

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

УТВЕРЖДАЮ:  
Проректор по учебно-методической работе  
Е. В. Коновалова  
20 19 г.



Медицинский колледж

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОГСЭ.04. Физическая культура  
(адаптационная дисциплина)**

Специальность \_\_\_\_\_ 34.02.01. Сестринское дело

Программа  
подготовки \_\_\_\_\_ базовая

Форма обучения \_\_\_\_\_ очно-заочное

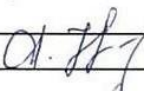
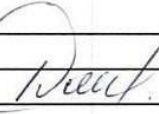

2019 г.

Рабочая программа адаптационной 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 12.05.2014 г. № 502

Автор программы:

Михайлина Римма Ильясовна, преподаватель

*Согласование рабочей программы*

Подразделение	Дата согласования	Ф.И.О., подпись
Зав. отделением	14.05.2018	Нигматулина Л.В. 
Отдел комплектования	14.05.2018	Дмитриева И.И. 
Внешний эксперт Преподаватель СурГУ	14.05.2018	Тешкова Н.В. 

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

« 14 » 05 20 19 года, протокол № 11

Председатель МО  преподаватель Урванцева В.К.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании методического совета медицинского колледжа

« 11 » июня 20 19 года, протокол № 05

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**

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения рабочей программы

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

Рабочая программа адаптационной 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.

Программа является частью обеспечения адаптации обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с ОВЗ.

## 1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины.

Цель – освоение в рамках программы адаптационной 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 эффективность и качество
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях, нести за них ответственность
ОК 4	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения возложенных на него профессиональных задач, а также для своего 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, потребителям
ОК 7	Брать на себя ответственность за работу подчиненных членов команды и результат выполнения заданий
ОК 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, планировать повышение квалификации
ОК 9	Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

ОК 10	Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия
ОК 11	Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу 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 дифференцированного зачёта	

## 2.2. Тематический план и содержание адаптационной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия и самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения* и формируемые компетенции
1	2	3	4
<b>1 семестр</b>		<b>66</b>	
<b>Тема 1.1</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	1
Адаптивная физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовки обучающихся. Адаптивная физическая подготовка.	1		ОК 1-13
	2		

		с учетом заболевания или дефекта развития.		
	3	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий обучающимися специальной медицинской группы, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек с учетом заболевания или дефекта развития. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Сенситивность в развитии двигательных качеств.		
	4	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам показателей контроля с учётом состояния здоровья.		
<b>Раздел 1</b>	<b>Общая Физическая Подготовка</b>		<b>32</b>	<b>ОК 1-13</b>
<b>Тема 1.1.</b> Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	<b>Практическое занятие</b>		<b>2</b>	
	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	Основы терренкура и легкой атлетики		
	4	Техника легкоатлетических упражнений		
	5	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса).		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	
	1	Разучивание комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ№ 1)		
<b>Тема 1.2.</b> Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	<b>Практическое занятие</b>		<b>2</b>	<b>ОК 1-13</b>
	1	Значение разминки при занятиях легкой атлетикой.		
	2	Комплекс обще-подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника		
	3	Упражнения для повышения уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура,		
	5	Изучение техники ходьбы и её разновидностей.		

	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> Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	<b>Практическое занятие</b>		2	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	Совершенствование техники ходьбы, по пересечённой местности.		
	4	Коррекция нарушений, развитие двигательных способностей, повышение морфофункционального состояния с использованием легкоатлетических упражнений		
	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> Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке Контроль уровня физической подготовленности (КУФП).	<b>Практическое занятие</b>		2	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	<b>Тест: оздоровительная ходьба без учёта времени, девочки 2 км, мальчики 3км.</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
		1	Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ № 1)	
<b>Тема 1.5.</b> Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	<b>Практическое занятие</b>		2	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		
	6	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
		1	Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ № 1)	



<b>Тема 1.6.</b> Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-13
	1	Влияние физических упражнений на организм человека		
	2	Комплекс обще-подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника.		
	3	Упражнения для повышения уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура		
	4	Коррекция нарушений, развитие двигательных способностей, повышение морфофункционального состояния с использованием легкоатлетических упражнений		
	5	Оздоровительная ходьба под углом в гору		
	8	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса)		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2		
1		Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ № 1)		
<b>Тема 1.7.</b> Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной	<b>Практическое занятие</b>		2	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	. Оздоровительная ходьба по пересечённой местности		
	5	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса).		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
1		Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ № 1)		
<b>Тема 1.8.</b> Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной	<b>Практическое занятие</b>		2	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	<b>Зачёт: продемонстрировать технику оздоровительной ходьбы, все виды</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
1		Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ № 1)		

Раздел 2	Оздоровительная гимнастика		32	
<b>Тема 2.1.</b> Техника безопасности на занятиях по оздоровительной гимнастике	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-13
	1	Формирование знаний и представлений обучающимся о технике безопасности по гимнастике: правила поведения на занятиях по гимнастике, профилактика травматизма на занятиях по гимнастике, требование к спортивной форме (обувь, одежда), техника безопасности при работе со спортивным оборудованием и инвентарем.		
	2	Ходьба на степперах.		
	3	Разучивание комплекса упражнений для создания мышечного корсета.		
	4	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса).		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
1	Разучивание комплекса упражнений для осанки (Комплекс № 1)			
<b>Тема 2.2.</b> Оздоровительная гимнастика	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-13
	1	Ходьба на степперах.		
	2	Разучивание комплекса упражнений мышечно -суставной гимнастики		
	3	Комплекс упражнений « каланетика»		
	4	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса).		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
1	Выполнение комплекса упражнений для осанки (Комплекс № 1)			
<b>Тема 2.3.</b> Оздоровительная гимнастика	<b>Практическое занятие</b>		2	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	Упражнения для снятия физического и психоэмоционального напряжения.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
1	Выполнение комплекса упражнений для осанки (Комплекс № 1)			
<b>Тема 2.4.</b> Оздоровительная гимнастика	<b>Практическое занятие</b>		2	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		
	4	Функциональный тренинг разумное тело (Sculpt Body)		

	5	Упражнения для снятия физического и психоэмоционального напряжения.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки (Комплекс № 1)		
<b>Тема 2.5.</b> Оздоровительная гимнастика	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-13
	1	Ходьба на степперах.		
	2	Профилактика нарушений и коррекция: комплекс упражнений на повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени		
	3	Упражнения «бодифлекс»		
	5	Упражнения для снятия физического и психоэмоционального напряжения.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки (Комплекс № 1)		
<b>Тема 2.6.</b> Коррекция физического развития, двигательной функциональной подготовленности обучающихся. Заполнение «Паспорта Здоровья»	<b>Практическое занятие</b>		2	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 коврик, ходьба с прямой спиной.		
	4	Заполнение «Паспорта Здоровья»		
	4	Упражнения для снятия физического и психоэмоционального напряжения.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
1	Выполнение комплекса упражнений для осанки (Комплекс № 1)			
<b>Тема 2.7.</b> Производственная гимнастике	<b>Практическое занятие</b>		2	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 коврик, ходьба с прямой спиной		
	4	Разучивание комплекса производной гимнастики		
	5	Упражнения для снятия физического и психоэмоционального напряжения.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки (Комплекс № 1)		

<b>Тема 2.8</b> Зачёт	1	Ходьба на степперах	2	
	2	Комплекс ОРУ		
	3	Профилактика нарушений и коррекция осанки: комплекс упражнений с гимнастической палкой, ходьба по скамейке, упражнения у стенки, упражнения на коврике, ходьба с прямой спиной		
	4	<b>Зачёт: Выполнение и показ упражнений одного из фрагмента занятия.</b>		
<b>2 семестр</b>			<b>76</b>	
<b>Раздел 1</b>	<b>Оздоровительная гимнастика</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Техника безопасности на занятиях по оздоровительной гимнастики	<b>Практическое занятие</b>		1	ОК 1-13
	1	Формирование знаний и представлений студентов о технике безопасности;		
	2	Перестроения и движения на месте		
	3	Функциональный тренинг разумное тело (Mind s Body)		
	4	Упражнения для снятия физического и психоэмоционального напряжения.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
1	Выполнение комплекса упражнений (Комплекс № 2)			
<b>Тема 1.2.</b> Оздоровительная гимнастика	<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>		4	
1	Выполнение комплекса упражнений для осанки (Комплекс № 2)			
<b>Тема 1.3.</b> Оздоровительная гимнастика	<b>Практическое занятие</b>		1	ОК 1-13
	1	Формирование знаний и представлений студентов о ЗОЖ: корригирующее 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>		4	
1	Выполнение комплекса упражнений для осанки (Комплекс № 2)			

