочный бег. 30 мин (в зале)		
физических	2	Комплекс упражнений для укрепления мышц, для развития подвижности в		
качеств.		лучезапястных и плечевых суставах, в кресцово – позвоночном сочленении, в		
работа на		коленных и голеностопных суставах.		
тренажёрах	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		
	Can	остоятельная работа обучающихся	2	
	1	Выполнение комплекса специальных упражнений (КСУ) № 1.		
Тема 2.5	Пра	ктическое занятие	1	OK 1-13
Развитие	1	Разминочный бег 30 мин (в зале)		
физических	2	Комплекс упражнений на тренажёрах, для укрепления мышц живота		
качеств.	3	Комплекс упражнений «Стрейчинг». Работа в парах.		
Работа на	4	Видение «Дневник самоконтроля»		
тренажёрах	Can	остоятельная работа обучающихся	4	
	1	Выполнение комплекса специальных упражнений (КСУ) № 1.		
Раздел 3		Оздоровительная скандинавская ходьба		
Тема 3.1.	Пра	ктическое занятие	1	OK 1-13
Техника	1	Формирование знаний и представлений техники безопасности на открытых		
безопасности на		спортивных площадках и лесопарковой зоне: профилактика травматизма на занятиях;		
занятиях		наоткрытой спортивной площадке и в парковой зоне; требование к спортивной форме		
открытых		(обувь, одежда);правила поведения на подвижных и спортивных играх.		
спортивных	2	Равномерный бег.		
1	2	Комплекс упражнений для развития подвижности в суставах.		
площадках и	3			
площадках и лесопарковой зоне		Подвижная игра: «Русская лапта»		
		Подвижная игра: «Русская лапта»		
	<u>4</u> 5	Подвижная игра: «Русская лапта» Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса).	2	
	<u>4</u> 5	Подвижная игра: «Русская лапта»	2	

Оздоровительная	Кроссовый бег – 25 минут.			
ходьба	Разучивание комплекса ОРУ со скандин	навскими палками.		
Скандинавские	Разучивание техники ходьбы на сканди	навских палках.		
палки	Умение направить высоту палок по свое	ему росту.		
		и, ловкости, выносливости: Поймай последнего.		
	Сумей догнать. Вороны и воробьи. Бег	командами.		
	Игры и упражнения на внимание и восс	тановление дыхания. (Измерение пульса).		
	мостоятельная работа обучающихся		2	
	Выполнение комплекса УГГ № 2.			
Тема 3.3.	рактическое занятие		1	ОК 1-13
Оздоровительная	ОРУ со скандинавскими палками.			
ходьба	Оздоровительная ходьба с палками 500	Эм.		
Скандинавские	Подвижная ига: Русская лапта.			
палки	Игры и упражнения на внимание и восс	тановление дыхания: Игра со словом «И так».		
	Игра со словом «Группа». Обычная ход	ъба. (Измерение пульса).		
	мостоятельная работа обучающихся		2	
	Выполнение комплекса УГГ № 2.			
Тема 3.4.	рактическое занятие		1	ОК 1-13
Оздоровительная	ОРУ со скандинавскими палками.			
ходьба	Оздоровительная ходьба с палками 500	Ом.		
Скандинавские	Подвижная ига: Русская лапта.			
палки	Подвижные и спортивные игры для раз Второй лишний. Футбол по упрощенны	вития скорости, ловкости, выносливости: правилам.		
		тановление дыхания: Игра со словом «И так».		
	Игра со словом «Группа». Обычная ход	ьба. (Измерение пульса).		
	мостоятельная работа обучающихся		2	
	Выполнение комплекса УГГ № 2.			
Тема 3.5.	рактическое занятие		1	ОК 1-13
Оздоровительная	ОРУ со скандинавскими палками.			
ходьба	Оздоровительная ходьба с палками 500	)м.		
Скандинавские	Подвижная ига: Русская лапта.			
палки	Упражнения на внимание и восстановле	ение дыхания: Игра со словом «И так». Игра со		
	словом «Группа». Обычная ходьба. (Из	мерение пульса).		
	мостоятельная работа обучающихся		2	

	1 Выполнение комплекса УГГ № 2.		
Тема 3.6.	Практическое занятие	1	OK 1-13
Оздоровительная	1 ОРУ со скандинавскими палками.		
ходьба	2 Оздоровительная ходьба с палками 5000м.		
Скандинавские	3 Подвижная ига: Русская лапта.		
палки	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.	Практическое занятие	1	OK 1-13
Оздоровительная	1 ОРУ со скандинавскими палками.		
ходьба	2 Оздоровительная ходьба с палками 5000м.		
Скандинавские	3 Подвижная ига: Русская лапта.		
палки	5 Упражнения на восстановление дыхания (Измерение пульса).		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1 Выполнение комплекса УГГ № 2.		
Тема 3.8.	Практическое занятие	1	OK 1-13
Оздоровительная	1 ОРУ со скандинавскими палками.		
ходьба	2 Оздоровительная ходьба с палками 5000м.		
Скандинавские	3 Подвижная ига: Русская лапта		
палки	5 Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса).		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1 Выполнение комплекса УГГ № 2.		
Тема 3.9.	Практическое занятие	2	ОК 1-13
Зачёт	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.	Практическое занятие	1	OK 1-13
Техника	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 атлтике, правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке и в лесопарковойзоне; требование к спортивной форме (обувь, одежда); правила		
лёгкой атлетике.	лесопарковойзоне; требование к спортивной форме (обувь, одежда); правила		
2			
	поведения на подвижных и спортивных играх.		
	Комплекс обще-развивающих упражнений в движении.		
3	Подвижные игры с бегом: «Второй лишний», «Третий лишний», «Пустое место»		
4	Упражнения на внимание и восстановление дыхания		
Can	остоятельная работа обучающихся	2	
1	Разучивание комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ) №3		
Тема 1.2. Пра	иктическое занятие	1	OK 1-13
Развитие общей 1	Кроссовый бег – 30 минут.		
выносливости. 2	Комплекс обще-развивающих упражнений в движении.		
Контроль уровня 3	Отработка техники бега через СБУ: с высоким подниманием бедра; с выносом прямых		
физической	ног вперёд; с захлёстыванием голени назад; многоскоки; семенящий бег.		
подготовленности 4	Тест: Челночный бег 3x10		
(КУФП). 5	Подвижная игра — «Русская лапта».		
6	Упражнения на восстановление дыхания. (Измерение пульса).		
Сам	остоятельная работа обучающихся	2	
1	Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ) №3		
Тема 1.3. Пра	ктическое занятие	1	OK 1-13
Развитие общей 1	Кроссовый бег 30 минут		
выносливости. 2	Комплекс обще-развивающих упражнений в движении.		
Контроль уровня 3	Отработка техники бега через СБУ: с высоким подниманием бедра; с выносом прямых		
физической	ног вперёд; с захлёстыванием голени назад; многоскоки; семенящий бег.		
подготовленности 4	Развитие скоростных качеств: ускорения.		
(КУФП). 5	Тест:Прыжки через скакалку», за 30 секунд.		
6	Спортивная игра: футбол по упрощенным правилам.		
7	Упражнения на восстановление дыхания. (Измерение пульса).		
Сам	постоятельна работа обучающихся	1	
1	Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ) №3		
	ктическое занятие	1	ОК 1-13
Развитие общей 1	Фартлек – 30 минут.		
выносливости. 2	Комплекс обще-развивающих упражнений на растяжение.		
Контроль уровня 3	Отработка техники бега через СБУ.		

