

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

УТВЕРЖДАЮ:
Проректор по учебно-методической работе
Е.В. Коновалова
12 2020 г.



Медицинский колледж

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА




| | |
|----------------------|--|
| Специальность | <u>31.02.03 Лабораторная диагностика</u> |
| Программа подготовки | <u>базовая</u> |
| Форма обучения | <u>очная</u> |

Сургут, 2021 г.

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

Автор программы:
Михайлина Римма Ильясовна, преподаватель

Согласование рабочей программы

| Подразделение | Дата согласования | Ф.И.О., подпись |
|--|-------------------|--|
| Зав. отделением | 15.12.2020 | Гамза Э.Ш.  |
| Отдел комплектования и научной обработки документов | 15.12.2020 | Дмитриева И.И.  |
| Внешний эксперт К.п.н., доцент, зав. кафедрой физической культуры СурГУ | 15.12.2020 | Пешкова Н.В.  |

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

« 15 » 12 2020 года, протокол № 6

Председатель МО  преподаватель Домбровская О.В.

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

« 21 » 12 2020 года, протокол № 7

Директор  к.м.н., доцент Бубович Е.В.

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика в части освоения общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика и может быть использована при профессиональной подготовке специалистов среднего звена.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины.

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

Результаты освоения дисциплины.

Обучающиеся должны овладеть знаниями, умениями:

1. Уметь:

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

2. Знать:

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

– основы здорового образа жизни.

1.3. Формируемые в процессе изучения дисциплины компетенции

| Код | Наименование результата обучения |
|-------------------|---|
| Общие компетенции | |
| ОК 1 | Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес |
| ОК 2 | Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество |
| ОК 3 | Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность |
| ОК 4 | Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития |
| ОК 5 | Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности |
| ОК 6 | Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями |
| ОК 7 | Брать ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий |
| ОК 8 | Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение квалификации |
| ОК 9 | Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности |
| ОК 10 | Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия |

| | |
|-------|--|
| ОК 11 | Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу, человеку |
| ОК 12 | Оказывать первую медицинскую помощь при неотложных состояниях |
| ОК 13 | Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности |
| ОК 14 | Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 344 |
| Обязательная учебная нагрузка | 172 |
| в том числе: | |
| практические занятия | 172 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 172 |
| в том числе: | |
| внеаудиторная работа | 172 |
| Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачёта | |

2.2. Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия и самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения и формируемые компетенции |
|--|--|-------------|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 семестр | | 62 | |
| Раздел 1 | Лёгкая атлетика | 37 | |
| Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Подвижные игры | Практическое занятие | 3 | ОК-1,13,14 |
| 1 | Формирование знаний и представлений техники безопасности по легкой атлетике в спортивном зале, на спортивной площадке и лесопарковой зоне, профилактика травматизма на занятиях по лёгкой атлетике и правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке и в парковой зоне, требование к спортивной форме (обувь, одежда), правила поведения на подвижных и спортивных играх | | |
| 2 | Комплекс обще-подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника | | |
| 3 | Подвижные игры с бегом | | |
| 4 | Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса). | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 2 | |
| 1 | Разучивание комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ № 1) | | |
| Тема 1.2. Развитие общей выносливости. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП) | Практическое занятие | 2 | ОК-1,3,6,13,14 |
| 1 | Значение разминки при занятиях легкой атлетикой. | | |
| 2 | Кроссовый бег | | |
| 3 | Комплекс упражнений на растяжение мышц. | | |
| 4 | Отработка техники бега через СБУ: с высоким подниманием бедра, с выносом прямых ног вперед, с захлестыванием голени назад, многоскоки, семенящий бег. | | |
| 5 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. | | |
| 6 | Тест: Челночный бег 3x10. | | |
| 7 | Подвижные игры: Поймай последнего. Вороны и воробьи. Сумей догнать. | | |
| 8 | Упражнения на восстановление дыхания. (Измерение пульса) | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 2 | |
| 1 | Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ № 1) | | |
| Тема 1.3. Эстафетная палочка | Практическое занятие | 2 | ОК-1,3,6,13,14 |
| 1 | Наглядный показ и рассказ передачи эстафетной палочки. | | |

| | | | | |
|---|---|--|---|----------------|
| | 2 | Комплекс упражнений для развития подвижности в суставах. | | |
| | 3 | Подводящие упражнения для прыжков в длину с места: подскоки на месте с поворотом на 360 градусов, выпрыгивание вверх из положения упор присев, отталкивание с места двумя ногами, отработка прыжка в полной координации. | | |
| | 4 | Передача эстафетной палочки при передвижении шагом, бегом на малой скорости. | | |
| | 5 | Упражнения на восстановление дыхания. (Измерение пульса) | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 2 | |
| | 1 | Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ № 1) | | |
| Тема 1.4. Эстафетная палочка. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП) | Практическое занятие | | 2 | ОК-1,3,6,13,14 |
| | 1 | Флартрек 30мин. | | |
| | 2 | ОРУ. | | |
| | 3 | СБУ в движении. | | |
| | 4 | Подводящие упражнения к прыжку в длину с места (см. занятие №2.3.) | | |
| | 5 | Тест: Эстафетный бег: 4*100; 4*400; | | |
| | 6 | Игры и эстафеты: Круговая эстафета. Наперегонки с мячом. Не давай мяча водящему. | | |
| | 7 | Упражнения на внимание и восстановление дыхания (Измерение пульса). | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 2 | |
| | 1 | Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ № 1) | | |
| Тема 1.5. Развитие общей выносливости | Практическое занятие | | 2 | ОК-1,3,6,13,14 |
| | 1 | Кроссовый бег по пересечённой местности | | |
| | 2 | ОРУ для развития подвижности в суставах | | |
| | 3 | Специально беговые упражнения (СБУ) | | |
| | 4 | Специально прыжковые упражнения (СПУ) | | |
| | 5 | Подвижная игра: «Русская лапта» | | |
| | 6 | Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса) | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 2 | |
| | 1 | Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ № 1) | | |
| Тема 1.6. Развитие общей выносливости. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП) | Практическое занятие | | 2 | ОК-1,3,6,13,14 |
| | 1 | Влияние физических упражнений на организм человека | | |
| | 2 | Кросс по пересечённой местности | | |
| | 3 | Комплекс обще – развивающих упражнений для развития скоростно-силовых качеств | | |
| | 4 | Специально беговые, прыжковые упражнения | | |
| | 5 | Тест: Прыжки через скакалку за 30сек | | |