<b>Тема 1.4.</b> Оздоровительная гимнастика	<b>Практическое занятие</b>		1	ОК 1-13
	1	Профилактика нарушений и коррекция осанки: выполнение специальных упражнений		
	2	ОРУ на гимнастическом мяче		
	3	Ходьба по скамейке		
	4	Упражнения «комби-аэробика»		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
1	Выполнение комплекса упражнений для осанки (Комплекс №2)			
<b>Тема 1.5.</b> Оздоровительная гимнастика	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-13
	1	Профилактика нарушений и коррекция осанки: выполнение специальных упражнений		
	2	Ходьба по скамейке		
	3	Выполнение упражнений у стенки.		
	4	Ходьба с прямой спиной		
	5	Комплекс упражнений с палками «Бодибар»		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
1	Выполнение комплекса упражнений для осанки (Комплекс № 2)			
<b>Раздел 2</b>	<b>Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике работа в тренажёрном зале для групп СМГ	<b>Практическое занятие</b>		1	ОК 1-13
	1	Формирование знаний и представлений студентов о атлетической гимнастике для групп «СМГ» и основам безопасности занятий: профилактика травматизма на занятиях в тренажёрном зале и работа с тренажёрами, требование к спортивной форме (обувь, одежда), правила поведения на занятиях.		
	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.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4	
1	Разучивание комплекса специальных упражнений (КСУ) № 1.			
<b>Тема 2.2.</b> Развитие физических качеств, работа на тренажёрах для групп СМГ	<b>Практическое занятие</b>		1	ОК 1-13
	1	Ходьба. 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	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (измерение пульса)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4	
	1	Разучивание комплекса специальных упражнений (КСУ) № 1.		
<b>Тема 2.3.</b> Развитие физических качеств. работа на тренажёрах для СМГ	<b>Практическое занятие</b>		1	ОК 1-13
	1	Ходьба.30мин (в зале)		
	2	Комплекс упражнений для укрепления мышц, для развития подвижности в лучезапястных и плечевых суставах, в крестцово – позвоночном сочленении, в коленных и голеностопных суставах.		
	3	Комплекс подготовительных упражнений для работы верхнего плечевого пояса, мышцы спины.		
	4	Видение «Дневник самоконтроля»		
	5	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> Развитие физических качеств. работа на тренажёрах для СМГ	<b>Практическое занятие</b>		1	ОК 1-13
	1	Ходьба.30 мин (в зале)		
	2	Комплекс упражнений для укрепления мышц, для развития подвижности в лучезапястных и плечевых суставах, в крестцово – позвоночном сочленении, в коленных и голеностопных суставах.		
	3	Комплекс упражнений на тренажёрах, для работы нижнего плечевого пояса , мышцы ног.		
	4	Видение «Дневник самоконтроля»		
	5	Упражнения на внимание и восстановление дыхания		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Выполнение комплекса специальных упражнений (КСУ) № 1.		
<b>Тема 2.5</b> Развитие физических качеств. Работа на тренажёрах для СМГ	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-13
	1	Ходьба. 30 мин (в зале)		
	2	Комплекс упражнений на тренажёрах, для укрепления мышц живота		
	4	Видение «Дневник самоконтроля»		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Выполнение комплекса специальных упражнений (КСУ) № 1.		
<b>Раздел 3</b>	<b>Оздоровительная скандинавская ходьба</b>		<b>36</b>	
<b>Тема 3.1.</b>	<b>Практическое занятие</b>		1	ОК 1-13

Техника безопасности на занятиях открытых спортивных площадках и лесопарковой зоне	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.	4	
	2	Комплекс упражнений для развития подвижности в суставах.		
	3	Подвижная игра: «Русская лапта» упрощённый вариант		
	4	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса).		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
1	Разучивание комплекса УГГ № 2.			
<b>Тема 3.2.</b> Оздоровительная ходьба Скандинавские палки	<b>Практическое занятие</b>		1	ОК 1-13
	2	Разучивание комплекса ОРУ со скандинавскими палками.		
	3	Разучивание техники ходьбы на скандинавских палках.		
	4	Умение направить высоту палок по своему росту.		
	5	Подвижная игра: «Боча»		
	6	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса).		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
1	Выполнение комплекса УГГ № 2.			
<b>Тема 3.3.</b> Оздоровительная ходьба Скандинавские палки	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-13
	1	ОРУ со скандинавскими палками.		
	2	Оздоровительная ходьба с палками 5000м.		
	3	Подвижная игра: Русская лапта. Упрощённый вариант		
	4	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса).		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
1	Выполнение комплекса УГГ № 2.			
<b>Тема 3.4.</b> Оздоровительная ходьба Скандинавские палки	<b>Практическое занятие</b>		1	ОК 1-13
	1	ОРУ со скандинавскими палками.		
	2	Оздоровительная ходьба с палками 5000м.		
	3	Подвижная игра: «Ринго»		
	5	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса).		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
1	Выполнение комплекса УГГ № 2.			
<b>Тема 3.5.</b> Оздоровительная	<b>Практическое занятие</b>		1	ОК 1-13
	1	ОРУ со скандинавскими палками.		

ходьба Скандинавские палки	2	Оздоровительная ходьба с палками 5000м.	4	
	3	Подвижная игра: «Ринго»		
	6	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса).		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
1	Выполнение комплекса УГГ № 2.			
<b>Тема 3.6.</b> Оздоровительная ходьба Скандинавские палки	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-13
	1	ОРУ со скандинавскими палками.		
	2	Оздоровительная ходьба с палками 5000м.		
	3	Подвижная игра: «Ринго»		
	5	Упражнения на восстановление дыхания (Измерение пульса).		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
1	Выполнение комплекса УГГ № 2.	2		
<b>Тема 3.7.</b> Оздоровительная ходьба Скандинавские 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». Упрощённый вариант		
	5	Упражнения на восстановление дыхания (Измерение пульса).		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
1	Выполнение комплекса УГГ № 2.	4		
<b>Тема 3.8.</b> Оздоровительная ходьба Скандинавские 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», упрощённый вариант		
	5	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса).		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
1	Выполнение комплекса УГГ № 2.	2		
<b>Тема 3.9.</b> Зачёт	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-13
	1	Оздоровительная ходьба 30мин.		
	2	Выполнение ОРУ		
	<b>Зачёт: Уметь выполнить и показать фрагмент любого занятия</b>			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
1	Выполнение комплекса УГГ № 2	2		
<b>ИТОГО:</b>			<b>142</b>	
<b>3 семестр</b>			<b>44</b>	



Раздел 1	Общая Физическая Подготовка		24	
<b>Тема 1.1.</b> Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	<b>Практическое занятие</b>		1	ОК 1-13
	1	Формирование знаний и представлений техники безопасности по легкой атлетике, на спортивной площадке и лесопарковой зоне: профилактика травматизма на занятиях по лёгкой атлетике, правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке и в лесопарковой зоне; требование к спортивной форме (обувь, одежда); правила поведения на подвижных и спортивных играх.		
	2	Комплекс обще-развивающих упражнений в движении.		
	3	Подвижные игры: «Русская лапта», упрощённый вариант, «Ринго»		
	4	Упражнения на внимание и восстановление дыхания		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4	
1	Разучивание комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ) №3			
<b>Тема 1.2.</b> Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	<b>Практическое занятие</b>		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	Оздоровительная ходьба по пересечённой местности		
	5	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса).		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
1	Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ) №3			
<b>Тема 1.3.</b> Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	<b>Практическое занятие</b>		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	Оздоровительная ходьба по пересечённой местности		
	5	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса).		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4	
1	Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ) №3			