физической	4 Тест:Прыжки через скакалку», за 1 минуту.		
подготовленности	5 Подвижные игры.		
(КУФП).	6 Упражнения на восстановление дыхания. (Измерение пульса).		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1 Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ) №3		
Тема 1.5.	Практическое занятие	2	ОК 1-13
Развитие общей	1 Кросс по пересечённой местности.		
выносливости.	2 ОРУ- в движении		
Контроль уровня	3 Отработка техники бега через СБУ.		
физической	4 Подводящие упражнения для прыжка в длину с места, толчком двумя ногами.		
подготовленности	5 Тест: 2000 метров – девушки, 3000 метров – юноши.		
(КУФП).	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.	Практическое занятие	1	OK 1-13
Развитие общей	1 Разминочный бег.		
выносливости.	2 ОРУ в парах.		
Контроль уровня	3 Отработка техники бега через СБУ.		
физической	4 <b>Тест:</b> 2000 м – девушки;3000 м – юноши.		
подготовленности	5 Упражнения на внимание и восстановление дыхания(измерение пульса).		
(КУФП).	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	1 Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ) №3		
Раздел 2	Гимнастика		
Тема 2.1.	Практическое занятие	1	ОК 1-13
Техника	1 Формирование знаний и представлений студентов о технике безопасности на занятиях		
безопасности на	2 Работа на степперах.		
занятиях по	3 Стретчинг.		
гимнастике.	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.	Практическое занятие	2	ОК 1-13
Развитие	1 Степп - аэробика		
физических	2 Тест: Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой, за 30		
качеств	секунд.		
Контроль уровня	3 Игры.		
физической	4 Упражнения для снятия психоэмоционального и физического напряжения.		
подготовленности	Самостоятельная работа обучающихся	2	
(КУФП).	1 Выполнение комплекса упражнений для осанки № 2.		
Тема 2.3.	Практическое занятие	1	OK 1-13
Развитие	1 Работа на степперах.		
физических	2 Комплекс упражнений на растяжку.		
качеств	3 Кардиотренировка.		
	4 Упражнения для снятия психоэмоционального и физического напряжения.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1 Выполнение комплекса упражнений для осанки № 2.		
Тема 2.4.	Практическое занятие	2	OK 1-13
Развитие	1 Работа на степперах, прыжки на скакалке;		
физических	2 Комплекс ОРУ.		
качеств	3 Тест: Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, за 1		
Контроль уровня	минуту.		
физической	4 Работа по станциям: упражнения на укрепление мышц спины, упражнения на		
подготовленности	укрепление мышц рук, упражнения на укрепление мышц ног, упражнения для		
(КУФП).	развития координации.		
	5 Упражнения для снятия психоэмоционального и физического напряжения.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1 Выполнение комплекса упражнений для осанки № 2.		
Тема 2.5.	Практическое занятие	1	OK 1-13
Развитие	1 Работа на степперах, тренажерах.		
физических	2 Выполнение универсального комплекса для всех групп мышц.		
качеств.	3 Тест: Наклоны туловища вперед из положения, стоя прямыми ногами на		
Контроль уровня	гимнастической скамье.		
физической	4 Игры на внимание.		
подготовленности	5 Упражнения для снятия психоэмоционального и физического напряжения		
(КУФП).	Самостоятельная работа обучающихся	2	

	1 Выполнение комплекса упражнений для осанки № 2.		
	4 семестр	50	
Раздел 1	Гимнастика		
Тема 1.1.	Практическое занятие	1	OK 1-13
Техника	1 Формирование знаний и представлений студентов о технике безопасности на		
безопасности на	гимнастике:		
занятиях по	2 Комплекс ОРУ для развития гибкости.		
гимнастике.	3 Перестроение на месте в движение.		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	1 Разучивание КУГ№2		
Тема 1.2.	Практическое занятие	1	ОК 1-13
Формирование	1 Профилактика нарушение и коррекция осанки: Специальные упражнения для		
правильной	формирования правильной осанки у стены.		
осанки.	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.	Практическое занятие	1	ОК 1-13
Формирование	1 Профилактика нарушение и коррекция осанки: Специальные упражнения для		
правильной	формирования правильной осанки у стены;		
осанки.	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.	Практическое занятие	1	OK 1-13
Формирование	1 Профилактика нарушение и коррекция осанки: Специальные упражнения для		
правильной	формирования правильной осанки у стены;		
осанки.	2 Выполнение ОРУ на гимнастических мячах		

	3	Ходьба с прямой спиной.		
	4	Ходьба с мешочком на голове (с морской солью)		
	5	Выполнение упражнений лёжа на гимнастическом коврике.		
	6	Выполнение элементов оздоровительного комплекса К.Ниши.		
	_	остоятельная работа обучающихся	2	
	1	Разучивание КУГ№2	_	
Раздел 2		Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах		
Тема 2.1.	Ппя	актическое занятие	1	OK 1-13
Техника	1	Формирование знаний и представлений студентов по основам безопасности занятий:	1	OK 1 15
безопасности на	1	профилактика травматизма на занятиях по атлетической гимнастике, работа в		
занятиях по		тренажёрном зале; требование к спортивной форме (обувь, одежда); правила		
атлетической		поведения на занятиях.		
гимнастике,	2	ОРУ в движении.		
работа в	3	Стойки и перемещения;		
тренажёрном зале.	4	Заполнение «Дневник самоконтроля»		
	6	Подвижная игра: Летучий мяч.		
	7	Упражнения на восстановление дыхания (измерение пульса)		
	Cay	остоятельная работа обучающихся	2	
	1	Читать правила игры в волейбол. (КСУ) № 2.	_	
Тема 2.2.	Пра	актическое занятие	1	OK 1-13
Развитие	1	Разминочный бег 30 мин (в зале)		
физических	2	Комплекс упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных,		
качеств.		коленных суставов, стопы позвоночника.		
	3	Ведение «Дневник самоконтроля»		
	4	Комплекс упражнений работы на тренажёрах, верхнего плечевого пояса и мышцы		
		груди.		
	Can	остоятельная работа обучающихся	2	
	1	Разучивание комплекса специальных упражнений (КСУ) № 2.		
Тема 2.3.	Пра	актическое занятие	1	ОК 1-13
Развитие	1	Разминочный бег 30мин (в зале)		
физических	2	Комплекс упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных,		
качеств		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.	Практическое занятие	1	OK 1-13
Развитие	1 Разминочный бег 30 мин (в зале)		
физических	2 Комплекс упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых,		
качеств	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.	Практическое занятие	1	ОК 1-13
Развитие	1 Разминочный бег 30 мин (в зале)		
физических	2 Комплекс ОРУ в парах для развития подвижности плечевых, локтевых,		
качеств	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.	Практическое занятие	1	OK 1-13
Развитие	1 Разминочный бег 30 мин (в зале)		
физических	2 Комплекс ОРУ в парах.		
качеств	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.	Практическое занятие	2	ОК 1-13
Техника	1 Формирование знаний и представлений техники безопасности на открытых		
безопасности на	спортивных площадках и лесопарковой зоне: профилактика травматизма на занятиях;		
занятиях	на открытой спортивной площадке и в парковой зоне; требование к спортивной форме		
открытых	(обувь, одежда); правила поведения на подвижных и спортивных играх.		
спортивных	2 Комплекс обще-развивающих упражнений в движении.		
площадках и	3 Разучивание упражнений вводной и производственной гимнастики		
лесопарковой	5 Подвижные игры с бегом, эстафеты.		
зоне.	6 Упражнения на внимание и восстановление дыхания.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1 Разучивание КУГГ № 4		
Тема 3.2.	Практическое занятие	1	OK 1-13
Оздоровительная	1 ОРУ со скандинавскими палками		
ходьба	2 Оздоровительная ходьба с палками 5000м		
Скандинавские	3 Подвижная игра: «Русская лапта»		
палки	4 Упражнения на внимание и восстановление дыхания.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1 Выполнение КУГГ № 4		
Тема 3.3.	Практическое занятие	1	OK 1-13
Оздоровительная	1 ОРУ со скандинавскими палками		
ходьба	2 Оздоровительная ходьба с палками 5000м		
скандинавские	3 Подвижная игра: «Русская лапта»		
палки	5 Упражнения на внимание и восстановление дыхания.		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	1 Выполнение КУГГ № 4		
Тема 3.4.	Практическое занятие	1	ОК 1-13
Оздоровительная	1 ОРУ со скандинавскими палками		
ходьба	2 Оздоровительная ходьба с палками 5000м		
скандинавские	3 Подвижная игра: «Русская лапта»		
палки	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1 Выполнение КУГГ № 4		
Тема 3.5.	Практическое занятие	1	OK 1-13

