

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 31.06.2022 13:36:06  
Уникальный программный ключ:  
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

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

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

Медицинский колледж

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность

**34.02.01 Сестринское дело**

Программа  
подготовки

**базовая подготовка**

Форма обучения

**очно-заочная**

Сургут, 2022 г.

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

Автор программы:

Михайлина Римма Ильясовна, преподаватель

*Согласование рабочей программы*

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

Программа рассмотрена и одобрена на заседании МО «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины»

«22» апреля 2022 года, протокол № 3

Председатель МО \_\_\_\_\_ преподаватель Домбровская О.В.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методического совета медицинского колледжа

«12» мая 2022 года, протокол № 6

Директор \_\_\_\_\_ к.м.н., доцент Бубович Е.В.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## «Физическая культура»

### 1.1. Область применения рабочей программы.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело в части освоения общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело и может быть использована при профессиональной подготовке специалистов среднего звена.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины.

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

Обучающиеся должны овладеть знаниями, умениями:

1. Уметь:

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

2. Знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

### 1.3. Формируемые в процессе изучения дисциплины компетенции.

| Код               | Наименование результата обучения                                                                                                                                     |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Общие компетенции |                                                                                                                                                                      |
| ОК 1              | Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес                                                                |
| ОК 2              | Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.                    |
| ОК 3              | Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.                                                                            |
| ОК 4              | Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.             |
| ОК 5              | Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.                                                                              |
| ОК 6              | Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.                                                                       |
| ОК 7              | Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.                                                               |
| ОК 8              | Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение квалификации. |

|       |                                                                                                                                               |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 9  | Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.                                                                  |
| ОК 10 | Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.             |
| ОК 11 | Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.                                            |
| ОК 12 | Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.  |
| ОК 13 | Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                                                   | Объем часов |
|----------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                         | <b>348</b>  |
| <b>Обязательная аудиторная нагрузка</b>                              | <b>128</b>  |
| в том числе:                                                         |             |
| теоретические (лекционные) занятия                                   |             |
| практические занятия                                                 | 128         |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>                   | <b>220</b>  |
| 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<br>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | Содержание учебного материала                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1           | ОК 1-13                                     |
|                                                                                          | 1                                                                                        | Общие сведения о содержании и структуре предмета «Физическая культура» в медицинском колледже.                                                                                                                                                                                                                                                                                       |             |                                             |
|                                                                                          | 2                                                                                        | Значение занятий физическими упражнениями для специалистов среднего звена здравоохранения                                                                                                                                                                                                                                                                                            |             |                                             |
|                                                                                          | 3                                                                                        | Организация и содержание учебно-воспитательного процесса в учебном заведении. Зачетные требования и обязанности студентов. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа                                                                                                                                                                                                  |             |                                             |
|                                                                                          | 4                                                                                        | Цель и задачи занятий физической культурой в медицинском колледже                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |             |                                             |
|                                                                                          | 5                                                                                        | Характеристика разделов программы по предмету                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |             |                                             |
|                                                                                          | 6                                                                                        | Требование к зачёту по физической культуре                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |             |                                             |
|                                                                                          | 7                                                                                        | Основные требования техники безопасности и охраны труда на занятиях по физическому воспитанию                                                                                                                                                                                                                                                                                        |             |                                             |
|                                                                                          | Самостоятельная работа обучающихся                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2           |                                             |
|                                                                                          | 1                                                                                        | Читать конспект лекции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |             |                                             |
| Раздел 1                                                                                 | Лёгкая атлетика                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |             | ОК 1-13                                     |
| Тема 1.1.<br>Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Подвижные игры         | Практическое занятие                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1           |                                             |
|                                                                                          | 1                                                                                        | Формирование знаний и представлений техники безопасности по легкой атлетике в спортивном зале, на спортивной площадке и лесопарковой зоне, профилактика травматизма на занятиях по лёгкой атлетике и правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке и в парковой зоне, требование к спортивной форме (обувь, одежда), правила поведения на подвижных и спортивных играх |             |                                             |
|                                                                                          | 2                                                                                        | Комплекс обще-подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника                                                                                                                                                                                                                                          |             |                                             |
|                                                                                          | 3                                                                                        | Подвижные игры с бегом                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |             |                                             |
|                                                                                          | 4                                                                                        | Упражнения на внимание и восстановление дыхания.(Измерение пульса).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |             |                                             |
|                                                                                          | Самостоятельная работа обучающихся                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2           |                                             |

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

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

|                                                                             |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |         |
|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------|
|                                                                             | 5                                  | Передача эстафеты при беге с максимальной скоростью в зоне передачи с пробеганием всех этапов.                                                                                                                                                                                                                   |   |         |
|                                                                             | 6                                  | Тест: 4*100;4*400;                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |         |
|                                                                             | 7                                  | Подвижная игра: «Русская лапта»                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |         |
|                                                                             | 8                                  | Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса).                                                                                                                                                                                                                                             |   |         |
|                                                                             | Самостоятельная работа обучающихся |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2 |         |
|                                                                             | 1                                  | Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ № 1)                                                                                                                                                                                                                                                |   |         |
| Тема 1.8.<br>Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной     | Практическое занятие               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1 | ОК 1-13 |
|                                                                             | 1                                  | Комплекс обще-подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника.                                                                                                                                                                     |   |         |
|                                                                             | 2                                  | Упражнения для повышения уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура                                                                                                                                                                                          |   |         |
|                                                                             | 3                                  | Коррекция нарушений, развитие двигательных способностей, повышение морфофункционального состояния с использованием легкоатлетических упражнений                                                                                                                                                                  |   |         |
|                                                                             | 4                                  | Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса).                                                                                                                                                                                                                                             |   |         |
|                                                                             | 5                                  | Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса).                                                                                                                                                                                                                                             |   |         |
|                                                                             | Самостоятельная работа обучающихся |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2 |         |
|                                                                             | 1                                  | Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ № 1)                                                                                                                                                                                                                                                |   |         |
| Раздел 2                                                                    | Гимнастика                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |         |
| Тема 2.1.<br>Техника безопасности на занятиях по оздоровительной гимнастике | Практическое занятие               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1 | ОК 1-13 |
|                                                                             | 1                                  | Формирование знаний и представлений студентов о технике безопасности по гимнастике:<br>правила поведения на занятиях по гимнастике, профилактика травматизма на занятиях по гимнастике, требование к спортивной форме (обувь, одежда), техника безопасности при работе со спортивным оборудованием и инвентарем. |   |         |
|                                                                             | 2                                  | Ходьба на степперах.                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |         |
|                                                                             | 3                                  | Комплекс ОРУ для развития гибкости.                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |         |
|                                                                             | 4                                  | Тест: Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.                                                                                                                                                                                                                                |   |         |
|                                                                             | Самостоятельная работа обучающихся |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2 |         |
|                                                                             | 1                                  | Разучивание комплекса упражнений для осанки (Комплекс № 1)                                                                                                                                                                                                                                                       |   |         |
| Тема 2.2.<br>Развитие физических                                            | Практическое занятие               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1 | ОК 1-13 |
|                                                                             | 1                                  | Ходьба на степперах.                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |         |
|                                                                             | 2                                  | Профилактика нарушений и коррекция осанки: специальные упражнения для                                                                                                                                                                                                                                            |   |         |