<b>Тема 1.4.</b> Терренкур и легкоатлетически е упражнения в оздоровительной тренировке	<b>Практическое занятие</b>		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	Оздоровительная ходьба по пересечённой местности		
	5	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса).		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
1	Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ) №3			
<b>Тема 1.5.</b> Терренкур и легкоатлетически е упражнения в оздоровительной тренировке	<b>Практическое занятие</b>		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	Оздоровительная ходьба по пересечённой местности		
	5	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса).		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
1	Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ) №3			
<b>Тема 1.6.</b> Терренкур и легкоатлетически е упражнения в оздоровительной тренировке Контроль уровня физической подготовленности (КУФП).	<b>Практическое занятие</b>		1	ОК-1-13
	1	Комплекс обще-подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника.		
	2	ОРУ		
	3	<b>Тест: оздоровительная ходьба без учёта времени, девочки 2 км, мальчики 3км.</b>		
	5	Упражнения на внимание и восстановление дыхания(измерение пульса).		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4	
1	Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ) №3			
<b>Раздел 2</b>	<b>Оздоровительная гимнастика</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Практическое занятие</b>		1	ОК 1-13

Техника безопасности на занятиях по оздоровительной гимнастике	1	Формирование знаний и представлений студентов о технике безопасности;	4	
	2	Перестроения и движения на месте		
	3	Функциональный тренинг разумное тело (Mind s Body)		
	4	Упражнения для снятия физического и психоэмоционального напряжения.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
1	Разучивание комплекса упражнений для осанки № 2			
<b>Тема 2.2.</b> оздоровительной гимнастика	<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)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
1	Выполнение комплекса упражнений для осанки № 2.			
<b>Тема 2.3.</b> оздоровительной гимнастика	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-13
	1	Формирование знаний и представлений студентов о ЗОЖ: корригирующее 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>			
1	Выполнение комплекса упражнений для осанки № 2.	2		
<b>Тема 2.4.</b> оздоровительной гимнастика	<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	Функциональный тренинг разумное тело (Sculpt Body)		
	4	Упражнения для снятия физического и психоэмоционального напряжения.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
1	Выполнение комплекса упражнений для осанки № 2.	4		
<b>Тема 2.5.</b> <b>Зачёт</b>	<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 коврик, ходьба с прямой спиной		
	3	<b>Зачёт: показать любой комплекс упражнений, одно из занятий</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки №2		
<b>4 семестр</b>			<b>80</b>	
<b>Раздел 1</b>	<b>Спортивные адаптационные игры, интеллектуальные игры</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Техника безопасности на занятиях АФК	<b>Практическое занятие</b>		1	ОК 1-13
	1	Техника безопасности АФК		
	2	Комплекс ОРУ.		
	3	Спортивная адаптивная игра: «Боча»		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4	
	1	Разучивание КУГ№2		
<b>Тема 1.2.</b> Спортивные адаптационные игры, интеллектуальные игры	<b>Практическое занятие</b>		1	ОК 1-13
	2	Выполнение ОРУ с гимнастическими паками.		
	3	Ходьба с прямой спиной.		
	4	Спортивная адаптивная игра: «Боча»		
	5	Интеллектуальная игра «шахматы»		
	6	Выполнение элементов оздоровительного комплекса К.Ниши.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Разучивание КУГ№2		
<b>Тема 1.3.</b> Спортивные адаптационные игры, интеллектуальные игры	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-13
	2	Выполнение ОРУ с гимнастическими паками.		
	3	Ходьба с прямой спиной.		
	4	Спортивная адаптивная игра: «Боча»		
	5	Интеллектуальная игра «шахматы» «шашки», «спорт лото»		
	6	Выполнение элементов оздоровительного комплекса К.Ниши.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Разучивание КУГ№2		
<b>Тема 1.4.</b> Спортивные адаптационные игры,	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-13
	2	Выполнение ОРУ на гимнастических мячах		
	3	Спортивная адаптивная игра: «Боча»		
	4	Интеллектуальная игра «шахматы», «шашки», «спорт лото»		

интеллектуальные игры	6	Выполнение элементов оздоровительного комплекса К.Ниши.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Разучивание КУГ№2		
<b>Раздел 2</b>		<b>Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах</b>	<b>24</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике, работа в тренажёрном зале Для МСГ	<b>Практическое занятие</b>		1	ОК 1-13
	1	Формирование знаний и представлений обучающихся 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)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4	
1	Читать правила игры в волейбол. (КСУ) № 2.			
<b>Тема 2.2.</b> Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах для СМГ	<b>Практическое занятие</b>		1	ОК 1-13
	1	Ходьба 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.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4		
1	Разучивание комплекса специальных упражнений (КСУ) № 2.			
<b>Тема 2.3.</b> Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах для СМГ	<b>Практическое занятие</b>		1	ОК 1-13
	1	Ходьба.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	Упражнения на внимание и восстановление дыхания (измерение пульса).		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2		

	1	Выполнение комплекса специальных упражнений (КСУ) № 2.		
<b>Тема 2.4.</b> Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах для СМГ	<b>Практическое занятие</b>		1	ОК 1-13
	1	Ходьба.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.		
	6	Упражнения на внимание.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Выполнение комплекса специальных упражнений (КСУ) № 2.		
<b>Тема 2.5.</b> Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах для СМГ	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-13
	1	Ходьба. 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»		
	6	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> Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах для СМГ	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-13
	1	Ходьба.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.		
<b>Раздел 3</b>	<b>Оздоровительная скандинавская ходьба</b>		<b>40</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Техника безопасности на занятиях	<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; на открытой спортивной площадке и в парковой зоне; требование к спортивной форме		

открытых спортивных площадках и лесопарковой зоне.		(обувь, одежда); правила поведения на подвижных и спортивных играх.		
	2	Комплекс обще-развивающих упражнений в движении.		
	3	Разучивание упражнений вводной и производственной гимнастики		
	5	Упражнения на внимание и восстановление дыхания.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4	
<b>Тема 3.2.</b> Оздоровительная ходьба Скандинавские палки	<b>Практическое занятие</b>		1	ОК 1-13
	1	ОРУ со скандинавскими палками		
	2	Оздоровительная ходьба с палками 5000м		
	Ф	Подвижная игра: «Русская лапта» Упрощённый вариант		
	4	Упражнения на внимание и восстановление дыхания.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
<b>Тема 3.3.</b> Оздоровительная ходьба скандинавские палки	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-13
	1	ОРУ со скандинавскими палками		
	2	Оздоровительная ходьба с палками 5000м		
	3	Подвижная игра: «Русская лапта» Упрощённый вариант		
	5	Упражнения на внимание и восстановление дыхания.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
<b>Тема 3.4.</b> Оздоровительная ходьба скандинавские 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»		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4	
<b>Тема 3.5.</b> Оздоровительная ходьба скандинавские 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» Упрощённый вариант		
	4	Упражнения на внимание и восстановление дыхания.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
<b>Тема 3.6.</b>	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-13