Оздоровительная	1 ОРУ со скандинавскими палками		
ходьба	2 Оздоровительная ходьба с палками 5000м		
скандинавские	3 Подвижная игра: «Русская лапта»		
палки	4 Упражнения на внимание и восстановление дыхания.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1 Выполнение КУГГ № 4		
Тема 3.6.	Практическое занятие	2	ОК 1-13
Оздоровительная	1 ОРУ со скандинавскими палками		
ходьба	2 Оздоровительная ходьба с палками 5000м		
скандинавские	3 Подвижная игра: «Русская лапта»		
палки	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	1 Выполнение КУГГ № 4		
Тема 3.7.	Практическое занятие	2	ОК 1-13
Зачёт.	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	2	
	1 Выполнение КУГГ № 4		

	5 семестр	42	
Раздел 1	Лёгкая атлетика		
Тема 1.1.	Практическое занятие	1	ОК 1-13
Техника	1 Формирование знаний и представлений студентов о технике безопасности на занятиях		
безопасности на	по легкой атлетике, правила поведения на занятиях, профилактика травматизма на		
оп хкиткнає	занятиях, требование к спортивной форме (обувь, одежда).		
лёгкой атлетике.	2 Разминочный бег до 20 минут.		
	3 Комплекс обще-развивающих упражнений для развития подвижности плечевых,		
	локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника.		
	4 Специально-беговые упражнения в движении		
	5 Подвижные игры с элементами бега		
	6 Упражнения на внимание и восстановление дыхания		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	

	1 Разучивание комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ №5).		
Тема 1.2.	Практическое занятие	1	OK 1-13
Развитие	1 Профилактика травматизма на занятиях по легкой атлетике.		
выносливости.	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 вперёд; с захлёстыванием 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.	Практическое занятие	2	ОК 1-13
Развитие общей	1 Кроссовый бег до 30 минут.		
выносливости.	2 Комплекс обще-развивающих упражнений для развития подвижности плечевых,		
Контроль уровня	локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника.		
физической	3 СБУ с продвижением вперед: бег с высоким подниманием бедра; с захлестыванием		
подготовленности	голени назад; семенящий бег; с выносом прямых ног вперёд; с захлёстыванием голени		
(КУФП).	в стороны		
	4 Тест: Прыжки через скакалку за 30секунд		
	6 Упражнения на внимание и восстановление дыхания		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1 Выполнение КУГГ №5		
Тема 1.4.	Практическое занятие	1	ОК 1-13
Развитие общей	1 Фартлек до 30 мин.		
выносливости.	2 Комплекс обще-развивающих и специальных упражнений для развития скоростно-		
Контроль уровня	силовых качеств		
физической	3 СБУ с продвижением вперед с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени		
подготовленности	назад, семенящий бег.		
(КУФП).	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.	Практическое занятие	1	OK 1-13
Развитие общей	1 Формирование знаний о самостоятельных занятиях: Виды самостоятельных занятий.		
выносливости.	2 Кроссовый бег до 35 минут.		
	3 Комплекс обще-развивающих и специальных упражнений для развития скоростно-		
	силовых качеств.		
	4 СБУ с продвижением вперед с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег		
	5 Переменный бег		
	6 Подводящие упражнения к выполнению прыжка в длину с места, толчком двумя ногами		
	7 Подвижные игры		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1 Выполнение КУГГ №5		
Тема 1.6.	Практическое занятие	1	OK 1-13
Развитие общей	1 Формирование знаний о ЗОЖ: физические упражнения в режиме учебы и отдыха		
выносливости.	студентов		
Контроль уровня	2 Кроссовый бег до 35 минут.		
физической	3 Комплекс обще-развивающих упражнений для развития координации движений		
подготовленности (КУФП).	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		
	Самостоятельная работа:	2	
	1 Выполнение КУГГ №5		
Тема 1.7.	Практическое занятие	1	OK 1-13
Развитие общей	1 Разминочный бег.		
выносливости.	2 Комплекс ОРУ на все группы мышц		
Контроль уровня	3 СБУ с продвижением вперед с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени		
физической	назад, семенящий бег		
подготовленности	4 Тест:2000 м – девушки; 3000м – юноши		
(КУФП).	5 Не давай мяча водящему», «Третий лишний».		
	5 Упражнения на восстановление дыхания		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	

	1 Выполнение КУГГ №5		
Раздел 2	Гимнастика		
Тема 2.1.	Практическое занятие	1	ОК 1-13
Техника	1 Формирование знаний и представлений студентов о технике безопасности на занятиях		
безопасности на	по гимнастике: правила поведения на занятиях, профилактика травматизма на		
занятиях по	занятиях по гимнастике; требование к спортивной форме (обувь, одежда); техника		
гимнастике.	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.	Содержание учебного материала	1	ОК 1-13
Развитие	1 Работа на тренажерах, степперах Пульс – 150-160 ударов в минуту		
физических	2 ОРУ в парах		
качеств.	3 Работа по станциям		
Контроль уровня	4 Тест:Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической	]	
физической	скамейке.		
подготовленности	5 Упражнения для нормализации психоэмоционального и физического состояния		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1 Выполнение комплекса упражнений для осанки № 3		
Тема 2.3.	Практическое занятие	1	OK 1-13
Развитие	1 Формирование знаний о ЗОЖ: Недельный двигательный режим в разное время года.		
физических	2 Степ - аэробика		
качеств.	3. Комплекс обще-развивающих упражнений для развития подвижности плечевых,		
Контроль уровня	локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника, и гибкости.		
физической	4 Комплекс упражнений на укрепление мышц спины, живота и ягодиц		
подготовленности	5 Тест: Поднимание туловища из положения лежа на полу за 30 секунд.		
	6 Упражнения для развития координации и внимания.	<u> </u>	
	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	1	Работа на тренажерах, степперах.		
физических	2	ОРУ с гантелями		
качеств	3	Тест:Поднимание туловища из положения, лёжа на полу за 1мин.		
Контроль уровня	4	Комплекс упражнений для укрепления мышц ног и ягодиц.		
физической	5	Упражнения для нормализации психоэмоционального и физического состояния		
подготовленности		остоятельная работа обучающихся	2	
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки № 3		
Тема 2.5.	Пра	актическое занятие	1	OK 1-13
Развитие	1	Работа на тренажерах, степперах.	-	
физических	2	ОРУ со скакалкой		
качеств	3	Комплекс упражнений для укрепления мышц рук и груди.		
	4	Упражнения для нормализации психоэмоционального и физического состояния		
	1 -	постоятельная работа обучающихся	2	
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки № 3	_	
Тема 2.6.	Пра	актическое занятие	2	OK 1-13
Развитие	1	Степ – аэробика.	_	
физических	2	Комплекс обще-развивающих упражнений для развития подвижности плечевых,		
качеств		локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника, и гибкости.		
Контроль уровня	3	Тест:Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (Д); подтягивание на высокой		
физической		перекладине (Ю).		
подготовленности	4	Упражнения для развития координации и внимания.		
	5	Медитация.		
	Can	остоятельная работа обучающихся	4	
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки № 3		
		6 семестр	60	
Раздел 1		Гимнастика		ОК 1-13
Тема 1.1.	Пра	ктическое занятие	1	
Техника	1	Формирование знаний и представлений студентов о технике безопасности на занятиях		
безопасности на		по гимнастике: правила поведения на занятиях, профилактика травматизма на		
занятиях по		занятиях по гимнастике; требование к спортивной форме (обувь, одежда); техника		
гимнастике.		безопасности при работе на тренажерах, с отягощениями.		
Контроль уровня	2	Выполнение комплекса дыхательных упражнений по системе А.н. Стрельниковой.		
физической	3	Тест: Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд.		
подготовленности	4	Медитация		
i	1		l	