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

|                                                                                                |                   |                                                                                                                                                                             |           |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------|
| подготовленности<br>(КУФП).                                                                    |                   | <b>Подтягивание из виса на высокой перекладине (для юношей).</b>                                                                                                            |           |         |
|                                                                                                | 4                 | Подвижные игры: Игры в кругу с гимнастическими палками. Игры с кеглями. «Группа смирно!»                                                                                    |           |         |
|                                                                                                | 5                 | Упражнения для снятия физического и психоэмоционального напряжения.                                                                                                         |           |         |
|                                                                                                |                   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                   | 1         |         |
|                                                                                                | 1                 | Выполнение комплекса упражнений для осанки (Комплекс № 1)                                                                                                                   |           |         |
| <b>Тема 2.6.</b><br>Развитие<br>физических<br>качеств.<br>Заполнение<br>«Паспорта<br>Здоровья» |                   | <b>Практическое занятие</b>                                                                                                                                                 | 1         | ОК 1-13 |
|                                                                                                | 1                 | Ходьба на степперах.                                                                                                                                                        |           |         |
|                                                                                                | 2                 | Комплекс ОРУ с гантелями.                                                                                                                                                   |           |         |
|                                                                                                | 3                 | Профилактика нарушений и коррекция осанки:комплекс упражнений с гимнастической палкой,ходьба по скамейке,упражнения у стенки,упражнения на коврике, ходьба с прямой спиной. |           |         |
|                                                                                                | 4                 | Заполнение «Паспорта Здоровья»                                                                                                                                              |           |         |
|                                                                                                | 4                 | Упражнения для снятия физического и психоэмоционального напряжения.                                                                                                         |           |         |
|                                                                                                |                   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                   | 1         |         |
|                                                                                                | 1                 | Выполнение комплекса упражнений для осанки (Комплекс № 1)                                                                                                                   |           |         |
| <b>Тема 2.7.</b><br>зачёт                                                                      |                   | <b>Практическое занятие</b>                                                                                                                                                 | 1         | ОК 1-13 |
|                                                                                                | 1                 | Ходьба на степперах                                                                                                                                                         |           |         |
|                                                                                                | 2                 | Комплекс ОРУ с гантелями.                                                                                                                                                   |           |         |
|                                                                                                | 3                 | Профилактика нарушений и коррекция осанки:комплекс упражнений с гимнастической палкой,ходьба по скамейке,упражнения у стенки,упражнения на коврике, ходьба с прямой спиной  |           |         |
|                                                                                                | 4                 | Упражнения для снятия физического и психоэмоционального напряжения.                                                                                                         |           |         |
|                                                                                                | 5                 | <b>Зачёт: Выполнение вводной и производственной гимнастики с учётом профессиональной деятельности.</b>                                                                      |           |         |
|                                                                                                |                   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                   | 1         |         |
|                                                                                                | 1                 | Выполнение комплекса упражнений для осанки (Комплекс № 1)                                                                                                                   |           |         |
|                                                                                                | <b>2 семестр</b>  |                                                                                                                                                                             | <b>64</b> |         |
| <b>Раздел 1</b>                                                                                | <b>Гимнастика</b> |                                                                                                                                                                             |           |         |
| <b>Тема 1.1.</b><br>Техника<br>безопасности на<br>занятиях по<br>гимнастике                    |                   | <b>Практическое занятие</b>                                                                                                                                                 | 1         | ОК 1-13 |
|                                                                                                | 1                 | Формирование знаний и представлений студентов о технике безопасности;                                                                                                       |           |         |
|                                                                                                | 2                 | Перестроения и движения на месте                                                                                                                                            |           |         |
|                                                                                                | 3                 | Комплекс ОРУ для развития гибкости                                                                                                                                          |           |         |
|                                                                                                | 4                 | Игра «Третий лишний»                                                                                                                                                        |           |         |

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

| Раздел 2                                                                                           | Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах           |                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------|
| Тема 2.1.<br>Техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике работа в тренажёрном зале | Практическое занятие                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1 | ОК 1-13 |
|                                                                                                    | 1                                                       | Формирование знаний и представлений студентов о атлетической гимнастике и основам безопасности занятий: профилактика травматизма на занятиях в тренажёрном зале и работа с тренажёрами ,требование к спортивной форме (обувь, одежда), правила поведения на занятий. |   |         |
|                                                                                                    | 2                                                       | Знакомство с каждым тренажёром.                                                                                                                                                                                                                                      |   |         |
|                                                                                                    | 3                                                       | Подготовительные и подводящие упражнения на каждую группу мышц.                                                                                                                                                                                                      |   |         |
|                                                                                                    | 4                                                       | Заполнение «Дневника самоконтроля»                                                                                                                                                                                                                                   |   |         |
|                                                                                                    | 5                                                       | Упражнения на внимание и восстановление дыхания.                                                                                                                                                                                                                     |   |         |
|                                                                                                    | Самостоятельная работа обучающихся                      |                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2 |         |
|                                                                                                    | 1                                                       | Разучивание комплекса специальных упражнений (КСУ) № 1.                                                                                                                                                                                                              |   |         |
| Тема 2.2.<br>Развитие физических качеств, работа на тренажёрах                                     | Практическое занятие                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1 | ОК 1-13 |
|                                                                                                    | 1                                                       | Разминочный бег. 30 мин ( в зале)                                                                                                                                                                                                                                    |   |         |
|                                                                                                    | 2                                                       | Комплекс упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника.                                                                                                                                              |   |         |
|                                                                                                    | 3                                                       | Работа на тренажёрах верхнего плечевого пояса: Мышцы груди, мышцы плечевого пояса.                                                                                                                                                                                   |   |         |
|                                                                                                    | 4                                                       | Видение «Дневник самоконтроля»                                                                                                                                                                                                                                       |   |         |
|                                                                                                    | 5                                                       | Комплекс упражнений «Пилатес»                                                                                                                                                                                                                                        |   |         |
|                                                                                                    | 6                                                       | Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (измерение пульса)                                                                                                                                                                                                  |   |         |
|                                                                                                    | Самостоятельная работа обучающихся                      |                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2 |         |
| 1                                                                                                  | Разучивание комплекса специальных упражнений (КСУ) № 1. |                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |         |
| Тема 2.3.<br>Развитие физических качеств. работа на тренажёрах                                     | Практическое занятие                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1 | ОК 1-13 |
|                                                                                                    | 1                                                       | Разминочный бег.30мин (в зале)                                                                                                                                                                                                                                       |   |         |
|                                                                                                    | 2                                                       | Комплекс упражнений для укрепления мышц, для развития подвижности в лучезапястных и плечевых суставах, в кресцово – позвоночном сочленении, в коленных и голеностопных суставах.                                                                                     |   |         |
|                                                                                                    | 3                                                       | Комплекс подготовительных упражнений для работы верхнего плечевого пояса, мышцы спины.                                                                                                                                                                               |   |         |
|                                                                                                    | 4                                                       | Комплекс упражнений «Пилатес»                                                                                                                                                                                                                                        |   |         |
|                                                                                                    | 5                                                       | Видение «Дневник самоконтроля»                                                                                                                                                                                                                                       |   |         |
|                                                                                                    | 6                                                       | Учебная игра.                                                                                                                                                                                                                                                        |   |         |
|                                                                                                    | 7                                                       | Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (измерение пульса)                                                                                                                                                                                                  |   |         |