Оздоровительная ходьба скандинавские палки	1	ОРУ со скандинавскими палками	4	
	2	Оздоровительная ходьба с палками 5000м		
	3	Подвижная игра: «Русская лапта» Упрощённый вариант		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
1	Выполнение КУГГ № 4			
<b>Тема 3.7.</b> Оздоровительная ходьба скандинавские	<b>Практическое занятие</b>		2	
1	ОРУ со скандинавскими палками			
2	Оздоровительная ходьба с палками 5000м			
3	Подвижная игра: «Русская лапта» Упрощённый вариант			
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2		
1	Выполнение КУГГ № 4			
<b>Тема 3.8.</b> Оздоровительная ходьба скандинавские	<b>Практическое занятие</b>			
1	ОРУ со скандинавскими палками			
2	Оздоровительная ходьба с палками 5000м			
3	Подвижная игра: «Русская лапта» Упрощённый вариант			
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>				
<b>Тема 3.9.</b> Оздоровительная ходьба скандинавские	<b>Практическое занятие</b>		1	ОК 1-13
1	ОРУ со скандинавскими палками			
2	Оздоровительная ходьба с палками 5000м			
3	Подвижная игра: «Русская лапта» Упрощённый вариант			
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4		
1	Выполнение КУГГ № 4			
<b>Тема 3.10.</b> Зачёт.	<b>Практическое занятие</b>		1	ОК 1-13
1	ОРУ со скандинавскими палками			
2	ОРУ на растяжку.			
3	<b>Зачёт: уметь выполнить и показать фрагмент любого занятия</b>			
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2		
1	Выполнение КУГГ № 4			
	<b>ИТОГО:</b>		<b>124</b>	
	<b>5 семестр</b>		<b>48</b>	
<b>Раздел 1</b>	<b>Общая Физическая Подготовка</b>		<b>28</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Техника безопасности на	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-13
1	Формирование знаний и представлений техники безопасности по легкой атлетике, на спортивной площадке и лесопарковой зоне: профилактика травматизма на занятиях по			



занятиях по лёгкой атлетике. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке		лёгкой атлетике, правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке и в лесопарковой зоне; требование к спортивной форме (обувь, одежда); правила поведения на подвижных и спортивных играх.		
	2	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении.		
	3	Подвижные игры: «Русская лапта», упрощённый вариант, «Ринго»		
	4	Упражнения на внимание и восстановление дыхания		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			2
1	Разучивание комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ №5).			
<b>Тема 1.2.</b> Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	<b>Практическое занятие</b>		1	ОК 1-13
	1	Влияние физических упражнений на организм человека		
	2	Комплекс обще-подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника.		
	3	Упражнения для повышения уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура		
	4	Коррекция нарушений, развитие двигательных способностей, повышение морфофункционального состояния с использованием легкоатлетических упражнений		
	5	Оздоровительная ходьба под углом в гору		
	6	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4	
1	Выполнение КУГГ №5			
<b>Тема 1.3.</b> Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	<b>Практическое занятие</b>		1	ОК 1-13
	1	Влияние физических упражнений на организм человека		
	2	Комплекс обще-подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника.		
	3	Упражнения для повышения уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура		
	4	Коррекция нарушений, развитие двигательных способностей, повышение морфофункционального состояния с использованием легкоатлетических упражнений		
	6	Оздоровительная ходьба по пересечённой местности		
	7	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
1	Выполнение КУГГ №5			
<b>Тема 1.4.</b>	<b>Практическое занятие</b>		1	ОК 1-13

Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	1	Влияние физических упражнений на организм человека			
	2	Комплекс обще-подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника.			
	3	Упражнения для повышения уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура			
	4	Коррекция нарушений, развитие двигательных способностей, повышение морфофункционального состояния с использованием легкоатлетических упражнений			
	6	Оздоровительная ходьба по пересечённой местности			
	7	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса)			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>				2
	1	Выполнение КУГГ №5			
<b>Тема № 1.5.</b> Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	<b>Практическое занятие</b>		1	ОК 1-13	
	1	Влияние физических упражнений на организм человека			
	2	Комплекс обще-подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника.			
	3	Упражнения для повышения уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура			
	4	Коррекция нарушений, развитие двигательных способностей, повышение морфофункционального состояния с использованием легкоатлетических упражнений			
	5	Оздоровительная ходьба по пересечённой местности			
	6	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса)			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>				2
1	Выполнение КУГГ №5				
<b>Тема 1.6.</b> Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-13	
	1	Влияние физических упражнений на организм человека			
	2	Комплекс обще-подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника.			
	3	Упражнения для повышения уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура			
	4	Коррекция нарушений, развитие двигательных способностей, повышение морфофункционального состояния с использованием легкоатлетических упражнений			
	5	Оздоровительная ходьба по пересечённой местности			
	6	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса)			

	<b>Самостоятельная работа:</b>	2	
	1   Выполнение КУГГ №5		
<b>Тема 1.7.</b> Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	<b>Практическое занятие</b>	2	ОК 1-13
	1   Влияние физических упражнений на организм человека		
	2   Комплекс обще-подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника.		
	3   Упражнения для повышения уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура		
	4   Коррекция нарушений, развитие двигательных способностей, повышение морфофункционального состояния с использованием легкоатлетических упражнений		
	5   Оздоровительная ходьба по пересечённой местности		
	6   Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
1   Выполнение КУГГ №5			
<b>Раздел 2</b>	<b>Оздоровительная гимнастика</b>	<b>20</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Оздоровительная гимнастика	<b>Практическое занятие</b>	1	ОК 1-13
	1   Формирование знаний и представлений студентов о технике безопасности;		
	2   Перестроения и движения на месте		
	3   Функциональный тренинг разумное тело (Mind s Body)		
	4   Упражнения для снятия физического и психоэмоционального напряжения.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
1   Разучивание комплекса упражнений для осанки № 3			
<b>Тема 2.2.</b> Оздоровительная гимнастика	<b>Содержание учебного материала</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)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
1   Выполнение комплекса упражнений для осанки № 3			
<b>Тема 2.3.</b> Оздоровительная гимнастика	<b>Практическое занятие</b>	2	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 № 3		
<b>Тема 2.</b> Оздоровительная гимнастика	<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>		4	
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки № 3		
<b>Тема 2.5.</b> Оздоровительная гимнастика	<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 № 3		
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки № 3		
<b>6 семестр</b>			<b>34</b>	
<b>Раздел 1</b>	<b>Оздоровительная дыхательная гимнастика</b>		<b>36</b>	ОК 1-13
<b>Тема 1.1.</b> Оздоровительная дыхательная гимнастика	<b>Практическое занятие</b>		2	
	1	Формирование знаний и представлений студентов о технике безопасности на занятиях по гимнастике: правила поведения на занятиях, профилактика травматизма на занятиях по гимнастике; требование к спортивной форме (обувь, одежда); техника безопасности при работе на тренажерах, с отягощениями.		
	2	Выполнение комплекса дыхательных упражнений по системе А.н. Стрельниковой.		
	4	Медитация		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Разучивание комплекса упражнений для осанки № 4		
<b>Тема 1.2.</b> Оздоровительная	<b>Практическое занятие</b>		1	ОК 1-13
	1	Работа на степперах		

дыхательная гимнастика	2	Комплекс упражнений на растяжку.	4	
	3	Дыхательная гимнастика «Бутейко»		
	5	Упражнения для нормализации психоэмоционального и физического состояния		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки №4.		
<b>Тема 1.3.</b> Оздоровительная дыхательная гимнастика	<b>Практическое занятие</b>		1	ОК 1-13
	1	Работа на степперах		
	2	Комплекс упражнений на растяжку.		
	3	Дыхательная гимнастика «Бутейко»		
	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> Оздоровительная дыхательная гимнастика	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-13
	1	Работа на степперах		
	2	Комплекс упражнений на растяжку.		
	3	Дыхательная гимнастика «Бутейко»		
	4	Упражнения для нормализации психоэмоционального и физического состояния		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки №4.		
<b>Тема 1.5.</b> Оздоровительная дыхательная гимнастика	<b>Практическое занятие</b>		1	ОК 1-13
	1	Работа на степперах		
	2	Комплекс упражнений на растяжку.		
	3	Дыхательная гимнастика «Бутейко»		
	4	Упражнения для нормализации психоэмоционального и физического состояния		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4	
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки №4.		
<b>Тема 1.6.</b> Оздоровительная дыхательная гимнастика	<b>Практическое занятие</b>		1	ОК 1-13
	1	Работа на степперах		
	2	Комплекс упражнений на растяжку.		
	3	Дыхательная гимнастика «Бутейко»		
	4	Упражнения для нормализации психоэмоционального и физического состояния		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки №4		