	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1 Разучивание комплекса упражнений для осанки № 4		
Тема 1.2.	Практическое занятие	1	OK 1-13
Развитие	1 Работа на степперах		
физических	2 Комплекс упражнений на растяжку.		
качеств	3 Кардиотренировка		
Контроль уровня физической	4 Тест:Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке		
подготовленности	5 Упражнения для нормализации психоэмоционального и физического состояния		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1 Выполнение комплекса упражнений для осанки №4.		
Тема 1.3.	Практическое занятие	1	OK 1-13
Развитие	1 Работа на степперах		
физических	2 Универсальный комплекс на все группы мышц.		
качеств	3 Тест:Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.		
Контроль уровня	4 Упражнения для нормализации психоэмоционального и физического состояния		
физической	Самостоятельная работа обучающихся	2	
подготовленности	1 Выполнение комплекса упражнений для осанки №4.		
Тема 1.4.	Практическое занятие	1	OK 1-13
Развитие	1 Работа на степперах,		
физических	2 OPY.		
качеств.	3 Тест: Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1минуту.		
Контроль уровня	4 Выполнение дыхательных упражнений для погружения в состояние релаксации.		
физической	Самостоятельная работа обучающихся	2	
подготовленности (КУФП).	1 Выполнение комплекса упражнений для осанки №4.		
Тема 1.5.	Практическое занятие	1	OK 1-13
Развитие	1 Выполнение элементов оздоровительного комплекса К.Ниши «Золотые правила		
физических	здоровья», направленного на исправление осанки и оздоровление позвоночника под		
качеств	музыкальное сопровождение.	<u> </u>	
	2 Медитация		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1 Выполнение комплекса упражнений для осанки №4.		
Тема 1.6.	Практическое занятие	1	OK 1-13

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

занятиях по	занятиях по легкой атлетике; требование к спортивной форме (обувь, одежда).		
легкой атлетике	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	OK 1-13
Тема 2.2.	1 Кроссовый бег до 30 минут (пульс 150-170 уд.в минуту)		
Развитие общей	2 ОРУ; СБУ.		
выносливости	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.	Практическое занятие	1	OK 1-13
Развитие общей	1 Кроссовый бег до 35 минут. (пульс 150-170 уд. в минуту)		
выносливости	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.	Практическое занятие	1	ОК 1-13
Развитие общей	1 Фартлек		
выносливости	2 ОРУ; СБУ.		
	3 Многоскоки.		
	4 Тест:		
	5 Упражнения на внимание и восстановление дыхания		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1 Выполнение КУГГ № 6.		
Тема 2.5.	Практическое занятие	1	ОК 1-13
Развитие общей	1 Кроссовый бег до 35 минут (пульс 160-170 уд.в минуту)		

	2 ОРУ; СБУ.		
выносливости	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		
I	Круговая тренировка.     Подвижная игра: Русская лапта.		
I			
I	5 Упражнения на внимание и восстановление дыхания	2	
I	Самостоятельная работа обучающихся	2	
TD 4.6	1 Выполнение КУГГ № 6.	1	OTC 1 10
Тема 2.6.	Практическое занятие	1	OK 1-13
Развитие общей	1 Фартлек		
выносливости	2 ОРУ; СБУ.		
I	3 Многоскоки.		
I	4 Спортивная игра: Футбол по упрощенным правилам.		
I	5 Упражнения на внимание и восстановление дыхания		
I	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1 Выполнение КУГГ № 6.		
Тема 2.7.	Практическое занятие	1	OK 1-13
Развитие общей	1 Кроссовый бег до 35 минут (пульс 160-170 уд.в минуту)		
выносливости	2 ОРУ; СБУ.		
I	3 Круговая тренировка.		
I	4 Подвижная игра: Русская лапта.		
I	5 Упражнения на внимание и восстановление дыхания		
I	Самостоятельная работа обучающихся	2	
<u> </u>	1 Выполнение КУГГ № 6.		
Тема 2.8.	Практическое занятие	2	OK 1-13
Развитие общей	1 Фартлек		
выносливости	2 ОРУ; СБУ.		
I	3 Многоскоки.		
	4 Спортивная игра: Футбол по упрощенным правилам.		
I	5 Упражнения на внимание и восстановление дыхания		
I	Самостоятельная работа обучающихся	4	
I	1 Выполнение КУГГ № 6.		
Тема 2.9.	Практическое занятие	2	OK 1-13
Зачёт	1 Фартлек		
I	2 ОРУ; СБУ.		
I	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		
<b>Тема 1.1.</b> Техника безопасности на	Практическое занятие	1	OK 1-13
	1 Техника безопасности по основам безопасности занятий на спортивной площадке и		
	лесопарковой зоне, правила поведения на занятиях, профилактика травматизма на		
занятиях по	занятиях по волейболу; требование к спортивной форме (обувь, одежда).		
лёгкой атлетике.	2 Разминочный бег.		
Контроль уровня	3 Комплекс обще-развивающих упражнений в движении.		
физической	4 Подвижные игры с бегом.		
подготовленности	5 Тест:Эстафета <b>4*100</b> ; <b>4*400</b> ;		
(КУФП)	6 Упражнения на внимание и восстановление дыхания		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	1 Разучивание комплекса утренней гигиенической гимнастики (КУГГ) № 7.		
Тема 1.2	Практическое занятие	1	OK 1-13
Развитие	1 Кроссовый бег до 30 минут.		
выносливости.	2 Комплекс ОРУ.		
Контроль уровня	3 Совершенствование техники бега через СБУ.		
физической	4 Тест: Прыжки через скакалку за 30 секунд		
подготовленности	5 Спортивная игра: Футбол по упрощенным правилам.		
(КУФП).	6 Упражнения на внимание и восстановление дыхания		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	1 Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (КУГГ) № 7.		
<b>Тема 1.3.</b> Развитие общей выносливости.	Практическое занятие	1	OK 1-13
	1 Фартлек до 30 минут.		
	2 OPY.		
Контроль уровня	3 СБУ.		
физической	4 Прыжковая работа.		
подготовленности (КУФП).	5 Тест:Прыжки через скакалку за 1мин.		
(K y Ψ11).	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.	Практическое занятие	1	OK 1-13
Развитие общей	1 Кроссовый бег до 40 минут.		
выносливости.	2 ОРУ. СБУ.		
Контроль уровня	3 Переменный бег.		
физической	4 Тест:Челночный бег 3х10		
подготовленности	5 Подвижные игры.		
(КУФП) <b>.</b>	6 Упражнения на внимание и восстановление дыхания.		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	1 Выполнение КУГГ № 7.		
Тема 1.5.	Практическое занятие	1	ОК 1-13
Развитие общей	1 Кроссовый бег до 40 минут.		
выносливости.	2 ОРУ, СБУ.		
Контроль уровня	3 Переменный бег.		
физической	4 Тесты: 2000 м. девушки 3000 м. юноши.		
подготовленности	5 Подвижные игры.		
(КУФП).	6 Упражнения на внимание и восстановление дыхания	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	1 Выполнение КУГГ № 7.		
Раздел 2	Гимнастика		
Тема 2.1.	Практическое занятие	1	OK 1-13
Развитие	1 Формирование знаний и представлений студентов о технике безопасности на занятиях		
физических	по гимнастике: правила поведения на занятиях, профилактика травматизма на		
качеств.	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	
Тема 2.2.	Самостоятельная работа обучающихся	1 1	OK 1-13
<b>Тема 2.2.</b> Развитие	Самостоятельная работа обучающихся         1       Разучивание комплекса упражнений для осанки № 5.	1	ОК 1-13