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

|                                                                  |                                    |                                                                                                                                              |   |         |
|------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------|
| Оздоровительная<br>ходьба<br>Скандинавские<br>палки              | 1                                  | Кроссовый бег – 25 минут.                                                                                                                    | 2 |         |
|                                                                  | 2                                  | Разучивание комплекса ОРУ со скандинавскими палками.                                                                                         |   |         |
|                                                                  | 3                                  | Разучивание техники ходьбы на скандинавских палках.                                                                                          |   |         |
|                                                                  | 4                                  | Умение направить высоту палок по своему росту.                                                                                               |   |         |
|                                                                  | 5                                  | Подвижные игры для развития скорости, ловкости, выносливости: Поймай последнего. Сумей догнать. Вороны и воробьи. Бег командами.             |   |         |
|                                                                  | 6                                  | Игры и упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса).                                                                  |   |         |
|                                                                  | Самостоятельная работа обучающихся |                                                                                                                                              |   |         |
|                                                                  | 1                                  | Выполнение комплекса УГГ № 2.                                                                                                                |   |         |
| Тема 3.3.<br>Оздоровительная<br>ходьба<br>Скандинавские<br>палки | Практическое занятие               |                                                                                                                                              | 1 | ОК 1-13 |
|                                                                  | 1                                  | ОРУ со скандинавскими палками.                                                                                                               |   |         |
|                                                                  | 2                                  | Оздоровительная ходьба с палками 5000м.                                                                                                      |   |         |
|                                                                  | 3                                  | Подвижная ига: Русская лапта.                                                                                                                |   |         |
|                                                                  | 4                                  | Игры и упражнения на внимание и восстановление дыхания: Игра со словом «И так». Игра со словом «Группа». Обычная ходьба. (Измерение пульса). |   |         |
|                                                                  | Самостоятельная работа обучающихся |                                                                                                                                              | 2 |         |
|                                                                  | 1                                  | Выполнение комплекса УГГ № 2.                                                                                                                |   |         |
| Тема 3.4.<br>Оздоровительная<br>ходьба<br>Скандинавские<br>палки | Практическое занятие               |                                                                                                                                              | 1 | ОК 1-13 |
|                                                                  | 1                                  | ОРУ со скандинавскими палками.                                                                                                               |   |         |
|                                                                  | 2                                  | Оздоровительная ходьба с палками 5000м.                                                                                                      |   |         |
|                                                                  | 3                                  | Подвижная ига: Русская лапта.                                                                                                                |   |         |
|                                                                  | 4                                  | Подвижные и спортивные игры для развития скорости, ловкости, выносливости: Второй лишний. Футбол по упрощенным правилам.                     |   |         |
|                                                                  | 5                                  | Игры и упражнения на внимание и восстановление дыхания: Игра со словом «И так». Игра со словом «Группа». Обычная ходьба. (Измерение пульса). |   |         |
|                                                                  | Самостоятельная работа обучающихся |                                                                                                                                              | 2 |         |
| 1                                                                | Выполнение комплекса УГГ № 2.      |                                                                                                                                              |   |         |
| Тема 3.5.<br>Оздоровительная<br>ходьба<br>Скандинавские<br>палки | Практическое занятие               |                                                                                                                                              | 1 | ОК 1-13 |
|                                                                  | 1                                  | ОРУ со скандинавскими палками.                                                                                                               |   |         |
|                                                                  | 2                                  | Оздоровительная ходьба с палками 5000м.                                                                                                      |   |         |
|                                                                  | 3                                  | Подвижная ига: Русская лапта.                                                                                                                |   |         |
|                                                                  | 6                                  | Упражнения на внимание и восстановление дыхания: Игра со словом «И так».Игра со словом «Группа». Обычная ходьба. (Измерение пульса).         |   |         |
|                                                                  | Самостоятельная работа обучающихся |                                                                                                                                              | 2 |         |

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

|                                                                                                  |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------|
| безопасности на занятиях по лёгкой атлетике.                                                     |                                    | спортивной площадке и лесопарковой зоне: профилактика травматизма на занятиях по лёгкой атлтике, правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке и в лесопарковойзоне; требование к спортивной форме (обувь, одежда); правила поведения на подвижных и спортивных играх. |   | ОК 1-13 |
|                                                                                                  | 2                                  | Комплекс обще-развивающих упражнений в движении.                                                                                                                                                                                                                                     |   |         |
|                                                                                                  | 3                                  | Подвижные игры с бегом: «Второй лишний», «Третий лишний», «Пустое место»                                                                                                                                                                                                             |   |         |
|                                                                                                  | 4                                  | Упражнения на внимание и восстановление дыхания                                                                                                                                                                                                                                      |   |         |
|                                                                                                  | Самостоятельная работа обучающихся |                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2 |         |
|                                                                                                  | 1                                  | Разучивание комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУТГ) №3                                                                                                                                                                                                                    |   |         |
| Тема 1.2.<br>Развитие общей выносливости.<br>Контроль уровня физической подготовленности (КУФП). | Практическое занятие               |                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1 |         |
|                                                                                                  | 1                                  | Кроссовый бег – 30 минут.                                                                                                                                                                                                                                                            |   |         |
|                                                                                                  | 2                                  | Комплекс обще-развивающих упражнений в движении.                                                                                                                                                                                                                                     |   |         |
|                                                                                                  | 3                                  | Отработка техники бега через СБУ: с высоким подниманием бедра; с выносом прямых ног вперёд; с захлёстыванием голени назад; многоскоки; семенящий бег.                                                                                                                                |   |         |
|                                                                                                  | 4                                  | Тест: Челночный бег 3x10                                                                                                                                                                                                                                                             |   |         |
|                                                                                                  | 5                                  | Подвижная игра – «Русская лапта».                                                                                                                                                                                                                                                    |   |         |
|                                                                                                  | 6                                  | Упражнения на восстановление дыхания. (Измерение пульса).                                                                                                                                                                                                                            |   |         |
|                                                                                                  | Самостоятельная работа обучающихся |                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2 |         |
|                                                                                                  | 1                                  | Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУТГ) №3                                                                                                                                                                                                                     |   |         |
| Тема 1.3.<br>Развитие общей выносливости.<br>Контроль уровня физической подготовленности (КУФП). | Практическое занятие               |                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1 |         |
|                                                                                                  | 1                                  | Кроссовый бег30 минут                                                                                                                                                                                                                                                                |   |         |
|                                                                                                  | 2                                  | Комплекс обще-развивающих упражнений в движении.                                                                                                                                                                                                                                     |   |         |
|                                                                                                  | 3                                  | Отработка техники бега через СБУ: с высоким подниманием бедра; с выносом прямых ног вперёд; с захлёстыванием голени назад; многоскоки; семенящий бег.                                                                                                                                |   |         |
|                                                                                                  | 4                                  | Развитие скоростных качеств: ускорения.                                                                                                                                                                                                                                              |   |         |
|                                                                                                  | 5                                  | Тест:Прыжки через скакалку», за 30 секунд.                                                                                                                                                                                                                                           |   |         |
|                                                                                                  | 6                                  | Спортивная игра: футбол по упрощенным правилам.                                                                                                                                                                                                                                      |   |         |
|                                                                                                  | 7                                  | Упражнения на восстановление дыхания. (Измерение пульса).                                                                                                                                                                                                                            |   |         |
|                                                                                                  | Самостоятельна работа обучающихся  |                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1 |         |
|                                                                                                  | 1                                  | Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУТГ) №3                                                                                                                                                                                                                     |   |         |
| Тема 1.4.<br>Развитие общей выносливости.<br>Контроль уровня                                     | Практическое занятие               |                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1 |         |
|                                                                                                  | 1                                  | Фартлек – 30 минут.                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |         |
|                                                                                                  | 2                                  | Комплекс обще-развивающих упражнений на растяжение.                                                                                                                                                                                                                                  |   |         |
|                                                                                                  | 3                                  | Отработка техники бега через СБУ.                                                                                                                                                                                                                                                    |   |         |