<b>Тема 1.7.</b> Оздоровительная дыхательная гимнастика	<b>Практическое занятие</b>		1	ОК 1-13
	1	Работа на степперах		
	2	Комплекс упражнений на растяжку.		
	3	Дыхательная гимнастика «Бутейко»		
	4	Упражнения для нормализации психоэмоционального и физического состояния		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4		
<b>Тема 1.8.</b> Оздоровительная дыхательная гимнастика	<b>Практическое занятие</b>		1	ОК 1-13
	1	Работа на степперах		
	2	Комплекс упражнений на растяжку.		
	3	Дыхательная гимнастика «Бутейко»		
	4	Упражнения для нормализации психоэмоционального и физического состояния		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2		
<b>Тема 1.9.</b> Зачёт	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-13
	1	Зачёт: объяснить и продемонстрировать один из фрагментов занятия		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
1	Выполнение комплекса специальных упражнений (КСУ) № 3.			
<b>Раздел 2</b>	<b>Общая Физическая Подготовка</b>		<b>36</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Терренкур и легкоатлетически е упражнения в оздоровительной тренировке	<b>Практическое занятие</b>		1	ОК 1-13
	1	Формирование знаний и представлений техники безопасности по легкой атлетике, на спортивной площадке и лесопарковой зоне: профилактика травматизма на занятиях по лёгкой атлетике, правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке и в лесопарковой зоне; требование к спортивной форме (обувь, одежда); правила поведения на подвижных и спортивных играх.		
	2	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении.		
	3	Подвижные игры: «Русская лапта», упрощённый вариант, «Ринго»		
	4	Упражнения на внимание и восстановление дыхания		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4		
1	Разучивание КУГГ №6			
<b>Тема 2.2.</b> Терренкур и легкоатлетически	<b>Практическое занятие</b>		1	ОК 1-13
	1	Влияние физических упражнений на организм человека		
2	Комплекс обще-подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника.			

е упражнения в оздоровительной тренировке	3	Упражнения для повышения уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура	2	
	4	Коррекция нарушений, развитие двигательных способностей, повышение морфофункционального состояния с использованием легкоатлетических упражнений		
	5	Оздоровительная ходьба под углом в гору		
	5	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
1	Разучивание КУГГ №62			
<b>Тема 2.2.</b> Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-13
	1	Влияние физических упражнений на организм человека		
	2	Комплекс обще-подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника.		
	3	Упражнения для повышения уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура		
	4	Коррекция нарушений, развитие двигательных способностей, повышение морфофункционального состояния с использованием легкоатлетических упражнений		
	5	Оздоровительная ходьба по пересечённой местности		
	6	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса)		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2		
1	Выполнение КУГГ № 6.			
<b>Тема 2.2.</b> Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-13
	1	Влияние физических упражнений на организм человека		
	2	Комплекс обще-подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника.		
	3	Упражнения для повышения уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура		
	4	Коррекция нарушений, развитие двигательных способностей, повышение морфофункционального состояния с использованием легкоатлетических упражнений		
	5	Оздоровительная ходьба по пересечённой местности		
	6	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса)		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2		
1	Выполнение КУГГ № 6.			
<b>Тема 2.5.</b> Терренкур и	<b>Практическое занятие</b>		1	ОК 1-13
	1	Влияние физических упражнений на организм человека		

легкоатлетически е упражнения в оздоровительной тренировке	2	Комплекс обще-подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника.		
	3	Упражнения для повышения уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура		
	4	Коррекция нарушений, развитие двигательных способностей, повышение морфофункционального состояния с использованием легкоатлетических упражнений		
	5	Оздоровительная ходьба по пересечённой местности		
	6	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	1	Выполнение КУГГ № 6.		
<b>Тема 2.6.</b> Терренкур и легкоатлетически е упражнения в оздоровительной тренировке	<b>Практическое занятие</b>		1	ОК 1-13
	1	Влияние физических упражнений на организм человека		
	2	Комплекс обще-подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника.		
	3	Упражнения для повышения уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура		
	4	Коррекция нарушений, развитие двигательных способностей, повышение морфофункционального состояния с использованием легкоатлетических упражнений		
	5	Оздоровительная ходьба по пересечённой местности		
	6	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	1	Выполнение КУГГ № 6.		
<b>Тема 2.7.</b> Терренкур и легкоатлетически е упражнения в оздоровительной тренировке	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-13
	1	Влияние физических упражнений на организм человека		
	2	Комплекс обще-подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника.		
	3	Упражнения для повышения уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура		
	4	Коррекция нарушений, развитие двигательных способностей, повышение морфофункционального состояния с использованием легкоатлетических упражнений		
	5	Оздоровительная ходьба по пересечённой местности		
	6	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	1	Выполнение КУГГ № 6		



<b>Тема 2.8.</b> Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	<b>Практическое занятие</b>		1	ОК 1-13
	1	Влияние физических упражнений на организм человека		
	2	Комплекс обще-подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника.		
	3	Упражнения для повышения уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура		
	4	Коррекция нарушений, развитие двигательных способностей, повышение морфофункционального состояния с использованием легкоатлетических упражнений		
	5	Оздоровительная ходьба по пересечённой местности		
	6	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4	
	1	Выполнение КУГГ № 6.		
<b>Тема 2.9.</b> Зачёт.	<b>Практическое занятие</b>		1	ОК 1-13
	1	Комплекс обще-подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника.		
	2	Оздоровительная ходьба по пересечённой местности		
	3	<b>Зачёт: Определяется от степени овладения двигательными умениями и результатом, строго индивидуально.</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Выполнение КУГГ № 6.		
		Обязательная аудиторная учебная нагрузка в том числе: практические занятия Самостоятельная работа обучающихся	128 128 220 348	
	<b>Всего:</b>			

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

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

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

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

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация дисциплины требует наличия:

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

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

- Библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет:

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

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

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

№	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во Экз.
<b>3.2.1 Рекомендуемая литература</b>				
<b>Основная литература</b>				
1.	Собянин Ф.И.	Физическая культура: учебник	Ростов-на-Дону: Феникс, 2020 - 221 с	5
2.	Быченков, С. В.	Физическая культура: учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд.	Саратов: Профобразован ие, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с.	<a href="http://www.iprb ookshop.ru/7700_6.html">http://www.iprb ookshop.ru/7700_6.html</a>
3.	Муллер А.Б.	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://biblionline.ru/bcode/448769">https://biblionline.ru/bcode/448769</a>

4.	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>
<b>Дополнительная литература</b>				
2.		Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: научно-методический журнал	М. : Автономная некоммерческая организация "Научно-издательский центр "Теория и практика физической культуры и спорта", 1996- . основан в 1996 г. —Выходит ежеквартально .	1
<b>Методические разработки</b>				
1.	Усольцева Е.Г. и др.	Методические рекомендации для студентов по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы: методическое пособие для студентов / Бюджетное учреждение высшего образования Ханты-Мансийского автономного округа - Югры "Сургутский государственный университет", Медицинский колледж;— Сургут: Сургутский государственный университет, 2020 — 1 файл (720 804 байт)	Учебно-методические ресурсы СурГУ. — Режим доступа: Локальная сеть СурГУ.	<a href="https://elib.surgu.ru/local/umr/1023">https://elib.surgu.ru/local/umr/1023</a>
<b>3.2.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»</b>				
1.	Если хочешь быть здоров - <a href="http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm">http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm</a>			
2.	Спортивное право - <a href="http://sportlaws.infosport.ru">http://sportlaws.infosport.ru</a>			

### 3.3 Общие требования к организации образовательного процесса.

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

практических занятиях в рамках аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы.

Самостоятельная работа студентов: аудиторная и внеаудиторная.