качеств.	3 Тест: Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической		
Контроль уровня	скамье.		
физической	4 Упражнения для нормализации психоэмоционального и физического состояния.		
подготовленности	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	1 Выполнение комплекса упражнений для осанки № 5.	7	
<b>Тема 2.3.</b> Развитие	Практическое занятие	1	ОК 1-13
	1 Работа на степперах, тренажерах.		
физических	2 Комплекс упражнений с гантелями для укрепления мышц рук и груди.	1	
качеств.	3 Тест:Поднимание туловища из положения лёжа на полу за 1мин	1	
Контроль уровня	4 Медитация.		
физической подготовленности	Самостоятельная работа обучающихся	1	
подготовленности	1 Выполнение комплекса упражнений для осанки № 5.		
Тема 2.4.	Практическое занятие	1	OK 1-13
Развитие	1 Работа на степперах, тренажерах.	1	
физических	2 ОРУ с гантелями.	]	
качеств.	3 Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и пресса.	7	
Контроль уровня	4 Тест:Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу- д; Подтягивание из виса	7	
физической	на высокой перекладине -ю.		
подготовленности	5 Упражнения для нормализации психоэмоционального и физического состояния.	]	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	1 Выполнение комплекса упражнений для осанки № 5.		
Тема 2.5.	Практическое занятие	1	ОК 1-13
Развитие	1 Работа на степперах, тренажерах.		
физических	2 Самостоятельная разминка.		
качеств.	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.		
<b>Тема 2.6.</b> 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.	Практическое занятие	2	ОК 1-13
Развитие	1 Работа на степперах, тренажерах.		
физических	2 Самостоятельная разминка		
качеств.	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.	Практическое занятие	1	OK 1-13
Техника безопасности на занятиях по	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		
атлетической	поведения на занятиях.		
гимнастике, работа в	2 Комплекс упражнений для развития подвижности плечевых локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника		
гренажёрном зале.	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.	Практическое занятие	1	OK 1-13
Развитие	1 Разминочный бег 30 мин (в зале)		
физических	2 Комплекс упражнений для развития подвижности плечевых локтевых, тазобедренных,		
качеств работа на	коленных суставов, стопы, позвоночника		
тренажёрах	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	OK 1-13

Развитие	1 Разминочный бег 30 мин (в зале)		
физических	<ul> <li>Комплекс упражнений для развития подвижности плечевых локтевых, тазобедренных,</li> </ul>		
качеств работа на	коленных суставов, стопы, позвоночника		
тренажёрах	<ul> <li>Комплекс упражнений на тренажёрах, на все виды мышц.</li> </ul>		
• •	<ul> <li>Универсальный комплекс на растяжку для всех группы мышц.</li> </ul>		
	5 Ведение «дневник самоконтроля»		
	<ul> <li>Упражнения для нормализации психоэмоционального и физического состояния.</li> </ul>		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1 Выполнение комплекса упражнений для осанки № 5.	-	
Тема 1.4.	Практическое занятие	1	OK 1-13
Развитие	1 Разминочный бег 30 мин (в зале)	1	OK 1 13
физических	<ul> <li>Комплекс упражнений для развития подвижности плечевых локтевых, тазобедренных,</li> </ul>		
качеств работа на	коленных суставов, стопы, позвоночника		
тренажёрах	<ul> <li>Комплекс упражнений на тренажёрах, на все виды мышц.</li> </ul>		
1 1	<ul> <li>Универсальный комплекс на растяжку для всех группы мышц.</li> </ul>		
	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.	Практическое занятие	2	OK 1-13
Развитие	1 Разминочный бег 30 мин (в зале)	_	010110
физических	2 Комплекс упражнений для развития подвижности плечевых локтевых, тазобедренных,		
качеств работа на	коленных суставов, стопы, позвоночника		
тренажёрах	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.	Практическое занятие	2	OK 1-13
Развитие	1 Разминочный бег 30 мин (в зале)	1	
физических	2 Комплекс упражнений для развития подвижности плечевых локтевых, тазобедренных,	1	
качеств работа на	коленных суставов, стопы, позвоночника		
1			

	4	Универсальный комплекс на растяжку для всех группы мышц.		
	5	Ведение «дневник самоконтроля»		
	6	Упражнения для нормализации психоэмоционального и физического состояния		
	Сам	остоятельная работа обучающихся	2	
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки № 5.		
Тема 1.7.	Пра	ктическое занятие	2	ОК 1-13
Дифференцирован	1	Заключительное занятие: Проверка теоретических знаний и практических навыков.		
ный зачёт	2	Защита рефератов		
	3	Защита паспорта «Здоровье»		
	Сам	остоятельная 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	

<sup>\*</sup>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

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

учебник для среднего профессионального образования / И. С. Барчуков для стереотипное (Среднее профессиональное образования)   Москва: профессионального профессионального профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-с изд., испр. — (Профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-с изд., испр. — (Профессионального образования)   Москва: Издательство профессионального образования / И. А. Письменский. — 3-с изд., испр. — (Профессионального образования)   Москва: Издательство образования / А. Б. Муллер (Пр. и практикум для учебник и практикум для учебник и практикум для учебник и практикум для др.] — (Профессиональное образования)   Методические разработы: методическое пособие для студетия / Бюджстное учреждение высшего образования Хапты- манейского автопомного округа - Югры "Сургутский государетненный университет", Медицинский колледах (Тургутесный государетненный университет", Медицинский колледах (Порвачева и государетненный безопасности и выживания (МАБИВ), 2017. — 99 с с стортивное право - http://members.fortunecity.com/healthdoc/defaul.htm  3.2.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационой сети «Интернет» (Порважной Word, Microsoft Excel инстом Word, Microsoft Word, Microsoft Excel инстом (Москвой Кхсеl инстом (Москва) (Порважной Кхсеl инстом (Моск						
профессионального образования / И. С. Барчуков ; под общей редакцией Г. В. Барчуковой 5-с издание, стереотивное (Среднее профессиональное образование)			• •			
Поразования / И. С. Барчуков   пол общей редакцией Г. В. Барчуковой   т. 5-е издание, стереотипное (Среднее профессиональное образование)						
3. Аллянов, Ю. Н.   Физическая культура: учебник для среднего профессионального образование)   Москва: Издательство (Орайт, 2020. — 493 с.			± ±			
Барчуковой 5-с издалис, стереотипное (Среднее профессиональное образование)						
Стерсогиящос (Среднее профессиональное образования)						
Профессиональное образование)   Порайт, 2020.   Профессионального образования / Ю. Н. Аллиянов, И. А. Письменский. — 3-е нэд., испр. (Профессионального образование).   Профессионального образование).   Профессионального образование).   Профессионального образование).   Профессионального образование).   Профессиональное образование (Профессиональное образование).   Профессиональное образование (Профессиональное образование).   Профессиональное образование						
3. Алляпов, Ю. Н.   Органусская культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. (Профессиональное образование).   Органт, 2020. — 493 с.   Органт, 2020. — 494 с.   Органт, 2020						
3. Аллянов, Ю. Н.   Физическая культура: учебник для среднего профоссионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — (Профессиональное образование).   Дополнительная литераттура   Учебник и практикум для среднего профоссиональное образование).   Москва: учебник и практикум для среднего профоссионального образование).   Методическая культура: учебник и практикум для среднего профоссионального образование).   Методические разработки   Издательство Порайт, 2020. — 424 с.   10			± ±			
учебпик для средието профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. (Профессиональное) образования / Можва: учебник и практикум для (Врайт, 2020. — 424 с. Профессиональное образования / А. Б. Муллер и др.]. — (Профессиональное образования).    Усольцева, Е.Г. и др.   Методические разработки   Методические разработки   Методические разработки   Сургут: Сургутский государственный учиверситет, 2020. — 424 с.   Митодические разработки   Митодические разработки   Сургут: Сургутский государственный учиверситет, 2020. — 424 с.   Митодические пособие для студентов Горазования Ханты-мансийского автономного округа - Югры "Сургутский государственный учиверситет, 2020. — 424 с.   Митодическое пособие / О. А.   Методическое пособие / О. А.   Межрегиональнай колледж   Межрегиональная Академия (Баспасности и выживания (МАБИВ), 2017. — 99 с.   Митодическое пособие / О. А.   Межрегиональная Академия (МАБИВ), 2017. — 99 с.   Всили хочешь быть здоров - http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm   Спортивное право - http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm   Спортивное право - http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm   Мистозоft Word, Microsoft Excel			-			
Профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Заизд., испр. — (Профессиональное образование).   Отполнительная литература   Дополнительная дополн	3.	Аллянов, Ю. Н.	3 31		-	
Образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. (Профессиональное образование).   Иризическая культура : учебник и практикум для издательство среднего профессионального образования / А. Б. Муллер (Профессионального образования / А. Б. Муллер (Профессионального образования / А. Б. Муллер (Профессиональное образования / А. Б. Муллер (Профессиональное образование).   Истодические разработки   Итранические разработки   Итранические разработки   Для студентов по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы: методические рекомендании для студентов / Бюджетное учреждение высшего образования Ханты- Мансийского автономного округа - Югры "Сургутский государственный университет", Медицинский колледж   Оред : Межретиональная Академия (Сургутский государственный) университет", Медицинский колледж   Оред : Межретиональная Академия (Сургутский государственный) университет", Медицинский колледж   Оред : Межретиональная Академия (Сургутский государственный) университет", Медицинский колледж   Оред : Межретиональная Академия (Сургутский государственный) университет", Медицинский колледж   Оред : Межретиональная Академия (Сургутский государственный) (МаБИВ), 2017. — 99 с   Оред : Ор			*			
И. А. Письменский. — 3-с изд., испр. — (Профессиональное образование).				_	<u>de/448586</u>	
1.   Изд., испр. (Профессиональное образование).   Дополнительная литература   Дополнительная литература   Москва :				— 493 с.		
Профессиональное образование).   Профессиональное образование).   Профессиональное образование).   Профессионального образования / А. Б. Муллер (Профессиональное образования / А. Б. Муллер (Профессиональное образования / А. Б. Муллер (Профессиональное образование).   Профессиональное образование и профессиональное образования и профессиональное образование и профессиональное и профессиона и профессиональное и профессиональное и профессиональное и про			И. А. Письменский. — 3-е			
Подвижные игры   Учебно-методическое пособие / О. А. Горбачева, О. А. Подвижные игры   Учебно-методическое пособие / О. А. Горбачева (О. А.						
Дополнительная литература   Москва :			\ 1 1			
1.         Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — (Профессиональное образование).         Москва : Мудательство (Орайт, 2020. — 424 с.         Москва : Мудательство (Орайт, 2020. — 424 с.         69           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 окрута - Югры "Сургутский государственный университет", Медицинский колледж (Орал : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2017. — 99 с         Орал : Межрегиональной работы: методическое пособие / О. А. Горбачева         Межрегиональной работы: методическое пособие / О. А. Горбачева         Межрегионального окрута - Югры "Сургутский государственный университет", Медицинский колледж (Орал : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2017. — 99 с         Межрегиональное обзопасности и выживания (МАБИВ), 2017. — 99 с         № 2017. — 99 с			образование).			
учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. (Профессиональное образование).						
Среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — (Профессиональное образование).	1.		3 31		_	
Образования / А. Б. Муллер   (Профессиональное образования)   Иправорацие					<u>u/bcode/4487</u>	
[и др.]. — (Профессиональное образование).					<u>69</u>	
Профессиональное образование).   Профессиональное образование).   Профессиональное образование).   Профессиональное образование).   Профессиональное образование   Профессиональной работы: методическое пособие для студентов / Бюджетное учреждение высшего образования Ханты-Мансийского автономного округа - Югры "Сургутский государственный университет", Медицинский колледж   Подвижные игры : учебнометодическое пособие / О. А. Горбачева   Подвижные игры : Учебнометодическое пособие / О. А. Горбачева   Подвижные игры : Орел : Межрегиональ на игры : Подвижные игры : Подвиж				2020. — 424 c.		
Методические разработки						
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         2020         Inttp://www.ip rgu.ru/local/u mr/1023           2.         Горбачева, О. А.         Подвижные игры : учебнометодическое пособие / О. А. Горбачева         Орел : Межрегиональ ная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2017. — 99 с         http://www.ip rbookshop.ru/ 73253.html           3.2.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»         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> 3.2.3 Перечень программного обеспечения           1.         Microsoft Office           2.         Місгоsoft Word, Microsoft Excel			,			
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  2. Горбачева, О. А. Подвижные игры : учебнометодическое пособие / О. А. Горбачева  Торбачева  Торбачева Орел : Межрегиональ ная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2017. — 99 с  3.2.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»  Торотивное право - http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm  Торотивное право - http://sportlaws.infosport.ru  3.2.3 Перечень программного обеспечения  Місгозоft Word, Microsoft Excel						