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

|                                                                                                         |                                           |                                                                                                                                                                     |   |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------|
| <b>Тема 2.2.</b><br>Развитие физических качеств<br>Контроль уровня физической подготовленности (КУФП).  | <b>Практическое занятие</b>               |                                                                                                                                                                     | 2 | ОК 1-13 |
|                                                                                                         | 1                                         | Степп - аэробика                                                                                                                                                    |   |         |
|                                                                                                         | 2                                         | <b>Тест: Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой, за 30 секунд.</b>                                                                        |   |         |
|                                                                                                         | 3                                         | Игры.                                                                                                                                                               |   |         |
|                                                                                                         | 4                                         | Упражнения для снятия психоэмоционального и физического напряжения.                                                                                                 |   |         |
|                                                                                                         | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> |                                                                                                                                                                     | 2 |         |
|                                                                                                         | 1                                         | Выполнение комплекса упражнений для осанки № 2.                                                                                                                     |   |         |
| <b>Тема 2.3.</b><br>Развитие физических качеств                                                         | <b>Практическое занятие</b>               |                                                                                                                                                                     | 1 | ОК 1-13 |
|                                                                                                         | 1                                         | Работа на степперах.                                                                                                                                                |   |         |
|                                                                                                         | 2                                         | Комплекс упражнений на растяжку.                                                                                                                                    |   |         |
|                                                                                                         | 3                                         | Кардиотренировка.                                                                                                                                                   |   |         |
|                                                                                                         | 4                                         | Упражнения для снятия психоэмоционального и физического напряжения.                                                                                                 |   |         |
|                                                                                                         | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> |                                                                                                                                                                     | 2 |         |
|                                                                                                         | 1                                         | Выполнение комплекса упражнений для осанки № 2.                                                                                                                     |   |         |
| <b>Тема 2.4.</b><br>Развитие физических качеств<br>Контроль уровня физической подготовленности (КУФП).  | <b>Практическое занятие</b>               |                                                                                                                                                                     | 2 | ОК 1-13 |
|                                                                                                         | 1                                         | Работа на степперах, прыжки на скакалке;                                                                                                                            |   |         |
|                                                                                                         | 2                                         | Комплекс ОРУ.                                                                                                                                                       |   |         |
|                                                                                                         | 3                                         | <b>Тест: Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, за 1 минуту.</b>                                                                          |   |         |
|                                                                                                         | 4                                         | Работа по станциям: упражнения на укрепление мышц спины, упражнения на укрепление мышц рук, упражнения на укрепление мышц ног, упражнения для развития координации. |   |         |
|                                                                                                         | 5                                         | Упражнения для снятия психоэмоционального и физического напряжения.                                                                                                 |   |         |
|                                                                                                         | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> |                                                                                                                                                                     | 2 |         |
|                                                                                                         | 1                                         | Выполнение комплекса упражнений для осанки № 2.                                                                                                                     |   |         |
| <b>Тема 2.5.</b><br>Развитие физических качеств.<br>Контроль уровня физической подготовленности (КУФП). | <b>Практическое занятие</b>               |                                                                                                                                                                     | 1 | ОК 1-13 |
|                                                                                                         | 1                                         | Работа на степперах, тренажерах.                                                                                                                                    |   |         |
|                                                                                                         | 2                                         | Выполнение универсального комплекса для всех групп мышц.                                                                                                            |   |         |
|                                                                                                         | 3                                         | <b>Тест: Наклоны туловища вперед из положения, стоя прямыми ногами на гимнастической скамье.</b>                                                                    |   |         |
|                                                                                                         | 4                                         | Игры на внимание.                                                                                                                                                   |   |         |
|                                                                                                         | 5                                         | Упражнения для снятия психоэмоционального и физического напряжения                                                                                                  |   |         |
|                                                                                                         | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> |                                                                                                                                                                     | 2 |         |

|                                                              |                                    |                                                                                                               |    |         |
|--------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------|
|                                                              | 1                                  | Выполнение комплекса упражнений для осанки № 2.                                                               |    |         |
|                                                              | 4 семестр                          |                                                                                                               | 50 |         |
| Раздел 1                                                     | Гимнастика                         |                                                                                                               |    |         |
| Тема 1.1.<br>Техника безопасности на занятиях по гимнастике. | Практическое занятие               |                                                                                                               | 1  | ОК 1-13 |
|                                                              | 1                                  | Формирование знаний и представлений студентов о технике безопасности на гимнастике:                           |    |         |
|                                                              | 2                                  | Комплекс ОРУ для развития гибкости.                                                                           |    |         |
|                                                              | 3                                  | Перестроение на месте в движение.                                                                             |    |         |
|                                                              | Самостоятельная работа обучающихся |                                                                                                               | 1  |         |
|                                                              | 1                                  | Разучивание КУГ №2                                                                                            |    |         |
| Тема 1.2.<br>Формирование правильной осанки.                 | Практическое занятие               |                                                                                                               | 1  | ОК 1-13 |
|                                                              | 1                                  | Профилактика нарушение и коррекция осанки: Специальные упражнения для формирования правильной осанки у стены. |    |         |
|                                                              | 2                                  | Выполнение ОРУ с гимнастическими паками.                                                                      |    |         |
|                                                              | 3                                  | Ходьба с прямой спиной.                                                                                       |    |         |
|                                                              | 4                                  | Ходьба с мешочком на голове (с морской солью)                                                                 |    |         |
|                                                              | 5                                  | Выполнение упражнений лёжа на гимнастическом коврике.                                                         |    |         |
|                                                              | 6                                  | Выполнение элементов оздоровительного комплекса К.Ниши.                                                       |    |         |
|                                                              | Самостоятельная работа обучающихся |                                                                                                               | 1  |         |
|                                                              | 1                                  | Разучивание КУГ №2                                                                                            |    |         |
| Тема 1.3.<br>Формирование правильной осанки.                 | Практическое занятие               |                                                                                                               | 1  | ОК 1-13 |
|                                                              | 1                                  | Профилактика нарушение и коррекция осанки: Специальные упражнения для формирования правильной осанки у стены; |    |         |
|                                                              | 2                                  | Выполнение ОРУ с гимнастическими паками.                                                                      |    |         |
|                                                              | 3                                  | Ходьба с прямой спиной.                                                                                       |    |         |
|                                                              | 4                                  | Ходьба с мешочком на голове (с морской солью)                                                                 |    |         |
|                                                              | 5                                  | Выполнение упражнений лёжа на гимнастическом коврике.                                                         |    |         |
|                                                              | 6                                  | Выполнение элементов оздоровительного комплекса К.Ниши.                                                       |    |         |
|                                                              | Самостоятельная работа обучающихся |                                                                                                               | 2  |         |
|                                                              | 1                                  | Разучивание КУГ №2                                                                                            |    |         |
| Тема 1.4.<br>Формирование правильной осанки.                 | Практическое занятие               |                                                                                                               | 1  | ОК 1-13 |
|                                                              | 1                                  | Профилактика нарушение и коррекция осанки: Специальные упражнения для формирования правильной осанки у стены; |    |         |
|                                                              | 2                                  | Выполнение ОРУ на гимнастических мячах                                                                        |    |         |