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

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

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

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

### **3.4 Кадровое обеспечение образовательного процесса.**

Реализацию дисциплины «Физическая культура» осуществляют педагогические кадры, имеющие высшее профессиональное образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины, а также дополнительное профессиональное образование «Организация образовательного процесса для обучающихся с ОВЗ», согласно их психофизическим особенностям здоровья. 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> -выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;
31. Роль физической культуры в общекультурном развитии человека. 32. Основы здорового образа жизни.	Знание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		<b>Рубежный контроль</b> - Защита «паспорта здоровья»; -самостоятельное проведение фрагмента занятия по любой теме -написание реферата; <b>Промежуточная аттестация</b> Дифференцированный зачет - выполнение упражнений и действий для оценки физического развития обучающегося на входе и выходе (начало учебного года, семестра; конец учебного года, семестра)
У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Правильность использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	
У2. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья достижения жизненных профессиональных целей.	обучающийся в течение семестра ведёт «паспорт здоровья»	

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

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

<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p>	<p>Уметь выбирать и применять методы и способы решения профессиональных задач при проведении профилактических мероприятий; уметь оценивать эффективность и качество выполнения профессиональных задач.</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка результатов:  - составления паспорта здоровья;  - выполнения физических упражнений;  - отслеживания работоспособности на занятиях;  - написания реферата;</p>
<p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность</p>	<p>Уметь решать стандартные и нестандартные профессиональные задачи при проведении профилактических мероприятий.</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка результатов:  - составления паспорта здоровья;  - выполнения физических упражнений;  - отслеживания работоспособности на занятиях;  - написания реферата;</p>
<p>ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения возложенных на него профессиональных задач, а также для своего профессионального и личностного развития</p>	<p>Уметь находить и использовать информацию для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного роста. Умеет работать с источниками информации (учебная и методическая литература, периодические медицинские издания, сеть Интернет и др.)</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка результатов:  - составления паспорта здоровья;  - выполнения физических упражнений;  - отслеживания работоспособности на занятиях;  - написания реферата;</p>
<p>ОК5.Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности</p>	<p>Уметь использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка результатов:  - составления паспорта здоровья;  - выполнения физических упражнений;  - отслеживания работоспособности на занятиях;  - написания реферата;</p>

<p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями</p>	<p>Уметь работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка результатов:  - составления паспорта здоровья;  - выполнения физических упражнений;  - отслеживания работоспособности на занятиях;  - написания реферата;</p>
<p>ОК 7. Брать на себя ответственность за работу подчиненных членов команды и результат выполнения заданий</p>	<p>Уметь брать на себя ответственность за работу подчиненных членов команды и результат выполнения заданий</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка результатов:  - составления паспорта здоровья;  - выполнения физических упражнений;  - отслеживания работоспособности на занятиях;  - написания реферата;</p>
<p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, планировать повышение квалификации</p>	<p>Уметь самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, планировать повышение квалификации</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка результатов:  - составления паспорта здоровья;  - выполнения физических упражнений;  - отслеживания работоспособности на занятиях;  - написания реферата;</p>
<p>ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.</p>	<p>Уметь ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка результатов:  - составления паспорта здоровья;  - выполнения физических упражнений;  - отслеживания работоспособности на занятиях;  - написания реферата;</p>

<p>ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия</p>	<p>Уметь бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка результатов:  - составления паспорта здоровья;  - выполнения физических упражнений;  - отслеживания работоспособности на занятиях;  - написания реферата;</p>
<p>ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку</p>	<p>Уметь брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка результатов:  - составления паспорта здоровья;  - выполнения физических упражнений;  - отслеживания работоспособности на занятиях;  - написания реферата;</p>
<p>ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности</p>	<p>Уметь организовать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка результатов:  - составления паспорта здоровья;  - выполнения физических упражнений;  - отслеживания работоспособности на занятиях;  - написания реферата;</p>
<p>ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>Уметь демонстрировать здоровый образ жизни, участия в спортивных и физкультурных мероприятиях.</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка результатов:  - составления паспорта здоровья;  - выполнения физических упражнений;  - отслеживания работоспособности на занятиях;  - написания реферата;</p>



**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ХАНТЫ-МАНСКИЙ АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ  
«Сургутский государственный университет»**

УТВЕРЖДАЮ:  
Проректор по учебно-методической работе  
Е.В. Коновалова  
« 26 » 06 2019 г.



Медицинский колледж

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**(адаптационная дисциплина)**

Специальность	<u>34.02.01 Сестринское дело</u>
Программа подготовки	<u>базовая подготовка</u>
Форма обучения	<u>очно-заочная</u>

2019 год

Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело утвержденного Министерством образования и науки Российской Федерации Приказ от 12 мая 2014 г. № 502.

Разработчик:

Михайлина Римма Ильясовна, преподаватель

Рыбинцев Вадим Юрьевич, преподаватель

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании МО «Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл»

« 14 » мая 20 19 года, протокол № 4

Председатель МО



Урванцева В.К., преподаватель

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании методического совета медицинского колледжа

« 11 » июня 20 19 года, протокол № 05

Директор Медицинского колледжа



Бубович Е.В., к.м.н., доцент

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт фонда оценочных средств
2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке
3. Оценка освоения дисциплины
4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

## 1. Паспорт фонда оценочных средств

1. В результате освоения адаптационной дисциплины «Физическая культура», обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело (базовая подготовка), следующими умениями, знаниями, которые формируют профессиональные и общие компетенции:

2. Уметь:

- У-1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

3. Знать:

- З-1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- З-2 основы здорового образа жизни.

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 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.

**Форма аттестации по дисциплине:** зачет, дифференцированный зачет.

## 2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

В результате аттестации по дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих и профессиональных компетенций:

Результаты обучения	Основные показатели оценки результата	Виды и формы контроля
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		Текущий контроль: – контроль выполнения практического задания; – работоспособность на занятиях. Промежуточная аттестация: – контроль усвоения практических навыков по контрольным тестам в форме дифференцированного зачёта.
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		Виды и формы контроля для освобожденных студентов от занятий по физической культуре  Текущий контроль: – написание тематических рефератов Промежуточная аттестация: – проведение обучающимися занятия (отдельной части) по индивидуальному комплексу, согласно своему заболеванию для группы студентов. Студенты выпускных групп проводят индивидуальный комплекс упражнений согласно своему диагнозу с группой студентов; Предоставить в полном объеме выполненную работу по профилю своего заболевания за 1-2-3-4-й курсы
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: - создания компьютерных презентаций, докладов, рефератов;
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения	Уметь выбирать и применять методы и способы решения профессиональных задач при проведении профилактических	Экспертное наблюдение и оценка результатов: -руководство практическим заданием;

<p>профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p>	<p>мероприятий; уметь оценивать эффективность и качество выполнения профессиональных задач.</p>	<p>- создания компьютерных презентаций, докладов, рефератов;</p>
<p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p>	<p>Уметь решать стандартные и нестандартные профессиональные задачи при проведении профилактических мероприятий.</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка результатов: руководство практическим заданием; - создания компьютерных презентаций, докладов, рефератов;</p>
<p>ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения возложенных на него профессиональных задач, а также для своего профессионального и личностного развития.</p>	<p>Уметь находить и использовать информацию для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного роста. Умеет работать с источниками информации (учебная и методическая литература, периодические медицинские издания, сеть Интернет и др.)</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка результатов: руководство практическим заданием; - создания компьютерных презентаций, докладов, рефератов;</p>
<p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.</p>	<p>Уметь демонстрировать использование информационно-коммуникационных технологий в процессе обучения и в профессиональной деятельности.</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка результатов: руководство практическим заданием; - создания компьютерных презентаций, докладов, рефератов;</p>
<p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<p>Уметь применять навыки работы в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, пациентами и их окружение.</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка результатов: руководство практическим заданием; - создания компьютерных презентаций, докладов, рефератов;</p>
<p>ОК 7 Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.</p>	<p>Уметь брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка результатов: руководство практическим заданием; - создания компьютерных презентаций, докладов, рефератов;</p>
<p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение своей квалификации.</p>	<p>Уметь демонстрировать интерес к инновациям в области профессиональной деятельности; демонстрировать стремление к профессиональному и личностному развитию, самообразованию. Владеет методами ораторского искусства.</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка результатов: руководство практическим заданием; - создания компьютерных презентаций, докладов, рефератов;</p>