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

| Раздел 2 | Гимнастика | | 25 | |
|--|---|---|----|----------------|
| Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях по гимнастике Контроль уровня физической подготовленности (КУФП) | Практическое занятие | | 2 | ОК-1,3,6,13,14 |
| | 1 | Формирование знаний и представлений студентов о технике безопасности по гимнастике: правила поведения на занятиях по гимнастике, профилактика травматизма на занятиях по гимнастике, требование к спортивной форме (обувь, одежда), техника безопасности при работе со спортивным оборудованием и инвентарем. | | |
| | 2 | Ходьба на степперах. | | |
| | 3 | Комплекс ОРУ для развития гибкости. | | |
| | 4 | Тест: «Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье». | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 2 | |
| Тема 2.2. Ознакомление с элементами оздоровительной системы К.Ниши | Практическое занятие | | 2 | ОК-1,3,6,13,14 |
| | 1 | Ходьба на степперах. | | |
| | 2 | Профилактика нарушений и коррекция осанки: специальные упражнения для формирования правильной осанки у стенки, с гимнастической палкой, ходьба с прямой спиной, упражнения на гимнастическом коврике. | | |
| | 3 | Выполнение элементов оздоровительной системы К.Ниши «Золотые правила здоровья», направленного на исправление осанки и оздоровление позвоночника под музыкальное сопровождение. | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | | |
| Тема 2.3. Развитие физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП) | Практическое занятие | | 2 | ОК-1,3,6,13,14 |
| | 1 | Ходьба на степперах. | | |
| | 2 | Комплекс упражнений с гимнастическими мячами. | | |
| | 3 | Профилактика нарушений и коррекция осанки: комплекс упражнений с гимнастической палкой, ходьба по скамейке, упражнения у стенки, упражнения на коврике. | | |
| | 4 | Тест: Поднимание туловища из положения, лёжа, руки за головой» за 30сек. | | |
| | 5 | Упражнения для снятия физического и психоэмоционального напряжения. | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | | |
| Тема 2.4. Развитие физических | Практическое занятие | | 2 | ОК-1,3,6,13,14 |
| | 1 | Ходьба на степперах. | | |

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

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

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

| | | | | |
|---|---|--|-----------|----------------|
| | 4 | Разучивание комплекса упражнений «Бодифлекс» | | |
| | 5 | Заполнение «Дневник самоконтроля» | | |
| | 6 | Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (измерение пульса) | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 2 | |
| | 1 | Выполнение комплекса специальных упражнений (КСУ) № 1. | | |
| Тема 2.4. Работа на тренажёрах | Практическое занятие | | 2 | ОК-1,3,6,13,14 |
| | 1 | Разминочный бег 30 мин. (в зале) | | |
| | 2 | Комплекс упражнений для укрепления мышц, для развития подвижности в лучезапястных и плечевых суставах, в крестцово – позвоночном сочленении, в коленных и голеностопных суставах. | | |
| | 3 | Упражнения для развития быстроты и ловкости | | |
| | 4 | Упражнения на тренажёрах, нижнего плечевого пояса, мышцы живота и ног. | | |
| | 5 | Разучивание комплекса упражнений «Стрейчинг» | | |
| | 6 | Заполнение «Дневник самоконтроля» | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 2 | |
| | Выполнение комплекса специальных упражнений. (КСУ) № 1. | | | |
| Тема 2.5 Работа на тренажёрах | Практическое занятие | | 2 | ОК-1,3,6,13,14 |
| | 1 | Разминочный бег 30 мин (в зале) | | |
| | 2 | Комплекс упражнений для укрепления мышц, для развития подвижности в лучезапястных и плечевых суставах, в крестцово-позвоночном сочленении, в коленных и голеностопных суставах. | | |
| | 3 | Круговая тренировка на тренажёрах | | |
| | 4 | Разучивание универсального комплекса растяжки на все группы мышц. | | |
| | 5 | Заполнение «Дневник самоконтроля» | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 2 | |
| | Выполнение комплекса специальных упражнений (КСУ) № 1. | | | |
| Раздел 3 | Оздоровительная ходьба на скандинавских палках | | 48 | |
| Тема 3.1. Техника безопасности на занятиях открытых спортивных площадках и лесопарковой зоне. | Практическое занятие | | 2 | ОК-1,3,6,13,14 |
| | 1 | Формирование знаний и представлений техники безопасности по легкой атлетике в спортивном зале, на спортивной площадке и лесопарковой зоне: профилактика травматизма на занятиях по лёгкой атлетике; правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке и в парковой зоне; требование к спортивной форме (обувь, одежда); правила поведения на подвижных и спортивных играх. | | |
| | 2 | Равномерный бег. | | |
| | 3 | Комплекс упражнений для развития подвижности в суставах. | | |