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

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

|                                                                                                  |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |         |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------|--|
|                                                                                                  | 1                                    | Выполнение комплекса специальных упражнений (КСУ) № 2.                                                                                                                                                                                                                                                    |   |         |  |
| Раздел 3                                                                                         | Оздоровительная скандинавская ходьба |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |         |  |
| Тема 3.1.<br>Техника безопасности на занятиях открытых спортивных площадках и лесопарковой зоне. | Практическое занятие                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2 | ОК 1-13 |  |
|                                                                                                  | 1                                    | Формирование знаний и представлений техники безопасности на открытых спортивных площадках и лесопарковой зоне: профилактика травматизма на занятиях; на открытой спортивной площадке и в парковой зоне; требование к спортивной форме (обувь, одежда); правила поведения на подвижных и спортивных играх. |   |         |  |
|                                                                                                  | 2                                    | Комплекс обще-развивающих упражнений в движении.                                                                                                                                                                                                                                                          |   |         |  |
|                                                                                                  | 3                                    | Разучивание упражнений вводной и производственной гимнастики                                                                                                                                                                                                                                              |   |         |  |
|                                                                                                  | 5                                    | Подвижные игры с бегом, эстафеты.                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |         |  |
|                                                                                                  | 6                                    | Упражнения на внимание и восстановление дыхания.                                                                                                                                                                                                                                                          |   |         |  |
|                                                                                                  | Самостоятельная работа обучающихся   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2 |         |  |
|                                                                                                  | 1                                    | Разучивание КУГГ № 4                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |         |  |
| Тема 3.2.<br>Оздоровительная ходьба<br>Скандинавские палки                                       | Практическое занятие                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1 | ОК 1-13 |  |
|                                                                                                  | 1                                    | ОРУ со скандинавскими палками                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |         |  |
|                                                                                                  | 2                                    | Оздоровительная ходьба с палками 5000м                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |         |  |
|                                                                                                  | 3                                    | Подвижная игра: «Русская лапта»                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |         |  |
|                                                                                                  | 4                                    | Упражнения на внимание и восстановление дыхания.                                                                                                                                                                                                                                                          |   |         |  |
|                                                                                                  | Самостоятельная работа обучающихся   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2 |         |  |
|                                                                                                  | 1                                    | Выполнение КУГГ № 4                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |         |  |
| Тема 3.3.<br>Оздоровительная ходьба<br>скандинавские палки                                       | Практическое занятие                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1 | ОК 1-13 |  |
|                                                                                                  | 1                                    | ОРУ со скандинавскими палками                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |         |  |
|                                                                                                  | 2                                    | Оздоровительная ходьба с палками 5000м                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |         |  |
|                                                                                                  | 3                                    | Подвижная игра: «Русская лапта»                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |         |  |
|                                                                                                  | 5                                    | Упражнения на внимание и восстановление дыхания.                                                                                                                                                                                                                                                          |   |         |  |
|                                                                                                  | Самостоятельная работа обучающихся   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1 |         |  |
|                                                                                                  | 1                                    | Выполнение КУГГ № 4                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |         |  |
| Тема 3.4.<br>Оздоровительная ходьба<br>скандинавские палки                                       | Практическое занятие                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1 | ОК 1-13 |  |
|                                                                                                  | 1                                    | ОРУ со скандинавскими палками                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |         |  |
|                                                                                                  | 2                                    | Оздоровительная ходьба с палками 5000м                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |         |  |
|                                                                                                  | 3                                    | Подвижная игра: «Русская лапта»                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |         |  |
|                                                                                                  | Самостоятельная работа обучающихся   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2 |         |  |
|                                                                                                  | 1                                    | Выполнение КУГГ № 4                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |         |  |
| Тема 3.5.                                                                                        | Практическое занятие                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1 | ОК 1-13 |  |

|                                                                  |                                    |                                                           |   |         |
|------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---|---------|
| Оздоровительная<br>ходьба<br>скандинавские<br>палки              | 1                                  | ОРУ со скандинавскими палками                             |   |         |
|                                                                  | 2                                  | Оздоровительная ходьба с палками 5000м                    |   |         |
|                                                                  | 3                                  | Подвижная игра: «Русская лапта»                           |   |         |
|                                                                  | 4                                  | Упражнения на внимание и восстановление дыхания.          |   |         |
|                                                                  | Самостоятельная работа обучающихся |                                                           | 2 |         |
|                                                                  | 1                                  | Выполнение КУГГ № 4                                       |   |         |
| Тема 3.6.<br>Оздоровительная<br>ходьба<br>скандинавские<br>палки | Практическое занятие               |                                                           | 2 | ОК 1-13 |
|                                                                  | 1                                  | ОРУ со скандинавскими палками                             |   |         |
|                                                                  | 2                                  | Оздоровительная ходьба с палками 5000м                    |   |         |
|                                                                  | 3                                  | Подвижная игра: «Русская лапта»                           |   |         |
|                                                                  | Самостоятельная работа обучающихся |                                                           | 1 |         |
|                                                                  | 1                                  | Выполнение КУГГ № 4                                       |   |         |
| Тема 3.7.<br>Зачёт.                                              | Практическое занятие               |                                                           | 2 | ОК 1-13 |
|                                                                  | 1                                  | Фартлек 30мин                                             |   |         |
|                                                                  | 2                                  | ОРУ на растяжку.                                          |   |         |
|                                                                  | 3                                  | Зачёт: Уметь выполнить и показать фрагмент любого занятия |   |         |
|                                                                  | 4                                  | Круговая тренировка.                                      |   |         |
|                                                                  | 5                                  | Упражнения на внимание и восстановление дыхания.          |   |         |
|                                                                  | Самостоятельная работа обучающихся |                                                           | 2 |         |
|                                                                  | 1                                  | Выполнение КУГГ № 4                                       |   |         |

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

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

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

|                                                                                          |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------|
|                                                                                          | 1                                              | Выполнение КУТГ №5                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |         |
| Раздел 2                                                                                 | Гимнастика                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |         |
| Тема 2.1.<br>Техника безопасности на занятиях по гимнастике.                             | Практическое занятие                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1 | ОК 1-13 |
|                                                                                          | 1                                              | Формирование знаний и представлений студентов о технике безопасности на занятиях по гимнастике: правила поведения на занятиях, профилактика травматизма на занятиях по гимнастике; требование к спортивной форме (обувь, одежда); техника безопасности при работе на тренажерах, с отягощениями. |   |         |
|                                                                                          | 2                                              | Работа на тренажерах, степперах                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |         |
|                                                                                          | 3                                              | Комплекс обще-развивающих упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника, и гибкости.                                                                                                                                              |   |         |
|                                                                                          | 4                                              | Упражнения для нормализации психоэмоционального и физического состояния                                                                                                                                                                                                                          |   |         |
|                                                                                          | Самостоятельная работа обучающихся             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2 |         |
|                                                                                          | 1                                              | Разучивание комплекса упражнений для осанки № 3                                                                                                                                                                                                                                                  |   |         |
| Тема 2.2.<br>Развитие физических качеств.<br>Контроль уровня физической подготовленности | Содержание учебного материала                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1 | ОК 1-13 |
|                                                                                          | 1                                              | Работа на тренажерах, степперах Пульс – 150-160 ударов в минуту                                                                                                                                                                                                                                  |   |         |
|                                                                                          | 2                                              | ОРУ в парах                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |         |
|                                                                                          | 3                                              | Работа по станциям                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |         |
|                                                                                          | 4                                              | Тест:Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке.                                                                                                                                                                                                               |   |         |
|                                                                                          | 5                                              | Упражнения для нормализации психоэмоционального и физического состояния                                                                                                                                                                                                                          |   |         |
|                                                                                          | Самостоятельная работа обучающихся             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2 |         |
| 1                                                                                        | Выполнение комплекса упражнений для осанки № 3 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |         |
| Тема 2.3.<br>Развитие физических качеств.<br>Контроль уровня физической подготовленности | Практическое занятие                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1 | ОК 1-13 |
|                                                                                          | 1                                              | Формирование знаний о ЗОЖ: Недельный двигательный режим в разное время года.                                                                                                                                                                                                                     |   |         |
|                                                                                          | 2                                              | Степ - аэробика                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |         |
|                                                                                          | 3.                                             | Комплекс обще-развивающих упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника, и гибкости.                                                                                                                                              |   |         |
|                                                                                          | 4                                              | Комплекс упражнений на укрепление мышц спины, живота и ягодиц                                                                                                                                                                                                                                    |   |         |
|                                                                                          | 5                                              | Тест: Поднимание туловища из положения лежа на полу за 30 секунд.                                                                                                                                                                                                                                |   |         |
|                                                                                          | 6                                              | Упражнения для развития координации и внимания.                                                                                                                                                                                                                                                  |   |         |
|                                                                                          | 7                                              | Медитация по цветам.                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |         |
|                                                                                          | Самостоятельная работа обучающихся             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2 |         |
| 1                                                                                        | Выполнение комплекса упражнений для осанки № 3 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |         |
| Тема 2.4.                                                                                | Практическое занятие                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1 | ОК 1-13 |