ОК 9 Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.	Уметь ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.	Экспертное наблюдение и оценка результатов: - руководство практическим заданием; - создания компьютерных презентаций, докладов, рефератов;
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: руководство практическим заданием; - создания компьютерных презентаций, докладов, рефератов;
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: руководство практическим заданием; - создания компьютерных презентаций, докладов, рефератов;
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: руководство практическим заданием; - создания компьютерных презентаций, докладов, рефератов;
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: - руководство практическим заданием; - создания компьютерных презентаций, докладов, рефератов;

### 3. Оценка освоения дисциплины

Элемент дисциплины	Формы и методы контроля					
	Текущий контроль		Рубежный контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые умения, знания, ОК	Форма контроля	Проверяемые умения, знания, ОК	Форма контроля	Проверяемые умения, знания, ОК
1 семестр						
Раздел 1 Легкая атлетика			Защита «паспорта здоровья»;	У1, 31, 32, ОК 1-13		
Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Подвижные игры	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 1.2 Развитие общей выносливости. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП)	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 1.3 Эстафетная палочка	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 1.4 Эстафетная палочка. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП)	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 1.5 Развитие общей выносливости	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-13				



Тема 1.6 Развитие общей выносливости. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП)	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 1.7. Развитие общей выносливости. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП)	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 1.8 Развитие общей выносливости. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП)	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 1.9 Развитие общей выносливости.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Раздел.2 Гимнастика			Защита «паспорта здоровья»;	У1, 31, 32, ОК 1-13		
Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях по гимнастике Контроль уровня физической подготовленности (КУФП)	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 2.2 Ознакомление с элементами оздоровительной системы К.Ниши	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 2.3. Развитие физических качеств Контроль уровня физической подготовленности (КУФП)	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-13				

Тема 2.4. Развитие физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП)	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 2.5. Закрепление элементов оздоровительной системы К.Ниши	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 2.6. Развитие физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП)	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 2.7. Развитие физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП)	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 2.8. зачет					Зачет	У1, 31, 32, ОК 1-13
2 семестр						
Раздел 1 Гимнастика			Защита «Паспорта здоровья»;	У1, 31, 32, ОК 1-13		
Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по гимнастике	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 1.2. Формирование правильной осанки	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;					
Тема 1.3. Формирование правильной	Выполнение упражнений для оценки техники	У1, 31, 32, ОК 1-13				

осанки	выполнения двигательных действий на практических занятиях;					
Тема 1.4. Формирование правильной осанки	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 1.5. Формирование правильной осанки Ознакомление с комплексом упражнений «Бодибар»	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Раздел 2 Атлетическая гимнастика, на тренажёрах			Защита «Паспорта здоровья»;	У1, 31, 32, ОК 1-13		
Тема 2.1. Техника безопасности атлетической гимнастике, работа на тренажёрах	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 2.2. Работа на тренажёрах	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 2.3. Работа на тренажёрах	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 2.4. работа на тренажёрах	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 2.5 Работа на тренажёрах	Выполнение упражнений для оценки техники	У1, 31, 32, ОК 1-13				

	выполнения двигательных действий на практических занятиях;					
Раздел 3 Оздоровительная ходьба, скандинавские палки			Защита «Паспорта здоровья»;	ОК 1-13		
Тема 3.1. Техника безопасности на открытых спортивных площадках лесопарковой зоне	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 3.2. Оздоровительная ходьба Скандинавские палки	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 3.3. Оздоровительная ходьба Скандинавские палки	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 3.4. Оздоровительная ходьба Скандинавские палки	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 3.5. Оздоровительная ходьба Скандинавские палки	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 3.6. Оздоровительная ходьба Скандинавские палки	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 3.7. Оздоровительная ходьба	Выполнение упражнений для оценки техники	У1, 31, 32, ОК 1-13				

Скандинавские палки	выполнения двигательных действий на практических занятиях;					
Тема 3.8. Оздоровительная ходьба Скандинавские палки	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 3.9. Зачёт					Зачёт	У1, 31, 32, ОК 1-13
3 семестр						
Раздел 1 Лёгкая атлетика			Защита «Паспорта здоровья»;	У1, 31, 32, ОК 1-13		
Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 1.2. Развитие общей выносливости.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 1.3. Развитие общей выносливости. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП).	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 1.4. Развитие общей выносливости. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП).	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-13				

Тема 1.5. Развитие общей выносливости. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП).	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 1.6. Развитие общей выносливости	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Раздел 2 гимнастика			Защита «Паспорта здоровья»;	У1, 31, 32, ОК 1-13		
Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях по гимнастике.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 2.2. Развитие физических качеств Контроль уровня физической подготовленности (КУФП).	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 2.3. Развитие физических качеств	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 2.4. Развитие физических качеств Контроль уровня физической подготовленности (КУФП).	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 2.5. Развитие физических качеств. Контроль уровня физической	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических	У1, 31, 32, ОК 1-13				

подготовленности (КУФП).	занятиях;					
4 семестр						
Раздел 1 Ритмическая гимнастика			Защита «Паспорта здоровья»;	У1, 31, 32, ОК 1-13		
Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по ритмической гимнастики .	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 1.2. Развитие физических качеств	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 1.3. Развитие физических качеств	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 1.4. Развитие физических качеств	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32,				
Тема 1.5. Развитие физических качеств	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32,				
Раздел 2 Атлетической гимнастике, работа на тренажёрах			Защита «паспорта здоровья»;	У1, 31, 32, ОК 1-13		
Тема 2.1. Техника безопасности по атлетической гимнастике работа на тренажёрах	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических	У1, 31, 32, ОК 1-13				

	занятиях;					
Тема 2.2. Развитие физических качеств	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 2.3. Развитие физических качеств	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 2.4. Развитие физических качеств	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 2.5. Развитие физических качеств	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Раздел 3 Легкая атлетика						
Тема 3.1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.			Защита «паспорта здоровья»;	У1, 31, 32, ОК 1-13		
Тема 3.2. Развитие физических качеств.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 3.3. Развитие физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП)	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 3.4. Развитие физических качеств. Контроль уровня физической	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных	У1, 31, 32, ОК 1-13				



подготовленности (КУФП)	действий на практических занятиях;					
Тема 3.5. Развитие физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП)	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 3.6. Развитие физических качеств	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 3.7					Зачёт	У1, 31, 32, ОК 1-13
5 семестр						
Раздел 1. Лёгкая атлетика			Защита «паспорта здоровья»;	У1, 31, 32, ОК 1-13		
Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 1.2. Развитие общей выносливости	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 1.3. Развитие общей выносливости. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП)	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 1.4. Развитие общей выносливости	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-13				

Тема 1.5. Развитие общей выносливости Контроль уровня физической подготовленности (КУФП)	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 1.6. Развитие общей выносливости	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 1.7. Развитие общей выносливости Контроль уровня физической подготовленности (КУФП)	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Раздел 2 Гимнастика			Защита «паспорта здоровья»;	У1, 31, 32, ОК 1-13		
Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях по гимнастике	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 2.2. Развитие физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП)	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 2.3. Развитие физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП)	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 2.4. Развитие физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических	У1, 31, 32, ОК 1-13				

	занятиях;					
Тема 2.5. Развитие физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 2.6. Развитие физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 2.7. Развитие физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 2.8. Развитие физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Раздел 3 Оздоровительная скандинавская ходьба			Защита «паспорта здоровья»;	У1, 31, 32, ОК 1-13		
Тема 3.1. Техника безопасности на занятиях открытых спортивных площадках и лесопарковой зоне.	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 3.2. Оздоровительная ходьба Скандинавские палки	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 3.3. Оздоровительная ходьба Скандинавские палки	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-13				

	занятиях;					
Тема 3.4. Оздоровительная ходьба Скандинавские палки	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 3.5. Оздоровительная ходьба Скандинавские палки	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-13				
Тема 3.6. Оздоровительная ходьба Скандинавские палки	Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;	У1, 31, 32, ОК 1-13				
ТЕМА 3.7.					Дифференцированный зачет	У1, 31, 32, ОК 1-13

**4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

**4.1. Типовые задания для текущего контроля**

№	Назначение задания	Вид задания	Примечание
1	Задания для подготовки обучающихся к проверке результатов освоения теоретического курса учебной дисциплины.	Реферативное сообщение	В наличии у каждого обучающегося.
2	Задания для подготовки обучающихся к проверке результатов освоения практического курса учебной дисциплины	Задания для внеаудиторной самостоятельной работы.	Справки о занятиях в спортивных секциях; хранятся у преподавателя
3	Задания для подготовки обучающихся к проверке результатов освоения внеаудиторной самостоятельной работы	Ведение «Паспорта здоровья»	В наличии у каждого обучающегося.