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

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

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

| | 3 семестр | | 50 | |
|---|---|---|-----------|----------------|
| Раздел 1 | Лёгкая атлетика | | 25 | |
| Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. | Практическое занятие | | 2 | ОК-1,3,6,13,14 |
| | 1 | Формирование знаний и представлений техники безопасности по легкой атлетике на спортивной площадке и лесопарковой зоне, профилактика травматизма на занятиях по лёгкой атлетике, правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке и в лесопарковой зоне; требование к спортивной форме (обувь, одежда); правила поведения на подвижных и спортивных играх. | | |
| | 2 | Комплекс обще-развивающих упражнений в движении. | | |
| | 3 | Подвижные игры с бегом: «Второй лишний», «Третий лишний», «Пустое место» | | |
| | 4 | Упражнения на внимание и восстановление дыхания | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 2 | |
| | 1 | Разучивание комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ) № 3 | | |
| Тема 1.2. Развитие общей выносливости. | Практическое занятие | | 3 | ОК-1,3,6,13,14 |
| | 1 | Кроссовый бег – 30 минут. | | |
| | 2 | Комплекс обще-развивающих упражнений в движении. | | |
| | 3 | Отработка техники бега через СБУ: с высоким подниманием бедра; с выносом прямых ног вперёд; с захлёстыванием голени назад; многоскоки; семенящий бег. | | |
| | 4 | Тест: Челночный бег 3x10 | | |
| | 5 | Подвижная игра – «Русская лапта». | | |
| | 6 | Упражнения на восстановление дыхания. (Измерение пульса). | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 2 | |
| | 1 | Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ) № 3 | | |
| Тема 1.3. Развитие общей выносливости. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП). | Практическое занятие | | 2 | ОК-1,3,6,13,14 |
| | 1 | Кроссовый бег – 30 минут. | | |
| | 2 | Комплекс обще – развивающих упражнений в движении. | | |
| | 3 | Отработка техники бега через СБУ: с высоким подниманием бедра; с выносом прямых ног вперёд; с захлёстыванием голени назад; многоскоки; семенящий бег. | | |
| | 4 | Развитие скоростных качеств: ускорения. | | |
| | 5 | Тест: «Прыжки через скакалку», за 30 секунд. | | |
| | | Спортивная игра: футбол по упрощенным правилам. | | |
| | 6 | Упражнения на восстановление дыхания (Измерение пульса). | | |
| | | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| | 1 | Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ) № 3 | | |

| | | | | |
|---|---|--|-----------|----------------|
| Тема 1.4. Развитие общей выносливости. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП). | Практическое занятие | | 2 | ОК-1,3,6,13,14 |
| | 1 | Фартлек – 30 минут. | | |
| | 2 | Комплекс обще-развивающих упражнений на растяжение. | | |
| | 3 | Отработка техники бега через СБУ. | | |
| | 4 | Тест: «Прыжки через скакалку», за 1 минуту. | | |
| | 5 | Подвижные игры. | | |
| | 6 | Упражнения на восстановление дыхания. (Измерение пульса). | | |
| Самостоятельная работа обучающихся | | 2 | | |
| 1 | Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ) № 3 | | | |
| Тема 1.5. Развитие общей выносливости. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП). | Практическое занятие | | 2 | ОК-1,3,6,13,14 |
| | 1 | Кросс по пересечённой местности. | | |
| | 2 | ОРУ в движении | | |
| | 3 | Отработка техники бега через СБУ. | | |
| | 4 | Подводящие упражнения для прыжка в длину с места, толчком двумя ногами. | | |
| | 5 | Тест: Эстафетный бег 4*100;4*400; | | |
| | 6 | Подвижные игры. | | |
| 7 | Упражнения на восстановление дыхания (измерение пульса). | | | |
| Самостоятельная работа обучающихся | | 2 | | |
| 1 | Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ) № 3 | | | |
| Тема 1.6. Развитие общей выносливости. | Практическое занятие | | 2 | ОК-1,3,6,13,14 |
| | 1 | Разминочный бег. | | |
| | 2 | ОРУ в парах. | | |
| | 3 | Отработка техники бега через СБУ. | | |
| | 4 | Тест: 2000 м – девушки; 3000 м – юноши. | | |
| | 5 | Упражнения на внимание и восстановление дыхания (измерение пульса). | | |
| Самостоятельная работа обучающихся | | 2 | | |
| 1 | Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ) №3 | | | |
| Раздел 2 | Гимнастика | | 25 | |
| Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях по гимнастике. | Практическое занятие | | 2 | ОК-1,3,6,13,14 |
| | 1 | Формирование знаний и представлений студентов о технике безопасности на занятиях по гимнастике: правила поведения на занятиях, профилактика травматизма на занятиях по гимнастике; требование к спортивной форме (обувь, одежда); техника безопасности при работе на тренажерах, с отягощениями. | | |
| | 2 | Работа на степперах. | | |

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

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

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

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

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

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

| | | | | |
|---|---|--|-----------|----------------|
| | 3 | Круговая тренировка. | | |
| | 4 | Тест: 2000 м – девушки; 3000 м – юноши. | | |
| | 5 | Подвижная игра: «Русская лапта» | | |
| | 6 | Упражнения на внимание и восстановление дыхания. | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 2 | |
| | 1 | Выполнение КУГГ № 4 | | |
| Тема 3.7 Зачёт | Практическое занятие | | 2 | ОК-1,3,6,13,14 |
| | 1 | Фартлэк до 30 мин | | |
| | 2 | ОРУ на растяжку. | | |
| | 3 | Зачёт: Определяется в зависимости от степени овладения двигательными умениями и результатом, строго индивидуально. | | |
| | 4 | Упражнения на внимание и восстановление дыхания. | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 2 | |
| | 1 | Выполнение КУГГ № 4 | | |
| 5 семестр | | | 44 | |
| Раздел 1 | Лёгкая атлетика | | 24 | |
| Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике | Практическое занятие | | 2 | ОК-1,3,6,13,14 |
| | 1 | Формирование знаний и представлений студентов о технике безопасности на занятиях по легкой атлетике, правила поведения на занятиях, профилактика травматизма на занятиях, требование к спортивной форме (обувь, одежда). | | |
| | 2 | Разминочный бег до 20 минут. | | |
| | 3 | Комплекс обще-развивающих упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника. | | |
| | 4 | Специально-беговые упражнения в движении | | |
| | 5 | Подвижные игры с элементами бега | | |
| | 6 | Упражнения на внимание и восстановление дыхания | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 2 | |
| | 1 | Разучивание комплекса Утренней гигиенической гимнастики (УУГГ) №5 | | |
| Тема 1.2. Развитие общей выносливости | Практическое занятие | | 2 | ОК-1,3,6,13,14 |
| | 1 | Профилактика травматизма на занятиях по легкой атлетике | | |
| | 2 | Кроссовый бег до 30 минут. | | |
| | 3 | Комплекс обще-развивающих упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника. | | |
| | 4 | СБУ с продвижением вперед: бег с высоким подниманием бедра; с захлестыванием | | |