|                                                                                                             |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |    |         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------|
| Развитие физических качеств<br>Контроль уровня физической подготовленности                                  | 1                                              | Работа на тренажерах, степперах.                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |         |
|                                                                                                             | 2                                              | ОРУ с гантелями                                                                                                                                                                                                                                                                                  |    |         |
|                                                                                                             | 3                                              | Тест:Поднимание туловища из положения, лёжа на полу за 1мин.                                                                                                                                                                                                                                     |    |         |
|                                                                                                             | 4                                              | Комплекс упражнений для укрепления мышц ног и ягодиц.                                                                                                                                                                                                                                            |    |         |
|                                                                                                             | 5                                              | Упражнения для нормализации психоэмоционального и физического состояния                                                                                                                                                                                                                          |    |         |
|                                                                                                             | Самостоятельная работа обучающихся             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2  |         |
|                                                                                                             | 1                                              | Выполнение комплекса упражнений для осанки № 3                                                                                                                                                                                                                                                   |    |         |
| Тема 2.5.<br>Развитие физических качеств                                                                    | Практическое занятие                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1  | ОК 1-13 |
|                                                                                                             | 1                                              | Работа на тренажерах, степперах.                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |         |
|                                                                                                             | 2                                              | ОРУ со скакалкой                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |         |
|                                                                                                             | 3                                              | Комплекс упражнений для укрепления мышц рук и груди.                                                                                                                                                                                                                                             |    |         |
|                                                                                                             | 4                                              | Упражнения для нормализации психоэмоционального и физического состояния                                                                                                                                                                                                                          |    |         |
|                                                                                                             | Самостоятельная работа обучающихся             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2  |         |
|                                                                                                             | 1                                              | Выполнение комплекса упражнений для осанки № 3                                                                                                                                                                                                                                                   |    |         |
| Тема 2.6.<br>Развитие физических качеств<br>Контроль уровня физической подготовленности                     | Практическое занятие                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2  | ОК 1-13 |
|                                                                                                             | 1                                              | Степ – аэробика.                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |         |
|                                                                                                             | 2                                              | Комплекс обще-развивающих упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника, и гибкости.                                                                                                                                              |    |         |
|                                                                                                             | 3                                              | Тест:Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (Д); подтягивание на высокой перекладине (Ю).                                                                                                                                                                                                        |    |         |
|                                                                                                             | 4                                              | Упражнения для развития координации и внимания.                                                                                                                                                                                                                                                  |    |         |
|                                                                                                             | 5                                              | Медитация.                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |         |
|                                                                                                             | Самостоятельная работа обучающихся             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 4  |         |
| 1                                                                                                           | Выполнение комплекса упражнений для осанки № 3 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |    |         |
| 6 семестр                                                                                                   |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 60 |         |
| Раздел 1                                                                                                    | Гимнастика                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |    | ОК 1-13 |
| Тема 1.1.<br>Техника безопасности на занятиях по гимнастике.<br>Контроль уровня физической подготовленности | Практическое занятие                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1  |         |
|                                                                                                             | 1                                              | Формирование знаний и представлений студентов о технике безопасности на занятиях по гимнастике: правила поведения на занятиях, профилактика травматизма на занятиях по гимнастике; требование к спортивной форме (обувь, одежда); техника безопасности при работе на тренажерах, с отягощениями. |    |         |
|                                                                                                             | 2                                              | Выполнение комплекса дыхательных упражнений по системе А.н. Стрельниковой.                                                                                                                                                                                                                       |    |         |
|                                                                                                             | 3                                              | Тест: Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд.                                                                                                                                                                                                                               |    |         |
|                                                                                                             | 4                                              | Медитация                                                                                                                                                                                                                                                                                        |    |         |

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

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

|                                                 |                                           |                                                                             |   |         |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---|---------|
| занятиях по легкой атлетике                     |                                           | занятиях по легкой атлетике; требование к спортивной форме (обувь, одежда). |   |         |
|                                                 | 2                                         | Разминочный бег до 25 минут.                                                |   |         |
|                                                 | 3                                         | ОРУ; СБУ.                                                                   |   |         |
|                                                 | 4                                         | Подвижные игры с элементами бега.                                           |   |         |
|                                                 | 5                                         | Упражнения на внимание и восстановление дыхания                             |   |         |
|                                                 | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> |                                                                             | 2 |         |
|                                                 | 1                                         | Разучивание КУГГ №6                                                         |   |         |
| <b>Тема 2.2.</b><br>Развитие общей выносливости | <b>Практическое занятие</b>               |                                                                             | 1 | ОК 1-13 |
|                                                 | 1                                         | Кроссовый бег до 30 минут (пульс 150-170 уд.в минуту)                       |   |         |
|                                                 | 2                                         | ОРУ; СБУ.                                                                   |   |         |
|                                                 | 3                                         | Прыжковая работа со скакалкой                                               |   |         |
|                                                 | 4                                         | Спортивная игра: Футбол по упрощенным правилам.                             |   |         |
|                                                 | 5                                         | Упражнения на внимание и восстановление дыхания                             |   |         |
|                                                 | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> |                                                                             | 2 |         |
|                                                 | 1                                         | Выполнение КУГГ № 6.                                                        |   |         |
| <b>Тема 2.3.</b><br>Развитие общей выносливости | <b>Практическое занятие</b>               |                                                                             | 1 | ОК 1-13 |
|                                                 | 1                                         | Кроссовый бег до 35 минут. (пульс 150-170 уд. в минуту)                     |   |         |
|                                                 | 2                                         | ОРУ; СБУ.                                                                   |   |         |
|                                                 | 3                                         | <b>Тест: Прыжки через скакалку за 1 минуту.</b>                             |   |         |
|                                                 | 4                                         | Подвижная игра: Русская лапта.                                              |   |         |
|                                                 | 5                                         | Ускорения.                                                                  |   |         |
|                                                 | 6                                         | Упражнения на внимание и восстановление дыхания                             |   |         |
|                                                 | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> |                                                                             | 2 |         |
|                                                 | 1                                         | Выполнение КУГГ № 6.                                                        |   |         |
| <b>Тема 2.4.</b><br>Развитие общей выносливости | <b>Практическое занятие</b>               |                                                                             | 1 | ОК 1-13 |
|                                                 | 1                                         | Фартлек                                                                     |   |         |
|                                                 | 2                                         | ОРУ; СБУ.                                                                   |   |         |
|                                                 | 3                                         | Многоскоки.                                                                 |   |         |
|                                                 | 4                                         | <b>Тест:</b>                                                                |   |         |
|                                                 | 5                                         | Упражнения на внимание и восстановление дыхания                             |   |         |
|                                                 | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> |                                                                             | 2 |         |
|                                                 | 1                                         | Выполнение КУГГ № 6.                                                        |   |         |
| <b>Тема 2.5.</b><br>Развитие общей              | <b>Практическое занятие</b>               |                                                                             | 1 | ОК 1-13 |
|                                                 | 1                                         | Кроссовый бег до 35 минут (пульс 160-170 уд.в минуту)                       |   |         |

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

|  |   |                                           |   |  |
|--|---|-------------------------------------------|---|--|
|  |   | результатом, строго индивидуально.        |   |  |
|  |   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> | 4 |  |
|  | 1 | Выполнение КУГГ № 6.                      |   |  |

|                                                                                                                             | 7 семестр                                 |                                                                                                                                                                                                                                   | 28 |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------|
| Раздел 1                                                                                                                    | Лёгкая атлетика                           |                                                                                                                                                                                                                                   |    |         |
| <b>Тема 1.1.</b><br>Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП) | <b>Практическое занятие</b>               |                                                                                                                                                                                                                                   | 1  | ОК 1-13 |
|                                                                                                                             | 1                                         | Техника безопасности по основам безопасности занятий на спортивной площадке и лесопарковой зоне, правила поведения на занятиях, профилактика травматизма на занятиях по волейболу; требование к спортивной форме (обувь, одежда). |    |         |
|                                                                                                                             | 2                                         | Разминочный бег.                                                                                                                                                                                                                  |    |         |
|                                                                                                                             | 3                                         | Комплекс обще-развивающих упражнений в движении.                                                                                                                                                                                  |    |         |
|                                                                                                                             | 4                                         | Подвижные игры с бегом.                                                                                                                                                                                                           |    |         |
|                                                                                                                             | 5                                         | <b>Тест:Эстафета 4*100;4*400;</b>                                                                                                                                                                                                 |    |         |
|                                                                                                                             | 6                                         | Упражнения на внимание и восстановление дыхания                                                                                                                                                                                   | 1  |         |
|                                                                                                                             | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> |                                                                                                                                                                                                                                   |    |         |
|                                                                                                                             | 1                                         | Разучивание комплекса утренней гигиенической гимнастики (КУГГ) № 7.                                                                                                                                                               |    |         |
| <b>Тема 1.2</b><br>Развитие выносливости. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП).                               | <b>Практическое занятие</b>               |                                                                                                                                                                                                                                   | 1  | ОК 1-13 |
|                                                                                                                             | 1                                         | Кроссовый бег до 30 минут.                                                                                                                                                                                                        |    |         |
|                                                                                                                             | 2                                         | Комплекс ОРУ.                                                                                                                                                                                                                     |    |         |
|                                                                                                                             | 3                                         | Совершенствование техники бега через СБУ.                                                                                                                                                                                         |    |         |
|                                                                                                                             | 4                                         | <b>Тест: Прыжки через скакалку за 30 секунд</b>                                                                                                                                                                                   |    |         |
|                                                                                                                             | 5                                         | Спортивная игра: Футбол по упрощенным правилам.                                                                                                                                                                                   |    |         |
|                                                                                                                             | 6                                         | Упражнения на внимание и восстановление дыхания                                                                                                                                                                                   | 1  |         |
|                                                                                                                             | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> |                                                                                                                                                                                                                                   |    |         |
|                                                                                                                             | 1                                         | Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (КУГГ) № 7.                                                                                                                                                                |    |         |
| <b>Тема 1.3.</b><br>Развитие общей выносливости. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП).                        | <b>Практическое занятие</b>               |                                                                                                                                                                                                                                   | 1  | ОК 1-13 |
|                                                                                                                             | 1                                         | Фартлек до 30 минут.                                                                                                                                                                                                              |    |         |
|                                                                                                                             | 2                                         | ОРУ.                                                                                                                                                                                                                              |    |         |
|                                                                                                                             | 3                                         | СБУ.                                                                                                                                                                                                                              |    |         |
|                                                                                                                             | 4                                         | Прыжковая работа.                                                                                                                                                                                                                 |    |         |
|                                                                                                                             | 5                                         | <b>Тест:Прыжки через скакалку за 1мин.</b>                                                                                                                                                                                        |    |         |
|                                                                                                                             | 5                                         | Спортивная игра: Футбол по упрощенным правилам.                                                                                                                                                                                   |    |         |
|                                                                                                                             | 6                                         | Упражнения на внимание и восстановление дыхания.                                                                                                                                                                                  |    |         |

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

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

|                                                                                                                        |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                          |    |         |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------|--|
|                                                                                                                        | 1                                               | Выполнение комплекса упражнений для осанки № 5.                                                                                                                                                                                                          |    |         |  |
| Тема 2.7.<br>Развитие<br>физических<br>качеств.                                                                        | Практическое занятие                            |                                                                                                                                                                                                                                                          | 2  | ОК 1-13 |  |
|                                                                                                                        | 1                                               | Работа на степперах, тренажерах.                                                                                                                                                                                                                         |    |         |  |
|                                                                                                                        | 2                                               | Самостоятельная разминка                                                                                                                                                                                                                                 |    |         |  |
|                                                                                                                        | 3                                               | Универсальный комплекс для всех групп мышц.                                                                                                                                                                                                              |    |         |  |
|                                                                                                                        | 4                                               | Упражнения для нормализации психоэмоционального и физического состояния.                                                                                                                                                                                 |    |         |  |
|                                                                                                                        | Самостоятельная работа обучающихся              |                                                                                                                                                                                                                                                          | 2  |         |  |
| 1                                                                                                                      | Выполнение комплекса упражнений для осанки № 5. |                                                                                                                                                                                                                                                          |    |         |  |
| 8 семестр                                                                                                              |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                          | 26 |         |  |
| Раздел 1                                                                                                               | Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах   |                                                                                                                                                                                                                                                          |    |         |  |
| Тема 1.1.<br>Техника<br>безопасности на<br>занятиях по<br>атлетической<br>гимнастике,<br>работа в<br>тренажёрном зале. | Практическое занятие                            |                                                                                                                                                                                                                                                          | 1  | ОК 1-13 |  |
|                                                                                                                        | 1                                               | Формирование знаний и представлений студентов по основам безопасности занятий: профилактика травматизма на занятиях по атлетической гимнастике, работа в тренажёрном зале; требование к спортивной форме (обувь, одежда); правила поведения на занятиях. |    |         |  |
|                                                                                                                        | 2                                               | Комплекс упражнений для развития подвижности плечевых локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника                                                                                                                                    |    |         |  |
|                                                                                                                        | 3                                               | Комплекс упражнений на тренажёрах, верхнего плечевого пояса.                                                                                                                                                                                             |    |         |  |
|                                                                                                                        | 4                                               | Универсальный комплекс на растяжку для всех группы мышц.                                                                                                                                                                                                 |    |         |  |
|                                                                                                                        | 5                                               | Ведение «дневник самоконтроля»                                                                                                                                                                                                                           |    |         |  |
|                                                                                                                        | 6                                               | Упражнения для нормализации психоэмоционального и физического состояния.                                                                                                                                                                                 |    |         |  |
|                                                                                                                        | Самостоятельная работа обучающихся              |                                                                                                                                                                                                                                                          | 2  |         |  |
|                                                                                                                        | 1                                               | Выполнение комплекса упражнений для осанки № 5.                                                                                                                                                                                                          |    |         |  |
| Тема 1.2.<br>Развитие<br>физических<br>качеств работа на<br>тренажёрах                                                 | Практическое занятие                            |                                                                                                                                                                                                                                                          | 1  | ОК 1-13 |  |
|                                                                                                                        | 1                                               | Разминочный бег 30 мин ( в зале)                                                                                                                                                                                                                         |    |         |  |
|                                                                                                                        | 2                                               | Комплекс упражнений для развития подвижности плечевых локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника                                                                                                                                    |    |         |  |
|                                                                                                                        | 3                                               | Комплекс упражнений на тренажёрах, на все виды мышц.                                                                                                                                                                                                     |    |         |  |
|                                                                                                                        | 4                                               | Универсальный комплекс на растяжку для всех группы мышц.                                                                                                                                                                                                 |    |         |  |
|                                                                                                                        | 5                                               | Ведение «дневник самоконтроля»                                                                                                                                                                                                                           |    |         |  |
|                                                                                                                        | 6                                               | Упражнения для нормализации психоэмоционального и физического состояния.                                                                                                                                                                                 |    |         |  |
|                                                                                                                        | Самостоятельная работа обучающихся              |                                                                                                                                                                                                                                                          | 2  |         |  |
| 1                                                                                                                      | Выполнение комплекса упражнений для осанки № 5. |                                                                                                                                                                                                                                                          |    |         |  |
| Тема 1.3.                                                                                                              | Практическое занятие                            |                                                                                                                                                                                                                                                          | 1  | ОК 1-13 |  |

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

|                                           |                                    |                                                                                                                                                                        |                                  |         |
|-------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---------|
|                                           | 4                                  | Универсальный комплекс на растяжку для всех группы мышц.                                                                                                               |                                  |         |
|                                           | 5                                  | Ведение «дневник самоконтроля»                                                                                                                                         |                                  |         |
|                                           | 6                                  | Упражнения для нормализации психоэмоционального и физического состояния                                                                                                |                                  |         |
|                                           | Самостоятельная работа обучающихся |                                                                                                                                                                        | 2                                |         |
|                                           | 1                                  | Выполнение комплекса упражнений для осанки № 5.                                                                                                                        |                                  |         |
| Тема 1.7.<br>Дифференцирован<br>ный зачёт | Практическое занятие               |                                                                                                                                                                        | 2                                | ОК 1-13 |
|                                           | 1                                  | Заключительное занятие: Проверка теоретических знаний и практических навыков.                                                                                          |                                  |         |
|                                           | 2                                  | Защита рефератов                                                                                                                                                       |                                  |         |
|                                           | 3                                  | Защита паспорта «Здоровье»                                                                                                                                             |                                  |         |
|                                           | Самостоятельная работа обучающихся |                                                                                                                                                                        | 4                                |         |
|                                           | 1                                  | Выполнение комплекса специальных упражнений (КСУ)№ 4.                                                                                                                  |                                  |         |
|                                           |                                    | ИТОГО:                                                                                                                                                                 | 76                               |         |
|                                           |                                    | Обязательная аудиторная учебная нагрузка<br>в том числе:<br>теоретические (лекционные) занятия<br>практические занятия<br>Самостоятельная работа обучающихся<br>Всего: | 128<br><br><br>128<br>220<br>348 |         |

\*Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

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

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

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 2.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация дисциплины требует наличия:

##### Спортивный комплекс

Предназначен для дисциплинарной и междисциплинарной подготовки.

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

##### Библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет

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

Количество посадочных мест - 20;

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

Количество посадочных мест – 90.

#### 2.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

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

|    |                |                                                                                                                                                                                                         |                                            |                                                                                         |
|----|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                | учреждений, реализующих программы среднего профессионального образования / И. С. Барчуков ; под общей редакцией Г. В. Барчуковой. - 5-е издание, стереотипное. - (Среднее профессиональное образование) |                                            |                                                                                         |
| 3. | Аллянов, Ю. Н. | Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — (Профессиональное образование).                                         | Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. | <a href="https://bibli-online.ru/bcode/448586">https://bibli-online.ru/bcode/448586</a> |

#### **Дополнительная литература**

|    |  |                                                                                                                                                |                                             |                                                                           |
|----|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 1. |  | Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — (Профессиональное образование). | Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. | <a href="https://urait.ru/bcode/448769">https://urait.ru/bcode/448769</a> |
|----|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|

#### **Методические разработки**

|    |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                |                                                                                                   |
|----|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Усольцева, Е.Г. и др. | Методические рекомендации для студентов по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы: методическое пособие для студентов / Бюджетное учреждение высшего образования Ханты-Мансийского автономного округа - Югры "Сургутский государственный университет", Медицинский колледж | Сургут: Сургутский государственный университет, 2020                           | <a href="https://elibrary.surgut.ru/local/urn/1023">https://elibrary.surgut.ru/local/urn/1023</a> |
| 2. | Горбачева, О. А.      | Подвижные игры : учебно-методическое пособие / О. А. Горбачева                                                                                                                                                                                                                      | Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2017. — 99 с | <a href="http://www.iprbookshop.ru/73253.html">http://www.iprbookshop.ru/73253.html</a>           |

#### **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 |
| 3. | Power Point, Access             |

| <b>3.2.4 Перечень информационных справочных систем</b> |                                             |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 1.                                                     | справочно-правовая система Консультант плюс |
| 2.                                                     | информационно-правовой портал Гарант.ру     |

### **3.1. Общие требования к организации образовательного процесса.**

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

Самостоятельная работа студентов: аудиторная и внеаудиторная.

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

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов выполняется обучающимися по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия. Содержание аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы студентов определяется преподавателем в соответствии с рекомендуемыми видами заданий.

Изучение программы «Физическая культура» заканчивается проведением промежуточной аттестации – дифференцированного зачета.

### **3.2. Кадровое обеспечение образовательного процесса.**

Реализацию дисциплины «Физическая культура» осуществляют педагогические кадры, имеющие высшее профессиональное образование соответствующей профилю преподаваемой дисциплины. Преподаватели получают дополнительное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в профильных организациях не реже одного раза в 3 года.

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

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

| Результаты обучения                                                                                                           |                                                                                                                                                     | Основные показатели оценки результата | Виды и формы контроля                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины                                                                              |                                                                                                                                                     |                                       | <b>Текущий контроль:</b><br>- выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях<br><b>Рубежный контроль:</b><br>- защита «Паспорта здоровья»;<br>- самостоятельное проведение фрагмента занятия по развитию физических качеств в лёгкой атлетике.<br>- написание реферата<br><b>Промежуточная аттестация:</b><br>зачет, дифференцированный зачет |
| Физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.             | Знание правильности использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины                                                                              |                                                                                                                                                     |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.                                   | Знание применения физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.                                            |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Основы здорового образа.                                                                                                      | Знание основ здорового образа.                                                                                                                      |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Для освобожденных студентов от занятий по физической культуре                                                                 |                                                                                                                                                     |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины                                                                              |                                                                                                                                                     |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Основы здорового образа жизни                                                                                                 | Знать основы здорового образа жизни                                                                                                                 |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины                                                                              |                                                                                                                                                     |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | Знание правильности использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

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

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

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

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

|                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.  | Уметь организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.  | Экспертное наблюдение и оценка результатов:<br>- составления паспорта здоровья;<br>- выполнения физических упражнений;<br>- отслеживания работоспособности на занятиях;<br>- написания реферата |
| ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Уметь вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Экспертное наблюдение и оценка результатов:<br>- составления паспорта здоровья;<br>- выполнения физических упражнений;<br>- отслеживания работоспособности на занятиях;<br>- 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 также обеспечения достижения обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья результатов формирования практического опыта.

### **5.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплин**

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

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

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

Для лиц с нарушением слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

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

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

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

### **5.2. Материально-техническое оснащение кабинетов**

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

1. для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

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

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

2. для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

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

- обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

3. для обучающихся, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия обеспечивают возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения

образовательной организации, а также их пребывания в указанных помещениях:

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

### **5.3. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины**

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

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