выполнению внеаудиторной самостоятельной работы: методическое пособие для студентов / Бюджетное учреждение высшего образования Ханты-Мансийского автономного округа - Югры "Сургутский государственный университет", Медицинский колледж  2. Горбачева, О. А. Подвижные игры : учебнометодическое пособие / О. А. Горбачева  Торбачева Образования Ханты-Медицинский колледж  Орел : Межрегиональ ная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2017. — 99 с  3.2.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»  Т. Если хочешь быть здоров - http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm  2. Спортивное право - http://sportlaws.infosport.ru  3.2.3 Перечень программного обеспечения  Місгозоft Word, Microsoft Excel	1.	Усольцева, Е.Г. и др.	Методические рекомендации	* * *	_	
самостоятельной работы: методическое пособие для студентов / Бюджетное учреждение высшего образования Ханты- Мансийского автономного округа - Югры "Сургутский государственный университет", Медицинский колледж  2. Горбачева, О. А. Подвижные игры : учебнометодическое пособие / О. А. Горбачева Горбачева  Подвижные игры : учебнометодическое пособие / О. А. Горбачева  Межрегиональ ная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2017. — 99 с  3.2.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»  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. Місгозоft Office  2. Місгозоft Word, Microsoft Excel			-	* * *		
методическое пособие для студентов / Бюджетное учреждение высшего образования Ханты- Мансийского автономного округа - Югры "Сургутский государственный университет", Медицинский колледж  2. Горбачева, О. А. Подвижные игры : учебнометодическое пособие / О. А. Горбачева Порбачева (МАБИВ), 2017. — 99 с  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. Місгозоft Office  2. Місгозоft Word, Microsoft Excel			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	• 1	<u>mr/1023</u>	
студентов / Бюджетное учреждение высшего образования Ханты- Мансийского автономного округа - Югры "Сургутский государственный университет", Медицинский колледж  2. Горбачева, О. А. Подвижные игры : учебнометодическое пособие / О. А. Горбачева  Торбачева  3.2.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»  1. Если хочешь быть здоров - <a href="http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm">http://www.iprbookshop.ru/73253.html</a> 2. Спортивное право - <a href="http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm">http://www.iprbookshop.ru/73253.html</a> 3.2.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»  1. Если хочешь быть здоров - <a href="http://sportlaws.infosport.ru">http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm</a> 2. Спортивное право - <a href="http://sportlaws.infosport.ru">http://sportlaws.infosport.ru</a> 3.2.3. Перечень программного обеспечения  1. Місгозоft Office  2. Місгозоft Word, Microsoft Excel			_			
учреждение высшего образования Ханты- Мансийского автономного округа - Югры "Сургутский государственный университет", Медицинский колледж  2. Горбачева, О. А. Подвижные игры : учебнометодическое пособие / О. А. Горбачева  Подвижные игры : учебнометодическое пособие / О. А. Горбачева  Подвижные игры : учебнометодическое пособие / О. А. Горбачева  Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2017. — 99 с  3.2.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»  Если хочешь быть здоров - http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm  Спортивное право - http://sportlaws.infosport.ru  3.2.3 Перечень программного обеспечения  Містоsoft Office  Містоsoft Word, Microsoft Excel				_		
образования Ханты- Мансийского автономного округа - Югры "Сургутский государственный университет", Медицинский колледж  2. Горбачева, О. А. Подвижные игры : учебно- методическое пособие / О. А. Горбачева Межрегиональ ная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2017. — 99 с  3.2.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»  1. Если хочешь быть здоров - <a href="http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm">http://www.ip</a> rbookshop.ru/ 73253.html  3.2.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»  1. Если хочешь быть здоров - <a href="http://sportlaws.infosport.ru">http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm</a> 2. Спортивное право - <a href="http://sportlaws.infosport.ru">http://sportlaws.infosport.ru</a> 3.2.3 Перечень программного обеспечения  1. Місгозоft Office  2. Місгозоft Word, Microsoft Excel			3	2020		
Мансийского автономного округа - Югры "Сургутский государственный университет", Медицинский колледж   Подвижные игры : учебнометодическое пособие / О. А. Горбачева   Подвижные игры : учебнометодическое пособие / О. А. Горбачева   Подвижные игры : учебнометодическое пособие / О. А. Горбачева   Подвижные игры : учебнометодическое пособие / О. А. Горбачева   Подвижные игры : учебнометодическое пособие / О. А. Подвижные игры : учебнометодическое пособие / О. А. Подвижные игры : межрегиональ ная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2017. — 99 с   Подтавливатия (Мабив), 2017. — 99 с   Подтавливатия и подвольные и подво			* <del>-</del>			
округа - Югры "Сургутский государственный университет", Медицинский колледж  2. Горбачева, О. А. Подвижные игры : учебнометодическое пособие / О. А. Горбачева Порбачева Ная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2017. — 99 с  3.2.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»  1. Если хочешь быть здоров - <a href="http://sportlaws.infosport.ru">http://sportlaws.infosport.ru</a> 2. Спортивное право - <a href="http://sportlaws.infosport.ru">http://sportlaws.infosport.ru</a> 3.2.3 Перечень программного обеспечения  1. Місгозоft Office  2. Місгозоft Word, Microsoft Excel						
Сорбачева, О. А.   Подвижные игры : учебнометодическое пособие / О. А.   Подвижные игры : межрегиональ ная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2017. — 99 с   Оторивационно-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. Місгозоft Office   2. Місгозоft Word, Microsoft Excel						
Университет", Медицинский колледж   Подвижные игры : учебнометодическое пособие / О. А. Подвижные игры : учебнометодическое пособие / О. А. Порбачева   Натритура ная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2017. — 99 с						
Сорбачева, О. А.   Подвижные игры : учебнометодическое пособие / О. А.   Подвижные игры : учебнометодическое пособие / О. А.   Подвижные игры : учебнометодическое пособие / О. А.   Порбачева   По						
2.       Горбачева, О. А.       Подвижные игры : учебнометодическое пособие / О. А. Горбачева       Орел : Межрегиональ ная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2017. — 99 с       73253.html         3.2.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»       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> 3.2.3 Перечень программного обеспечения         1.       Microsoft Office         2.       Microsoft Word, Microsoft Excel						
методическое пособие / О. А. Горбачева  методическое пособие / О. А. Межрегиональ ная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2017. — 99 с  3.2.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»  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> 3.2.3 Перечень программного обеспечения  1. Microsoft Office  2. Microsoft Word, Microsoft Excel						
Горбачева       ная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2017. — 99 с         3.2.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»         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> 3.2.3 Перечень программного обеспечения         1. Microsoft Office         2. Microsoft Word, Microsoft Excel	2.	Горбачева, О. А.		-		
безопасности и выживания (МАБИВ), 2017. — 99 с  3.2.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»  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> 3.2.3 Перечень программного обеспечения  1. Microsoft Office  2. Microsoft Word, Microsoft Excel				-	-	
выживания (МАБИВ), 2017. — 99 с3.2.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»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> 3.2.3 Перечень программного обеспечения1. Microsoft Office2. Microsoft Word, Microsoft Excel			Горбачева		<u>73253.html</u>	
3.2.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»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> 3.2.3 Перечень программного обеспечения1. Microsoft Office2. Microsoft Word, Microsoft Excel				безопасности и		
2017. — 99 с3.2.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»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> 3.2.3 Перечень программного обеспечения1. Microsoft Office2. Microsoft Word, Microsoft Excel						
3.2.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»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> 3.2.3 Перечень программного обеспечения1. Microsoft Office2. Microsoft Word, Microsoft Excel						
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> 3.2.3 Перечень программного обеспечения1.Microsoft Office2.Microsoft Word, Microsoft Excel						
2.Спортивное право - <a href="http://sportlaws.infosport.ru">http://sportlaws.infosport.ru</a> 3.2.3 Перечень программного обеспечения1.Microsoft Office2.Microsoft Word, Microsoft Excel						
3.2.3 Перечень программного обеспечения         1. Microsoft Office         2. Microsoft Word, Microsoft Excel		····				
Microsoft Office     Microsoft Word, Microsoft Excel	2.					
2. Microsoft Word, Microsoft Excel						
3.   Power Point, Access						
	3.					

	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 соответствующею профилюпреподаваемой дисциплины. Преподаватели получаю 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, осваива	Текущий контроль:		
Физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.  Перечень умений, осваива Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Знание правильности использования физкультурно- оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Вемых в рамках дисциплины Знание применения физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии	- 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.	
Основы здорового образа.	человека. Знание основ здорового образа.	- написание реферата Промежуточная аттестация:	
Для освобожденных студентов от занятий по физической культуре Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		зачет, дифференцированный зачет	
Основы здорового образа жизни	Знать основы здорового образа жизни		
Перечень умений, осваиваемы			
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

ОК 2. Организовывать	Уметь выбирать и применять	Экспертное наблюдение и
собственную деятельность,	методы и способы решения	оценка результатов:
выбирать типовые методы и	профессиональных задач при	± •
способы выполнения		- составления паспорта
	проведении	здоровья;
профессиональных задач,	профилактических	-выполнения физических
оценивать их эффективность	мероприятий;	упражнений;
и качество.	уметь оценивать	-отслеживания
	эффективность и качество	работоспособности на
	выполнения	занятиях;
OV. A	профессиональных задач.	-написания реферата
ОК 3. Принимать решения	Уметь решать стандартные и	Экспертное наблюдение и
в стандартных и	нестандартные	оценка результатов:
нестандартных ситуациях и	профессиональных задачи	- составления паспорта
нести за них	при проведении	здоровья;
ответственность.	профилактических	-выполнения физических
	мероприятий.	упражнений;
		-отслеживания
		работоспособности на
		занятиях;
		-написания реферата
ОК 4. Осуществлять поиск	Уметь находить и	Экспертное наблюдение и
и использование	использовать	оценка результатов:
информации, необходимой	информацию для	- составления паспорта
для эффективного	эффективного выполнения	здоровья;
выполнения возложенных на	профессиональных задач,	-выполнения физических
него профессиональных	профессионального и	упражнений;
задач, а также для своего	личностного роста.	-отслеживания
профессионального и	Умеет работать с	работоспособности на
личностного развития.	источниками информации	занятиях;
1	(учебная и методическая	-написания реферата
	литература, периодические	
	медицинские издания, сеть	
	Интернет и др.)	
ОК 5. Использовать	Уметь демонстрировать	Экспертное наблюдение и
информационно-	использование	оценка результатов:
коммуникационные	информационно-	- составления паспорта
технологии в	коммуникационных	здоровья;
профессиональной	технологий в процессе	-выполнения физических
деятельности.	обучения и в	упражнений;
	профессиональной	-отслеживания
	деятельности.	работоспособности на
	,,	занятиях;
		-написания реферата
ОК 6. Работать в коллективе	Уметь применять навыки	Экспертное наблюдение и
и команде, эффективно	работы в коллективе и в	оценка результатов:
общаться с коллегами,	команде, эффективно	- составления паспорта
руководством,	общаться с коллегами,	здоровья;
руководством, потребителями.	руководством, пациентами и	-выполнения физических
потреонтелими.	их окружение.	упражнений;
	их окружение.	упражнении, -отслеживания
		работоспособности на
		-
		занятиях;
		-написания реферата

ОК 7. Брать на себя	Уметь брать на себя	Экспертное наблюдение и
ответственность за работу	ответственность за работу	оценка результатов:
членов команды	членов команды	- составления паспорта
(подчиненных), за результат	(подчиненных), за результат	здоровья;
выполнения заданий.	выполнения заданий.	-выполнения физических
		упражнений;
		-отслеживания
		работоспособности на
		занятиях;
		-написания реферата
ОК 8. Самостоятельно	Уметь демонстрировать	• • •
определять задачи	интерес к инновациям в	Экспертное наблюдение и
профессионального и	области профессиональной	оценка результатов:
личностного развития,	деятельности;	- составления паспорта
заниматься	демонстрировать стремление	здоровья;
самообразованием,	к профессиональному и	-выполнения физических
осознанно планировать и	личностному развитию,	упражнений;
осуществлять повышение	самообразованию.	-отслеживания
своей квалификации.	Владеет методами	работоспособности на
_	ораторского искусства.	занятиях;
		-написания реферата
ОК 9. Ориентироваться в	Уметь ориентироваться в	Экспертное наблюдение и
условиях смены технологий	условиях смены технологий в	оценка результатов:
в профессиональной	профессиональной	- составления паспорта
деятельности.	деятельности.	здоровья;
		-выполнения физических
		упражнений;
		-отслеживания
		работоспособности на
		занятиях;
		-написания реферата
ОК 10. Бережно относиться к	Уметь бережно относиться к	Экспертное наблюдение и
историческому наследию и	историческому наследию и	оценка результатов:
культурным традициям	культурным традициям	- составления паспорта
народа, уважать социальные,	народа, уважать социальные,	здоровья;
культурные и религиозные	культурные и религиозные	-выполнения физических
различия.	различия.	упражнений;
		-отслеживания
		работоспособности на
		занятиях;
OV 11 From personal Section	VMOTE GROWN WG 2257	-написания реферата
ОК 11. Быть готовым брать	Уметь брать на себя	Экспертное наблюдение и
на себя нравственные обязательства по	нравственные обязательства	оценка результатов:
	по отношению к природе,	- составления паспорта
отношению к природе,	обществу и человеку при	здоровья; -выполнения физических
обществу, человеку.	осуществлении профилактических	упражнений;
	профилактических сестринских мероприятий.	упражнении, - отслеживания
	есстринских мероприятии.	работоспособности на
		занятиях;
		-написания реферата
		паписания реферата

ОК 12. Организовывать	Уметь организовывать	Экспертное наблюдение и
рабочее место с	рабочее место с соблюдением	оценка результатов:
соблюдением требований	требований охраны труда,	- составления паспорта
охраны труда,	производственной санитарии,	здоровья;
производственной	инфекционной и	-выполнения физических
санитарии, инфекционной и	противопожарной	упражнений;
противопожарной	безопасности.	-отслеживания
безопасности.		работоспособности на
		занятиях;
		-написания реферата
ОК 13. Вести здоровый образ	Уметь вести здоровый образ	Экспертное наблюдение и
жизни, заниматься	жизни, заниматься	оценка результатов:
физической культурой и	физической культурой и	- составления паспорта
спортом для укрепления	спортом для укрепления	здоровья;
здоровья, достижения	здоровья, достижения	-выполнения физических
жизненных и	жизненных и	упражнений;
профессиональных целей.	профессиональных целей.	-отслеживания
		работоспособности на
		занятиях;
		-написания реферата

# **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 атак же 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 собакуповодыря, 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 сдачи промежуточной аттестации с учетом индивидуальных особенностей.

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