| | | | | |
|--|---|--|---|----------------|
| | | голени назад; семенящий бег; с выносом прямых ног вперёд; с захлестыванием голени в стороны | | |
| | 5 | Прыжковый комплекс со скакалкой. | | |
| | 6 | Футбол по упрощенным правилам. | | |
| | 7 | Упражнения на внимание и восстановление дыхания | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 2 | |
| | 1 | Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (УУГГ) №5 | | |
| Тема 1.3. Развитие общей выносливости. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП) | Практическое занятие | | 2 | ОК-1,3,6,13,14 |
| | 1 | Кроссовый бег до 1 минут. | | |
| | 2 | Комплекс обще-развивающих упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника. | | |
| | 3 | СБУ с продвижением вперед: бег с высоким подниманием бедра; с захлестыванием голени назад; семенящий бег; с выносом прямых ног вперёд; с захлестыванием голени в стороны | | |
| | 4 | Тест: Прыжки через скакалку за 30 секунд | | |
| | 5 | Футбол по упрощенным правилам | | |
| | 6 | Упражнения на внимание и восстановление дыхания | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 2 | |
| | 1 | Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (УУГГ) №5 | | |
| Тема 1.4. Развитие общей выносливости | Практическое занятие | | 2 | ОК-1,3,6,13,14 |
| | 1 | Формирование знаний о самостоятельных занятиях: Виды самостоятельных занятий. | | |
| | 2 | Кроссовый бег до 35 минут. | | |
| | 3 | Комплекс обще-развивающих и специальных упражнений для развития скоростно-силовых качеств. | | |
| | 4 | СБУ с продвижением вперед с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег | | |
| | 5 | Переменный бег | | |
| | 6 | Подводящие упражнения к выполнению прыжка в длину с места, толчком двумя ногами | | |
| | 7 | Подвижные игры | | |
| Самостоятельная работа обучающихся | | 2 | | |
| | 1 | Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (УУГГ) №5 | | |
| Тема 1.5. Развитие общей выносливости. | Практическое занятие | | 2 | ОК-1,3,6,13,14 |
| | 1 | Формирование знаний о ЗОЖ: физические упражнения в режиме учебы и отдыха студентов | | |

| | | | | |
|---|--|--|-----------|----------------|
| Контроль уровня физической подготовленности (КУФП) | 2 | Кроссовый бег до 35 минут. | | |
| | 3 | Комплекс обще-развивающих упражнений для развития координации движений | | |
| | 4 | СБУ с продвижением вперед с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег | | |
| | 5 | Тест: Эстафетный бег 4*100;4*400; | | |
| | 6 | Футбол по упрощенным правилам | | |
| | 7 | Упражнения на внимание и восстановление дыхания | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | | |
| Тема 1.6. Развитие общей выносливости. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП) | 1 | Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (УУГГ) №5 | 2 | ОК-1,3,6,13,14 |
| | Практическое занятие | | | |
| | 1 | Разминочный бег. | | |
| | 2 | Комплекс ОРУ на все группы мышц | | |
| | 3 | СБУ с продвижением вперед с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег | | |
| | 4 | Тест:2000 м – девушки; 3000м – юноши | | |
| | 5 | «Не давай мяча водящему», «Третий лишний». | | |
| 6 | Упражнения на восстановление дыхания | | | |
| Самостоятельная работа обучающихся | | 2 | | |
| 1 | Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (УУГГ) №5 | | | |
| Раздел 2 | Гимнастика | | 20 | |
| Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях по гимнастике | Практическое занятие | | 2 | ОК-1,3,6,13,14 |
| | 1 | Формирование знаний и представлений студентов о технике безопасности на занятиях по гимнастике, правила поведения на занятиях, профилактика травматизма на занятиях, требование к спортивной форме (обувь, одежда). Техника безопасности при работе на тренажерах, с отягощениями. | | |
| | 2 | Работа на тренажерах, степперах. | | |
| | 3 | Комплекс обще-развивающих упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника, и гибкости. | | |
| | 4 | Упражнения для нормализации психоэмоционального и физического состояния | | |
| Самостоятельная работа обучающихся | | 2 | | |
| 1 | Разучивание комплекса упражнений для осанки № 3 | | | |
| Тема 2.2. Развитие физических качеств. Контроль уровня | Практическое занятие | | 2 | ОК-1,3,6,13,14 |
| | 1 | Работа на тренажерах, степперах Пульс – 150-160 ударов в минуту | | |
| | 2 | ОРУ в парах | | |
| 3 | Работа по станциям | | | |

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

| | 6 семестр | | 32 | | |
|--|---|---|-----------|----------------|---|
| Раздел 1 | Гимнастика | | 20 | | |
| Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Контроль уровня физической подготовленности | Практическое занятие | | 2 | ОК-1,3,6,13,14 | |
| | 1 | Формирование знаний и представлений студентов о технике безопасности на занятиях по гимнастике: правила поведения на занятиях, профилактика травматизма на занятиях по гимнастике; требование к спортивной форме (обувь, одежда); техника безопасности при работе на тренажерах, с отягощениями | | | |
| | 2 | Выполнение комплекса дыхательных упражнений по системке А.н. Стрельниковой. | | | |
| | 3 | Тест: Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд и за 1 минуту | | | |
| | 4 | Медитация | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | | | 2 |
| 1 | Разучивание комплекса упражнений для осанки № 4 | | | | |
| Тема 1.2. Развитие физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности | Практическое занятие | | 2 | ОК-1,3,6,13,14 | |
| | 1 | Разминочный бег 30 мин (в зале) | | | |
| | 2 | Комплекс упражнений на растяжку. | | | |
| | 3 | Кардиотренировка. | | | |
| | 4 | Тест: Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке | | | |
| | 5 | Упражнения для нормализации психоэмоционального и физического состояния | | | |
| | 6 | Заполнение «Паспорта Здоровья» | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | | | 2 |
| 1 | Разучивание комплекса специальных упражнений (КСУ) № 3. | | | | |
| Тема 1.3. Развитие физических качеств | Практическое занятие | | 2 | ОК-1,3,6,13,14 | |
| | 1 | Разминочный бег 30 мин (в зале) | | | |
| | 2 | ОРУ. | | | |
| | 3 | Комплекс упражнений на растяжку. | | | |
| | 4 | Кардиотренировка | | | |
| | 6 | Заполнение «Паспорта Здоровья» | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | | | 2 |
| | 1 | Выполнение комплекса специальных упражнений (КСУ) № 3. | | | |
| Тема 1.4. Развитие физических качеств | Практическое занятие | | 2 | ОК-1,3,6,13,14 | |
| | 1 | Разминочный бег 30 мин (в зале) | | | |
| | 2 | ОРУ. | | | |
| | 3 | Комплекс упражнений на растяжку. | | | |

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

| | | | |
|--|--|------------|--|
| | Обязательная аудиторная учебная нагрузка | 172 | |
| | в том числе: | | |
| | практические занятия | 172 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 172 | |
| | Всего | 344 | |

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. |
|---------------------------------------|---------------------------|--|---|-------------|
| 3.2.1 Рекомендуемая литература | | | | |
| Основная литература | | | | |
| 1. | Собянин, Ф.И. | Физическая культура : учебник к дисциплине "Физическая культура" для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования / Ф. И. Собянин . - (Среднее профессиональное образование) (Соответствует ФГОС, Общеобразовательная подготовка) | Ростов-на-Дону : Феникс, 2020. - 221 с. : ил. | 5 |
| 2 | Барчуков, Игорь Сергеевич | Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник : для использования в учебном процессе образовательных | Москва : КноРус, 2021. - 365, [1] с. | 5 |

| | | | | |
|--|---|---|--|---|
| | | учреждений, реализующих программы среднего профессионального образования / И. С. Барчуков ; под общей редакцией Г. В. Барчуковой. - 5-е издание, стереотипное. - (Среднее профессиональное образование) | | |
| 3. | Аллянов, Ю. Н. | Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — (Профессиональное образование). | Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. | https://biblionline.ru/bcode/448586 |
| Дополнительная литература | | | | |
| 1. | | Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — (Профессиональное образование). | Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. | https://urait.ru/bcode/448769 |
| Методические разработки | | | | |
| 1. | Усольцева, Е.Г. и др. | Методические рекомендации для студентов по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы: методическое пособие для студентов / Бюджетное учреждение высшего образования Ханты-Мансийского автономного округа - Югры "Сургутский государственный университет", Медицинский колледж | Сургут: Сургутский государственный университет, 2020 | https://elibsurgu.ru/local/umr/1023 |
| 2. | Горбачева, О. А. | Подвижные игры : учебно-методическое пособие / О. А. Горбачева | Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2017. — 99 с | http://www.iprbookshop.ru/73253.html |
| 3.2.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» | | | | |
| 1. | Если хочешь быть здоров - http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm | | | |
| 2. | Спортивное право - http://sportlaws.infosport.ru | | | |
| 3.2.3 Перечень программного обеспечения | | | | |
| 1. | Microsoft Office | | | |

| | |
|--|---|
| 2. | Microsoft Word, Microsoft Excel |
| 3. | Power Point, Access |
| 3.2.4 Перечень информационных справочных систем | |
| 1. | справочно-правовая система Консультант плюс |
| 2. | информационно-правовой портал Гарант.ру |

3.3. Общие требования к организации образовательного процесса.

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

Самостоятельная работа студентов: аудиторная и внеаудиторная.

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

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

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

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

3.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса.

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

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

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

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

| | | |
|---|---|---|
| <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями</p> | <p>Уметь работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями</p> | <p>Экспертное наблюдение и оценка результатов: - составления паспорта здоровья; - выполнения физических упражнений; - отслеживания работоспособности на занятиях; - написания реферата;</p> |
| <p>ОК 7. Брать на себя ответственность за работу подчиненных членов команды и результат выполнения заданий</p> | <p>Уметь брать на себя ответственность за работу подчиненных членов команды и результат выполнения заданий</p> | <p>Экспертное наблюдение и оценка результатов: - составления паспорта здоровья; - выполнения физических упражнений; - отслеживания работоспособности на занятиях; - написания реферата;</p> |
| <p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, планировать повышение квалификации</p> | <p>Уметь самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, планировать повышение квалификации</p> | <p>Экспертное наблюдение и оценка результатов: - составления паспорта здоровья; - выполнения физических упражнений; - отслеживания работоспособности на занятиях; - написания реферата;</p> |
| <p>ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.</p> | <p>Уметь ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности</p> | <p>Экспертное наблюдение и оценка результатов: - составления паспорта здоровья; - выполнения физических упражнений; - отслеживания работоспособности на занятиях; - написания реферата;</p> |
| <p>ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия</p> | <p>Уметь бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия</p> | <p>Экспертное наблюдение и оценка результатов: - составления паспорта здоровья; - выполнения физических упражнений; - отслеживания работоспособности на занятиях; - написания реферата;</p> |

| | | |
|---|--|---|
| <p>ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку</p> | <p>Уметь брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку</p> | <p>Экспертное наблюдение и оценка результатов: - составления паспорта здоровья; - выполнения физических упражнений; - отслеживания работоспособности на занятиях; - написания реферата;</p> |
| <p>ОК 12. Оказывать первую медицинскую помощь.</p> | <p>Уметь оказывать первую медицинскую помощь при неотложных состояниях</p> | <p>Экспертное наблюдение и оценка результатов: - составления паспорта здоровья; - выполнения физических упражнений; - отслеживания работоспособности на занятиях; - написания реферата;</p> |
| <p>ОК 13. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности</p> | <p>Уметь организовать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности</p> | <p>Экспертное наблюдение и оценка результатов: - составления паспорта здоровья; - выполнения физических упражнений; - отслеживания работоспособности на занятиях; - написания реферата;</p> |
| <p>ОК 14. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> | <p>Уметь демонстрировать здоровый образ жизни, участия в спортивных и физкультурных мероприятиях.</p> | <p>Экспертное наблюдение и оценка результатов: - составления паспорта здоровья; - выполнения физических упражнений; - отслеживания работоспособности на занятиях; - написания реферата;</p> |

5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Адаптация рабочей программы дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура проводится при реализации адаптивной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена – основной профессиональной образовательной программы по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика в целях обеспечения права инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на получение профессионального образования, создания необходимых для получения среднего профессионального образования условий, а также обеспечения достижения обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья результатов формирования практического опыта.

5.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплин

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

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

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

Для лиц с нарушением слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

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

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

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

5.2 Материально-техническое оснащение кабинетов

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

1. для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

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

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

2. для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

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

- обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

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

образовательной организации, а также их пребывания в указанных помещениях:

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

5.3 Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

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

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

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



УТВЕРЖДАЮ:
Проректор по учебно-методической работе
Е.В. Коновалова
2020 г.

Медицинский колледж

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине**

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

| | |
|----------------------|--|
| Специальность | <u>31.02.03 Лабораторная диагностика</u> |
| Программа подготовки | <u>базовая</u> |
| Форма обучения | <u>очная</u> |

Сургут, 2021 г.

Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика, утвержденного Министерством образования и науки Российской Федерации Приказ от 11 августа 2014 г. № 970.

Разработчик:

Михайлина Р.И., преподаватель
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании МО «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины»

« 15 » _____ 12 _____ 20 20 года, протокол № 6

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

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

« 21 » _____ 12 _____ 20 20 года, протокол № 7

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

В результате освоения дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС СПО по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика (базовая подготовка) следующими умениями, знаниями, которые формируют общие компетенции:

1. Уметь:

У1. использовать физкультурную оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

2. Знать:

З1. о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека;

З2. основы здорового образа жизни вести здоровый образ 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 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 | Оказывать первую медицинскую помощь при неотложных состояниях |
| ОК 13 | Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности |
| ОК 14 | Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. |

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 компетенций:

| Результаты обучения | Основные показатели оценки результата | Виды и формы контроля |
|--|---|---|
| Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины | | Текущий контроль: -выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; Рубежный контроль: - защита «Паспорта здоровья»; - самостоятельное проведение фрагмента занятия по развитию физических качеств в лёгкой атлетике. Промежуточная аттестация: зачет, дифференцированный зачет |
| 31. Роль физической культуры в общекультурном развитии человека. | Знание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. | |
| 32. Основы здорового образа жизни. | Знание основ здорового образа жизни. | |
| Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины | | |
| 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 | |

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

| | | |
|---|---|---|
| <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями</p> | <p>Уметь работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями</p> | <p>Экспертное наблюдение и оценка результатов: - составления паспорта здоровья; - выполнения физических упражнений; - отслеживания работоспособности на занятиях; - написания реферата;</p> |
| <p>ОК 7. Брать на себя ответственность за работу подчиненных членов команды и результат выполнения заданий</p> | <p>Уметь брать на себя ответственность за работу подчиненных членов команды и результат выполнения заданий</p> | <p>Экспертное наблюдение и оценка результатов: - составления паспорта здоровья; - выполнения физических упражнений; - отслеживания работоспособности на занятиях; - написания реферата;</p> |
| <p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, планировать повышение квалификации</p> | <p>Уметь самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, планировать повышение квалификации</p> | <p>Экспертное наблюдение и оценка результатов: - составления паспорта здоровья; - выполнения физических упражнений; - отслеживания работоспособности на занятиях; - написания реферата;</p> |
| <p>ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.</p> | <p>Уметь ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности</p> | <p>Экспертное наблюдение и оценка результатов: - составления паспорта здоровья; - выполнения физических упражнений; - отслеживания работоспособности на занятиях; - написания реферата;</p> |
| <p>ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия</p> | <p>Уметь бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия</p> | <p>Экспертное наблюдение и оценка результатов: - составления паспорта здоровья; - выполнения физических упражнений; - отслеживания работоспособности на занятиях; - написания реферата;</p> |

| | | |
|---|--|---|
| <p>ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку</p> | <p>Уметь брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку</p> | <p>Экспертное наблюдение и оценка результатов: - составления паспорта здоровья; - выполнения физических упражнений; - отслеживания работоспособности на занятиях; - написания реферата;</p> |
| <p>ОК 12. Оказывать первую медицинскую помощь.</p> | <p>Уметь оказывать первую медицинскую помощь при неотложных состояниях</p> | <p>Экспертное наблюдение и оценка результатов: - составления паспорта здоровья; - выполнения физических упражнений; - отслеживания работоспособности на занятиях; - написания реферата;</p> |
| <p>ОК 13. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности</p> | <p>Уметь организовать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности</p> | <p>Экспертное наблюдение и оценка результатов: - составления паспорта здоровья; - выполнения физических упражнений; - отслеживания работоспособности на занятиях; - написания реферата;</p> |
| <p>ОК 14. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> | <p>Уметь демонстрировать здоровый образ жизни, участия в спортивных и физкультурных мероприятиях.</p> | <p>Экспертное наблюдение и оценка результатов: - составления паспорта здоровья; - выполнения физических упражнений; - отслеживания работоспособности на занятиях; - написания реферата;</p> |

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 Лёгкая атлетика | | | Защита «Паспорта здоровья» | У1, 31, 32, ОК 1-14 | | |
| 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 1-14 | | | | |
| 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 1-14 | | | | |
| Тема 1.3. Эстафетная палочка | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32, ОК 1-14 | | | | |
| 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 1-14 | | | | |
| Тема 1.5. Развитие общей выносливости | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных | У1, 31, 32, ОК 1-14 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|------------------------|----------------------------------|------------------------|--|--|
| | действий на практических занятиях; | | | | | |
| 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 1-14 | | | | |
| 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 1-14 | | | | |
| 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 1-14 | | | | |
| Тема 1.9. Развитие общей выносливости | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32, ОК 1-14 | | | | |
| Раздел 2 Гимнастика | | | Защита «Паспорта здоровья» | У1, 31, 32, ОК 1-14 | | |
| 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 1-14 | | | | |
| 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 1-14 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|------------------------|----------------------------------|------------------------|--|--|
| | занятиях; | | | | | |
| 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 1-14 | | | | |
| 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 1-14 | | | | |
| Тема 2.5. Развитие физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП) | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32, ОК 1-14 | | | | |
| Тема 2.6. Зачёт | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32, ОК 1-14 | | | | |
| 2 семестр | | | | | | |
| Раздел 1 Гимнастика | | | Защита «Паспорта здоровья» | У1, 31, 32, ОК 1-14 | | |
| Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по гимнастике | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32, ОК 1-14 | | | | |
| Тема 1.2. Формирование правильной осанки | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32, ОК 1-14 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|------------------------|----------------------------------|------------------------|--|--|
| Тема 1.3. Формирование правильной осанки | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32, ОК 1-14 | | | | |
| Тема 1.4. Формирование правильной осанки | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32, ОК 1-14 | | | | |
| Тема 1.5. Формирование правильной осанки | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32, ОК 1-14 | | | | |
| Раздел 2 Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах | | | Защита «Паспорта здоровья» | У1, 31, 32, ОК 1-14 | | |
| 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 1-14 | | | | |
| Тема 2.2. Работа на тренажёрах | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32, ОК 1-14 | | | | |
| Тема 2.3. Работа на тренажёрах | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32, ОК 1-14 | | | | |
| Тема 2.4. Работа на тренажёрах | Выполнение упражнений для оценки техники | У1, 31, 32, ОК 1-14 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|------------------------|--|--|--|--|
| | выполнения двигательных действий на практических занятиях; | | | | | |
| Тема 2.5 Работа на тренажёрах | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32, ОК 1-14 | | | | |
| Раздел 3 Оздоровительная ходьба на скандинавских палках | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32, ОК 1-14 | | | | |
| 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 1-14 | | | | |
| Тема 3.2. Оздоровительная ходьба скандинавские палки | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32, ОК 1-14 | | | | |
| Тема 3.3. Оздоровительная ходьба скандинавские палки | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32, ОК 1-14 | | | | |
| Тема 3.4. Оздоровительная ходьба скандинавские палки | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32, ОК 1-14 | | | | |
| Тема 3.5. Оздоровительная ходьба | Выполнение упражнений для оценки техники | У1, 31, 32, ОК 1-14 | | | | |

| | | | | | | |
|--|---|------------------------|--|--|--|--|
| скандинавские палки | выполнения двигательных действий на практических занятиях; | | | | | |
| Тема 3.6. Оздоровительная ходьба скандинавские палки | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32, ОК 1-14 | | | | |
| Тема 3.7. Оздоровительная ходьба скандинавские палки | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32, ОК 1-14 | | | | |
| Тема 3.8. Оздоровительная ходьба скандинавские палки Тема 3.9. Оздоровительная ходьба скандинавские палки | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32, ОК 1-14 | | | | |
| Тема 3.10. Оздоровительная ходьба скандинавские палки | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32, ОК 1-14 | | | | |
| Тема 3.11. Оздоровительная ходьба скандинавские палки | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32, ОК 1-14 | | | | |
| Тема 3.12. Зачёт | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32, ОК 1-14 | | | | |
| 3 семестр | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|------------------------|----------------------------------|------------------------|--|--|
| Раздел 1 Лёгкая атлетика | | | Защита «Паспорта здоровья» | У1, 31, 32, ОК 1-14 | | |
| 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 1-14 | | | | |
| Тема 1.2. Развитие общей выносливости. | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32, ОК 1-14 | | | | |
| 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 1-14 | | | | |
| 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 1-14 | | | | |
| 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 1-14 | | | | |
| Тема 1.6. Развитие общей выносливости. | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32, ОК 1-14 | | | | |
| Раздел 2 Гимнастика | | | Защита «Паспорта | У1, 31, 32, ОК 1-14 | | |

| | | | | | | |
|---|---|------------------------|----------------------------------|------------------------|--|--|
| | | | здоровья» | | | |
| Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях по гимнастике | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32, ОК 1-14 | | | | |
| 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 1-14 | | | | |
| Тема 2.3. Развитие физических качеств | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32, ОК 1-14 | | | | |
| 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 1-14 | | | | |
| Тема 2.5. Развитие физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП). | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32, ОК 1-14 | | | | |
| 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 1-14 | | | | |
| 4 семестр | | | | | | |
| Раздел 1 Ритмическая гимнастика | | | Защита «Паспорта здоровья» | У1, 31, 32, ОК 1-14 | | |

| | | | | | | |
|---|---|------------------------|----------------------------------|------------------------|--|--|
| Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по ритмической гимнастике | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32, ОК 1-14 | | | | |
| Тема 1.2. Развитие физических качеств | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32, ОК 1-14 | | | | |
| Тема 1.3. Развитие физических качеств | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32, ОК 1-14 | | | | |
| Тема 1.4. Развитие физических качеств | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32, ОК 1-14 | | | | |
| Тема 1.5. Развитие физических качеств | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32, ОК 1-14 | | | | |
| Раздел 2 Атлетическая гимнастика, на тренажёрах | | | Защита «Паспорта здоровья» | У1, 31, 32, ОК 1-14 | | |
| Тема 2.1. Техника безопасности по атлетической гимнастике работа на тренажёрах | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32, ОК 1-14 | | | | |
| Тема 2.2. Развитие физических качеств | Выполнение упражнений для оценки техники | У1, 31, 32, ОК 1-14 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|------------------------|----------------------------------|------------------------|--|--|
| | выполнения двигательных действий на практических занятиях; | | | | | |
| Тема 2.3. Развитие физических качеств | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32, ОК 1-14 | | | | |
| Тема 2.4. Развитие физических качеств | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32, ОК 1-14 | | | | |
| Тема 2.5. Развитие физических качеств | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32, ОК 1-14 | | | | |
| Раздел 3 Лёгкая атлетика | | | Защита «Паспорта здоровья» | У1, 31, 32, ОК 1-14 | | |
| Тема 3.1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32, ОК 1-14 | | | | |
| Тема 3.2. Развитие физических качеств. | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32, ОК1-14 | | | | |
| Тема 3.3. Развитие физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП) | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических | У1, 31, 32, ОК 1-14 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|------------------------|----------------------------------|------------------------|--|--|
| | занятиях; | | | | | |
| Тема 3.4. Развитие физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП) | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32, ОК 1-14 | | | | |
| 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 1-14 | | | | |
| Тема 3.6. Развитие физических качеств | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32, ОК 1-14 | | | | |
| Тема 3.7 Зачёт | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32, ОК 1-14 | | | | |
| 5 семестр | | | | | | |
| Раздел 1 Легкой атлетики | | | Защита «Паспорта здоровья» | У1, 31, 32, ОК 1-14 | | |
| 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 1-14 | | | | |
| Тема 1.2. Развитие общей выносливости | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32, ОК 1-14 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|------------------------|----------------------------------|------------------------|--|--|
| 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 1-14 | | | | |
| Тема 1.4. Развитие общей выносливости | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32, ОК 1-14 | | | | |
| 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 1-14 | | | | |
| 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 1-14 | | | | |
| Раздел 2 Гимнастика | | | Защита «Паспорта здоровья» | У1, 31, 32, ОК 1-14 | | |
| Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях по гимнастике | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32, ОК 1-14 | | | | |
| Тема 2.2. Развитие физических качеств. Контроль уровня физической | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32, ОК 1-14 | | | | |
| Тема 2.3. Развитие физических качеств. | Выполнение упражнений для оценки техники | У1, 31, 32, ОК 1-14 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|------------------------|----------------------------------|------------------------|--|--|
| Контроль уровня физической подготовленности (КУФП) | выполнения двигательных действий на практических занятиях; | | | | | |
| Тема 2.4. Развитие физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32, ОК 1-14 | | | | |
| 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 1-14 | | | | |
| 6 семестр | | | | | | |
| Раздел 1 Гимнастика | | | Защита «Паспорта здоровья» | У1, 31, 32, ОК 1-14 | | |
| Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Контроль уровня физической подготовленности | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32, ОК 1-14 | | | | |
| Тема 1.2. Развитие физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32, ОК 1-14 | | | | |
| Тема 1.3. Развитие физических качеств | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32, ОК 1-14 | | | | |
| Тема 1.4. Развитие физических качеств | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных | У1, 31, 32, ОК 1-14 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|------------------------|----------------------------------|------------------------|--------------------------|------------------------|
| | действий на практических занятиях; | | | | | |
| Тема 1.5. Развитие физических качеств | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32, ОК 1-14 | | | | |
| Раздел 2 Оздоровительная скандинавская ходьба | | | Защита «Паспорта здоровья» | У1, 31, 32, ОК 1-14 | | |
| Тема 2.1. Оздоровительная ходьба. Скандинавские палки | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32, ОК 1-14 | | | | |
| Тема 2.2. Оздоровительная ходьба. Скандинавские палки | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32, ОК 1-14 | | | | |
| Тема 2.3 Дифференцированный зачёт | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32, ОК 1-14 | | | | |
| | | | | | Дифференцированный зачёт | У1, 31, 32, ОК 1-14 |

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 (ДЕВУШКИ)

| № п/п | Вид упражнений | Семестр | Оценка | | |
|----------|--|---------|--------|--------|--------|
| | | | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 100 м (сек.) | 1 | 16,4 | 17,5 | 18,2 |
| | | 3 | 15,6 | 16,4 | 17,3 |
| | | 5 | 14,8 | 15,6 | 16,4 |
| 2 | Бег 500 м (сек) | 1 | 1,55 | 2,05 | 2,15 |
| | | 3 | 1,50 | 2,00 | 2,10 |
| | | 5 | 1,45 | 1,55 | 2,05 |
| 3 | Бег 2000 м (сек) | 1 | 11,00 | 11,50 | 12,30 |
| | | 3 | 10,55 | 11,45 | 12,25 |
| | | 5 | 10,50 | 11,40 | 12,20 |
| 4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 1 | 175 | 160 | 150 |
| | | 3 | 180 | 170 | 160 |
| | | 5 | 185 | 175 | 165 |
| 5 | Прыжки со скалкой (раз/мин) | 12 | 135 | 125 | 120 |
| | | 34 | 140 | 130 | 125 |
| | | 56 | 145 | 135 | 130 |
| 6 | Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/ мин) (подъем ног до $\angle 90^\circ$ в висе на гимнастической стенке (кол-во)) | 12 | 40(12) | 35(10) | 30 (8) |
| | | 34 | 42(14) | 37(12) | 32(10) |
| | | 56 | 45(15) | 40(13) | 35(11) |
| 7 | Челночный бег 4x9 метров (сек) | 2 | 11.8 | 12.0 | 12.5 |
| | | 4 | 11.1 | 11.5 | 11.8 |
| | | 6 | 10.2 | 10.5 | 11.1 |
| 8 | Наклон туловища вперед из положения сидя (см) | 2 | 20 | 17 | 14 |
| | | 4 | 20 | 17 | 14 |
| | | 6 | 20 | 17 | 14 |
| 9 | Сгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке, лёжа на полу (кол-во) (подтягивания в висе лежа на низкой перекладине) | 12 | 12(12) | 10 (9) | 7 (6) |
| | | 34 | 14(15) | 12(12) | 8 (9) |
| | | 56 | 15(20) | 13(15) | 9 (12) |

**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 4x9 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 фитнесболов 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 «5»

выставляется обучающемуся, двигательное действие которого выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно обучающийся 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 обучающийся 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 обучающийся 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.