**Темы рефератов текущего контроля для студентов, освобождённых по состоянию здоровья**

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
2. Физическая культура в СПО.
3. История возникновения и развития Олимпийских игр.
4. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
5. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
6. Здоровый образ жизни студентов.
7. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
8. Двигательный режим и его значение.
9. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
10. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
11. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
12. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
13. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
14. Бег, как средство укрепления здоровья.
15. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
16. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
17. Формирование двигательных умений и навыков.
18. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
19. Основы спортивной тренировки.
20. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
21. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
22. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
23. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
24. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.

25. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
26. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
27. Влияние физкультуры на опорно-двигательный аппарат
28. Гиподинамия, гипокинезия
29. Закаливание как оздоровительная система
30. Связь интенсивности физических упражнений с объемом учебной и умственной деятельности

#### 4.2 Типовые задания для рубежного контроля

##### ТЕСТЫ

##### ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ЮНОШИ)

№ п/п	Вид упражнений	Семестр	Оценка		
			5	4	3
1	Бег 100 м (сек.)	1	14.0	14.05	14.3
		3	13.9	14.03	14.4
		5	13.2	13.9	14.4
2	Бег 500 м (сек)	1	1.30	1.40	1.47
		3	1,30	1.40	1.47
		5	1,30	1,40	1.47
3	Бег 3000 м (мин.)	1	13,25	13,50	14.00
		3	12.50	13.0	13,30
		5	12.0	13.05	14.30
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	2	230	215	200
		4	235	230	215
		6	240	235	230
5	Прыжки со скалкой (раз в 30``)	12	75	70	65
		34	80	75	70
		56	85	80	75
6	Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/мин)	12	35	30	25
		34	40	35	30
		56	45	40	35
7	Отжимания в упоре лежа (кол-во)	12	35	30	25
		34	40	35	30
		56	45	40	35
8	Подтягивания в висе на перекладине (кол-во)	12	12	10	8
		34	14	12	10
		56	16	14	12
9	Челночный бег 4х9 метров (сек)	2	10.5	10.8	11.0
		4	9.7	10.2	10.5
		6	8.8	9.2	9.7
10	Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	2	19	21	25
		4	13	16	19
		6	19	16	13

### 4.3 Типовые задания для промежуточной аттестации по дисциплине – дифференцированный зачет

№	Назначение задания	Вид задания	Примечание
1	Задания для подготовки обучающихся к дифференцированному зачету по учебной дисциплине.	1. Контрольные нормативы по разделам: -лёгкая атлетика -лыжная подготовка - атлетическая гимнастика -плавание 2. Способность выполнять конкретные задания в ходе самостоятельной работы.	Перечень контрольных нормативов для подготовки обучающихся к дифференцированному зачету

#### Задания для оценки освоения дисциплины

##### Задание №1

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, для укрепления мышц рук.  
Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

##### Задание №2

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, для укрепления мышц ног.  
Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать.

##### Задание №3

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, для укрепления мышц брюшного пресса.  
Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс

##### Задание №4

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, для укрепления мышц груди.  
Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

##### Задание №5

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, производственная гимнастика для медицинских работников.  
Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

##### Задание №6

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, производственная гимнастика для офисных работников.  
Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

##### Задание №7

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, разминка перед бегом на короткие дистанции.  
Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

##### Задание №8

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, разминка перед бегом на длинные дистанции.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

#### **Задание №9**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, дыхательные упражнения для снятия нервного напряжения.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

#### **Задание №10**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, для развития выносливости.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

#### **Задание №11**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, для развития силы.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

#### **Задание №12**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, для развития ловкости.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

#### **Задание №13**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, для развития быстроты реакции.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

#### **Задание №14**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, для профилактики и исправления нарушений осанки.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

#### **Задание №15**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, комплекс общеукрепляющих физических упражнений на гимнастическом коврике.

#### **Задание №16**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений у гимнастической стенки с использованием навесных приспособлений.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

#### **Задание №17**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений у гимнастической стенки с использованием гимнастических ковриков.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

#### **Задание №18**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений у гимнастической стенки с использованием фитнес-болов и гимнастических ковриков.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

#### **Задание №19**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений у гимнастической стенки с использованием гантелей.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

#### **Задание №20**



Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений у гимнастической стенки с использованием гимнастических ковриков.  
Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

#### **Задание №21**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений с использованием гантелей.  
Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

#### **Задание №22**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений с использованием тренажёров.  
Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

#### **Задание №23**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений у гимнастических обручей.  
Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

#### **Задание №24**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений с использованием гимнастической скакалки.  
Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

#### **Задание №25**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений с использованием гирь.  
Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

#### **Задание №26**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений с использованием мидицинболов.  
Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

#### **Задание №27**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений утренней зарядки.  
Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

#### **Задание №28**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих оздоровительных упражнений на воде.  
Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

#### **Задание №29**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, влияние и отслеживания сердцебиения при оздоровительном беге.  
Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

### **Система оценивания и критерии оценки**

#### **Оценка знаний**

Оценка «5»

выставляется обучающемуся, двигательное действие которого выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно обучающейся овладел формой движения; в играх проявил активность,

находчивость, ловкость, умение действовать в коллективе, точно соблюдать правила Т.Б.

Оценка «4» (хорошо) – выставляется обучающемуся, двигательное действие которого выполнены правильно, но недостаточно легко и чётко; в играх обучающейся проявил себя недостаточно активным и ловким.

Оценка «3» (удовлетворительно) – выставляется обучающемуся, двигательное действие которого выполнено в основном правильно, но напряженно или вяло, недостаточно уверенно, допущены незначительные ошибки при выполнении; в играх обучающейся проявил себя малоактивным, допускал небольшие нарушения правил.

Оценка «2» (неудовлетворительно) – выставляется обучающемуся, двигательное действие которого не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно; допущены значительные ошибки; в играх обучающейся обнаружил неловкость, нерасторопность, неумение играть в команде.

## Лист согласования

### Дополнения и изменения к ФОС на учебный год

Дополнения и изменения к ФОС на 2020-2021 учебный год по дисциплине Физическая культура (адаптационная дисциплина).

В ФОС внесены следующие изменения:

Фонды оценочных средств пересмотрены. С учетом требований работодателей к качеству подготовки специалистов среднего звена, а также в соответствии с особенностями развития региона, культуры, науки, экономики, техники, технологий и социальной сферы в задания для текущего контроля и промежуточной аттестации внесены предложенные изменения.

Дополнения и изменения в ФОС обсуждены на заседании МО «Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл»

29 мая 2020 года, протокол № 3

Председатель МО

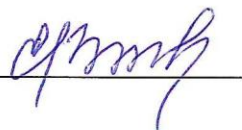


Домбровская О.В., преподаватель  
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Дополнения и изменения в ФОС рассмотрены и одобрены на заседании учебно-методического совета медицинского колледжа

16 июня 2020 года, протокол № 04

Директор Медицинского колледжа



Бубович Е.В., к.м.н., доцент  
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность