

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

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

Медицинский колледж

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

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

Специальность

31.02.03 Лабораторная диагностика

Программа
подготовки

базовая

Форма обучения

очная

Сургут, 2022 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	22.04.2022	Соколова Е.В.
Отдел комплектования и научной обработки документов	22.04.2022	Дмитриева И.И.
Внешний эксперт К.п.н., доцент, зав. кафедрой физической культуры СурГУ	22.04.2022	Пешкова Н.В.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании МО «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины»
«22» апреля 2022 года, протокол № 3

Председатель МО _____ преподаватель Домбровская О.В.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методического совета
медицинского колледжа
«12» мая 2022 года, протокол № 6

Директор _____ к.м.н., доцент Бубович Е.В.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ АДАПТАЦИОННОЙ ДИСЦИПЛИНЫ Физической культуры

1.1. Область применения рабочей программы

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

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

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

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины.

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

Результаты освоения дисциплины.

Обучающиеся должны овладеть знаниями, умениями:

1. Уметь:

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

2. Знать:

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

– основы здорового образа жизни.

1.3. Формируемые в процессе изучения дисциплины компетенции

Код	Наименование результата обучения
Общие компетенции	
ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях, нести за них ответственность
ОК 4	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения возложенных на него профессиональных задач, а также для своего профессионального и личностного развития
ОК 5	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности
ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителям
ОК 7	Брать на себя ответственность за работу подчиненных членов команды и результат выполнения заданий
ОК 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, планировать повышение квалификации
ОК 9	Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной

	деятельности.
ОК 10	Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия
ОК 11	Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку
ОК 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 аудиторная нагрузка	172
в том числе:	
теоретические (лекционные) занятия	
практические занятия	172
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
в том числе:	
внеаудиторная работа	172
Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачёта	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия и самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения* и формируемые компетенции
1	2		3	4
	1 семестр		62	
	Общая физическая подготовка		32	
Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	Практическое занятие		2	ОК 1-11,13,14
	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	Основы терренкура и легкой атлетики		
	4	Техника легкоатлетических упражнений		
	5	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса).		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
1	Разучивание комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ № 1)			
Тема 1.2. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	Практическое занятие		2	ОК 1-11,13,14
	1	Значение разминки при занятиях легкой атлетикой.		
	2	Комплекс обще-подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника		
	3	Упражнения для повышения уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура,		
	5	Изучение техники ходьбы и её разновидностей.		
	8	Упражнения на восстановление дыхания. (Измерение пульса)		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
1	Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ № 1)			
Тема 1.3. Терренкур и	Практическое занятие		2	ОК 1-11,13,14
	1	Комплекс обще-подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых,		

легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке		локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника.		
	2	Упражнения для повышения уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура,		
	3	Совершенствование техники ходьбы, по пересечённой местности.		
	4	Коррекция нарушений, развитие двигательных способностей, повышение морфофункционального состояния с использованием легкоатлетических упражнений		
	6	Упражнения на восстановление дыхания. (Измерение пульса)		
	Самостоятельная работа обучающихся			2
1	Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ № 1)			
Тема 1.4. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке Контроль уровня физической подготовленности (КУФП).	Практическое занятие		2	ОК 1-11,13,14
	1	Комплекс обще-подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника.		
	2	Упражнения для повышения уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура,		
	3	Коррекция нарушений, развитие двигательных способностей, повышение морфофункционального состояния с использованием легкоатлетических упражнений		
	4	Тест: оздоровительная ходьба без учёта времени, девочки 2 км, мальчики 3км.		
	Самостоятельная работа обучающихся			
1	Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ № 1)			
Тема 1.5. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	Практическое занятие		2	ОК 1-11,13,14
	1	Комплекс обще-подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника.		
	2	Упражнения для повышения уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура		
	3	Коррекция нарушений, развитие двигательных способностей, повышение морфофункционального состояния с использованием легкоатлетических упражнений		
	6	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса)		
	Самостоятельная работа обучающихся			
1	Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ № 1)			
Тема 1.6. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной	Практическое занятие		2	ОК 1-11,13,14
	1	Влияние физических упражнений на организм человека		
	2	Комплекс обще-подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника.		
	3	Упражнения для повышения уровня подготовленности и улучшение		

тренировке		морфофункционального состояния с использованием терренкура	2	
	4	Коррекция нарушений, развитие двигательных способностей, повышение морфофункционального состояния с использованием легкоатлетических упражнений		
	5	Оздоровительная ходьба под углом в гору		
	8	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса)		
	Самостоятельная работа обучающихся			
1	Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ № 1)			
Тема 1.7. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной	Практическое занятие		2	ОК 1-11,13,14
	1	Комплекс обще-подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника.		
	2	Упражнения для повышения уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура		
	3	Коррекция нарушений, развитие двигательных способностей, повышение морфофункционального состояния с использованием легкоатлетических упражнений		
	4	. Оздоровительная ходьба по пересечённой местности		
	5	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса).		
	Самостоятельная работа обучающихся			
1	Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ № 1)			
Тема 1.8. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной	Практическое занятие		2	ОК 1-11,13,14
	1	Комплекс обще-подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника.		
	2	Упражнения для повышения уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура		
	3	Коррекция нарушений, развитие двигательных способностей, повышение морфофункционального состояния с использованием легкоатлетических упражнений		
	4	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса).		
	5	Зачёт: продемонстрировать технику оздоровительной ходьбы, все виды		
	Самостоятельная работа обучающихся			
1	Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ № 1)			
Раздел 2	Оздоровительная гимнастика		30	
Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях по	Практическое занятие		2	ОК 1-11,13,14
	1	Формирование знаний и представлений обучающимся о технике безопасности по гимнастике: правила поведения на занятиях по гимнастике, профилактика травматизма на		

оздоровительной гимнастике		занятиях по гимнастике, требование к спортивной форме (обувь, одежда), техника безопасности при работе со спортивным оборудованием и инвентарем.		
	2	Ходьба на степперах.		
	3	Разучивание комплекса упражнений для создания мышечного корсета.		
	4	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса).		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Разучивание комплекса упражнений для осанки (Комплекс № 1)		
Тема 2.2. Оздоровительная гимнастика	Практическое занятие		2	ОК 1-11,13,14
	1	Ходьба на степперах.		
	2	Разучивание комплекса упражнений мышечно -суставной гимнастики		
	3	Комплекс упражнений « каланетика»		
	4	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса).		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки (Комплекс № 1)		
Тема 2.3. Оздоровительная гимнастика	Практическое занятие		2	ОК 1-11,13,14
	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 коврик.		
	4	Упражнения для снятия физического и психоэмоционального напряжения.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки (Комплекс № 1)		
Тема 2.4. Оздоровительная гимнастика	Практическое занятие		2	ОК 1-11,13,14
	1	Ходьба на степперах.		
	2	Профилактика нарушений и коррекция осанки: комплекс упражнений с гимнастической палкой, ходьба по скамейке, упражнения у стенки, упражнения на коврик, ходьба с прямой спиной		
	4	Функциональный тренинг разумное тело (Sculpt Body)		
	5	Упражнения для снятия физического и психоэмоционального напряжения.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки (Комплекс № 1)		
Тема 2.5. Оздоровительная	Практическое занятие		2	ОК 1-11,13,14
	1	Ходьба на степперах.		

гимнастика	2	Профилактика нарушений и коррекция: комплекс упражнений на повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени	ОК 1-11,13,14	
	3	Упражнения «бодифлекс»		
	5	Упражнения для снятия физического и психоэмоционального напряжения.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки (Комплекс № 1)		
Тема 2.6. Коррекция физического развития, двигательной функциональной подготовленности обучающихся. Заполнение «Паспорта Здоровья»	Практическое занятие		2	ОК 1-11,13,14
	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 коврик, ходьба с прямой спиной.		
	4	Заполнение «Паспорта Здоровья»		
	4	Упражнения для снятия физического и психоэмоционального напряжения.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки (Комплекс № 1)		
Тема 2.7. Оздоровительная гимнастика	Практическое занятие		2	ОК 1-11,13,14
	1	Ходьба на степперах		
	2	Комплекс ОРУ		
	3	Профилактика нарушений и коррекция осанки: комплекс упражнений с гимнастической палкой, ходьба по скамейке, упражнения у стенки, упражнения на коврик, ходьба с прямой спиной		
	4	Зачёт: Выполнение и показ упражнений одного из фрагмента занятия.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки (Комплекс № 1)		
Тема 2.8. Зачёт	Практическое занятие		2	ОК 1-11,13,14
	1	Ходьба на степперах		
	2	Комплекс ОРУ		
	3	Профилактика нарушений и коррекция осанки: комплекс упражнений с гимнастической палкой, ходьба по скамейке, упражнения у стенки, упражнения на коврик, ходьба с прямой спиной		
	4	Зачёт: Выполнение и показ упражнений одного из фрагмента занятия.		
		2 семестр	88	
Раздел 1	Оздоровительная гимнастика		20	

Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по оздоровительной гимнастики	Практическое занятие		2	ОК 1-11,13,14
	1	Формирование знаний и представлений студентов о технике безопасности;		
	2	Перестроения и движения на месте		
	3	Функциональный тренинг разумное тело (Mind s Body)		
	4	Упражнения для снятия физического и психоэмоционального напряжения.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение комплекса упражнений (Комплекс № 2)		
Тема 1.2. Оздоровительная гимнастика	Практическое занятие		2	ОК 1-11,13,14
	1	Профилактика нарушений и коррекция осанки: выполнение специальных упражнений у стенки.		
	2	ОРУ с гимнастическими палками		
	3	Ходьба с прямой спиной		
	4	Ходьба с мешочком на голове (с морской солью)		
	5	Выполнение упражнений на гимнастическом мяче		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки (Комплекс № 2)		
Тема 1.3. Оздоровительная гимнастика	Практическое занятие		2	ОК 1-11,13,14
	1	Формирование знаний и представлений студентов о ЗОЖ: корректирующее воздействие занятий гимнастики на нарушения в осанке.		
	2	ОРУ с гимнастическими палками		
	3	Выполнение упражнений на гимнастическом коврике		
	4	Выполнение элементов оздоровительного комплекса К.Ниши.		
		Самостоятельная работа обучающихся		2
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки (Комплекс № 2)		
Тема 1.4. Оздоровительная гимнастика	Практическое занятие		2	ОК 1-11,13,14
	1	Профилактика нарушений и коррекция осанки: выполнение специальных упражнений		
	2	ОРУ на гимнастическом мяче		
	3	Ходьба по скамейке		
	4	Упражнения «комби-аэробика»		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки (Комплекс №2)		
Тема 1.5. Оздоровительная	Практическое занятие		2	ОК 1-11,13,14
	1	Профилактика нарушений и коррекция осанки: выполнение специальных упражнений		

гимнастика	2	Ходьба по скамейке	2	
	3	Выполнение упражнений у стенки.		
	4	Ходьба с прямой спиной		
	5	Комплекс упражнений с палками «Бодибар»		
	Самостоятельная работа обучающихся			
1	Выполнение комплекса упражнений для осанки (Комплекс № 2)			
Раздел 2		Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах	20	
Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике работа в тренажёрном зале для групп СМГ	Практическое занятие		2	ОК 1-11,13,14
	1	Формирование знаний и представлений студентов о атлетической гимнастике для групп «СМГ» и основам безопасности занятий: профилактика травматизма на занятиях в тренажёрном зале и работа с тренажёрами, требование к спортивной форме (обувь, одежда), правила поведения на занятиях.		
	2	Знакомство с каждым тренажёром.		
	3	Подготовительные и подводящие упражнения на каждую группу мышц.		
	4	Заполнение «Дневника самоконтроля»		
	5	Упражнения на внимание и восстановление дыхания.		
	Самостоятельная работа обучающихся			
1	Разучивание комплекса специальных упражнений (КСУ) № 1.	2		
Тема 2.2. Развитие физических качеств, работа на тренажёрах для групп СМГ	Практическое занятие		2	ОК 1-11,13,14
	1	Ходьба. 30 мин (в зале)		
	2	Комплекс упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника.		
	3	Работа на тренажёрах верхнего плечевого пояса: Мышцы груди, мышцы плечевого пояса.		
	4	Видение «Дневник самоконтроля»		
	5	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (измерение пульса)		
	Самостоятельная работа обучающихся			
1	Разучивание комплекса специальных упражнений (КСУ) № 1.	2		
Тема 2.3. Развитие физических качеств. работа на тренажёрах для	Практическое занятие		2	ОК 1-11,13,14
	1	Ходьба.30мин (в зале)		
	2	Комплекс упражнений для укрепления мышц, для развития подвижности в лучезапястных и плечевых суставах, в крестцово – позвоночном сочленении, в коленных и голеностопных суставах.		
	3	Комплекс подготовительных упражнений для работы верхнего плечевого пояса,		

СМГ		мышцы спины.		
	4	Видение «Дневник самоконтроля»		
	5	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (измерение пульса)		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
Тема 2.4. Развитие физических качеств. работа на тренажёрах для СМГ	Практическое занятие		2	ОК 1-11,13,14
	1	Ходьба.30 мин (в зале)		
	2	Комплекс упражнений для укрепления мышц, для развития подвижности в лучезапястных и плечевых суставах, в кресцово – позвоночном сочленении, в коленных и голеностопных суставах.		
	3	Комплекс упражнений на тренажёрах, для работы нижнего плечевого пояса, мышцы ног.		
	4	Видение «Дневник самоконтроля»		
	5	Упражнения на внимание и восстановление дыхания		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение комплекса специальных упражнений (КСУ) № 1.		
Тема 2.5 Развитие физических качеств. Работа на тренажёрах для СМГ	Практическое занятие		2	ОК 1-11,13,14
	1	Ходьба. 30 мин (в зале)		
	2	Комплекс упражнений на тренажёрах, для укрепления мышц живота		
	4	Видение «Дневник самоконтроля»		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
1	Выполнение комплекса специальных упражнений (КСУ) № 1.			
Раздел 3	Оздоровительная скандинавская ходьба		48	
Тема 3.1. Техника безопасности на занятиях открытых спортивных площадках и лесопарковой зоне	Практическое занятие		2	ОК 1-11,13,14
	1	Формирование знаний и представлений техники безопасности на открытых спортивных площадках и лесопарковой зоне: профилактика травматизма на занятиях; на открытой спортивной площадке и в парковой зоне; требование к спортивной форме (обувь, одежда);правила поведения на подвижных и спортивных играх.		
	2	Комплекс упражнений для развития подвижности в суставах.		
	3	Подвижная игра: «Русская лапта» упрощённый вариант		
	4	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 1-11,13,14
	2	Разучивание комплекса ОРУ со скандинавскими палками.		
	3	Разучивание техники ходьбы на скандинавских палках.		
	4	Умение направить высоту палок по своему росту.		
	5	Подвижная игра: «Боча»		
	6	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса).		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
1	Выполнение комплекса УГГ № 2.			
Тема 3.3. Оздоровительная ходьба Скандинавские палки	Практическое занятие		2	ОК 1-11,13,14
	1	ОРУ со скандинавскими палками.		
	2	Оздоровительная ходьба с палками 5000м.		
	3	Подвижная игра: Русская лапта. Упрощённый вариант		
	4	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса).		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
1	Выполнение комплекса УГГ № 2.			
Тема 3.4. Оздоровительная ходьба Скандинавские палки	Практическое занятие		2	ОК 1-11,13,14
	1	ОРУ со скандинавскими палками.		
	2	Оздоровительная ходьба с палками 5000м.		
	3	Подвижная игра: «Ринго»		
	5	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса).		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
1	Выполнение комплекса УГГ № 2.			
Тема 3.5. Оздоровительная ходьба Скандинавские палки	Практическое занятие		2	ОК 1-11,13,14
	1	ОРУ со скандинавскими палками.		
	2	Оздоровительная ходьба с палками 5000м.		
	3	Подвижная игра: «Ринго»		
	6	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса).		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
1	Выполнение комплекса УГГ № 2.			
Тема 3.6. Оздоровительная ходьба Скандинавские	Практическое занятие		2	ОК 1-11,13,14
	1	ОРУ со скандинавскими палками.		
	2	Оздоровительная ходьба с палками 5000м.		
	3	Подвижная игра: «Ринго»		

палки	5	Упражнения на восстановление дыхания (Измерение пульса).	2	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1	Выполнение комплекса УГГ № 2.		
Тема 3.7. Оздоровительная ходьба Скандинавские палки	Практическое занятие		2	ОК 1-11,13,14
	1	ОРУ со скандинавскими палками.		
	2	Оздоровительная ходьба с палками 5000м.		
	3	Подвижная игра: «Русская лапта». Упрощённый вариант		
	4	Упражнения на восстановление дыхания (Измерение пульса).		
	Самостоятельная работа обучающихся			
1	Выполнение комплекса УГГ № 2.	2		
Тема 3.8. Оздоровительная ходьба Скандинавские палки	Практическое занятие		2	ОК 1-11,13,14
	1	ОРУ со скандинавскими палками.		
	2	Оздоровительная ходьба с палками 5000м.		
	3	Подвижная игра: «Русская лапта», упрощённый вариант		
	4	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса).		
	Самостоятельная работа обучающихся			
1	Выполнение комплекса УГГ № 2.	2		
Тема 3.9. Оздоровительная ходьба Скандинавские палки	Практическое занятие		2	ОК 1-11,13,14
	1	ОРУ со скандинавскими палками.		
	2	Оздоровительная ходьба с палками 5000м.		
	3	Подвижная игра: «Русская лапта», упрощённый вариант		
	4	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса).		
	Самостоятельная работа обучающихся			
1	Выполнение комплекса УГГ № 2.	2		
Тема 3.10. Оздоровительная ходьба Скандинавские палки	Практическое занятие		2	ОК 1-11,13,14
	1	ОРУ со скандинавскими палками.		
	2	Оздоровительная ходьба с палками 5000м.		
	3	Подвижная игра: «Русская лапта», упрощённый вариант		
	4	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса).		
	Самостоятельная работа обучающихся			
1	Выполнение комплекса УГГ № 2.	2		
Тема 3.11. Оздоровительная ходьба	Практическое занятие		2	ОК 1-11,13,14
	1	ОРУ со скандинавскими палками.		
	2	Оздоровительная ходьба с палками 5000м.		

Скандинавские палки	3	Подвижная игра: «Русская лапта», упрощённый вариант	2	
	4	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса).		
	Самостоятельная работа			
	1	Выполнение комплекса УГГ № 2.		
Тема 3.12. Зачёт	Практическое занятие		2	ОК 1-11,13,14
	1	Оздоровительная ходьба 30 мин.		
	2	Выполнение ОРУ		
	Зачёт: Уметь выполнить и показать фрагмент любого занятия			
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение комплекса УГГ № 2		
ИТОГО:			150	
3 семестр			50	
Раздел 1	Общая Физическая Подготовка		24	
Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	Практическое занятие		2	ОК 1-11,13,14
	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: «Русская лапта», упрощённый вариант, «Ринго»		
	4	Упражнения на внимание и восстановление дыхания		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Разучивание комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ) №3		
Тема 1.2. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	Практическое занятие		2	ОК 1-11,13,14
	1	Комплекс обще-подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника.		
	2	Упражнения для повышения уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура		
	3	Коррекция нарушений, развитие двигательных способностей, повышение морфофункционального состояния с использованием легкоатлетических упражнений		
	4	Оздоровительная ходьба по пересечённой местности		
	5	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса).		
Самостоятельная работа обучающихся		2		

	1	Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ) №3		
Тема 1.3. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	Практическое занятие		2	ОК 1-11,13,14
	1	Комплекс обще-подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника.		
	2	Упражнения для повышения уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура		
	3	Коррекция нарушений, развитие двигательных способностей, повышение морфофункционального состояния с использованием легкоатлетических упражнений		
	4	Оздоровительная ходьба по пересечённой местности		
	5	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса).		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ) №3		
Тема 1.4. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	Практическое занятие		2	ОК 1-11,13,14
	1	Комплекс обще-подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника.		
	2	Упражнения для повышения уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура		
	3	Коррекция нарушений, развитие двигательных способностей, повышение морфофункционального состояния с использованием легкоатлетических упражнений		
	4	Оздоровительная ходьба по пересечённой местности		
	5	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса).		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ) №3		
Тема 1.5. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	Практическое занятие		2	ОК 1-11,13,14
	1	Комплекс обще-подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника.		
	2	Упражнения для повышения уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура		
	3	Коррекция нарушений, развитие двигательных способностей, повышение морфофункционального состояния с использованием легкоатлетических упражнений		
	4	Оздоровительная ходьба по пересечённой местности		
	5	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса).		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ) №3		

Тема 1.6. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке Контроль уровня физической подготовленности (КУФП).	Практическое занятие		2	ОК 1-11,13,14
	1	Комплекс обще-подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника.		
	2	ОРУ		
	3	Тест: оздоровительная ходьба без учёта времени, девочки 2 км, мальчики 3км.		
	5	Упражнения на внимание и восстановление дыхания(измерение пульса).		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
1	Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ) №3			
Раздел 2	Оздоровительная гимнастика		26	
Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях по оздоровительной гимнастике	Практическое занятие		2	ОК 1-11,13,14
	1	Формирование знаний и представлений студентов о технике безопасности;		
	2	Перестроения и движения на месте		
	3	Функциональный тренинг разумное тело (Mind s Body)		
	4	Упражнения для снятия физического и психоэмоционального напряжения.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
1	Разучивание комплекса упражнений для осанки № 2			
Тема 2.2. оздоровительной гимнастика	Практическое занятие		2	ОК 1-11,13,14
	1	Профилактика нарушений и коррекция осанки: выполнение специальных упражнений у стенки.		
	2	ОРУ с гимнастическими палками		
	3	Ходьба с прямой спиной		
	4	Ходьба с мешочком на голове (с морской солью)		
	Самостоятельная работа обучающихся			
1	Выполнение комплекса упражнений для осанки № 2.			
Тема 2.3. оздоровительной гимнастика	Практическое занятие		2	ОК 1-11,13,14
	1	Формирование знаний и представлений студентов о ЗОЖ: корригирующее воздействие занятий гимнастики на нарушения в осанке.		
	2	ОРУ с гимнастическими палками		
	3	Выполнение упражнений на гимнастическом коврике		
	4	Выполнение элементов оздоровительного комплекса К.Ниши.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	

	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки № 2.		
Тема 2.4. оздоровительной гимнастика	Практическое занятие		2	ОК 1-11,13,14
	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	Функциональный тренинг разумное тело (Sculpt Body)		
	4	Упражнения для снятия физического и психоэмоционального напряжения.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки № 2.		
Тема 2.5. оздоровительной гимнастика	Практическое занятие		2	ОК 1-11,13,14
	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	Функциональный тренинг разумное тело (Sculpt Body)		
	4	Упражнения для снятия физического и психоэмоционального напряжения.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки № 2.		
Тема 2.6. оздоровительной гимнастика	Практическое занятие		2	ОК 1-11,13,14
	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	Функциональный тренинг разумное тело (Sculpt Body)		
	4	Упражнения для снятия физического и психоэмоционального напряжения.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки № 2.		
Тема 2.7. Зачёт	Практическое занятие		2	ОК 1-11,13,14
	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	Зачёт: показать любой комплекс упражнений, одно из занятий		

		4 семестр		68	ОК 1-11,13,14
Раздел 1		Спортивные адаптационные игры, интеллектуальные игры		16	ОК 1-11,13,14
Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях АФК	Практическое занятие		2	ОК 1-11,13,14	
	1	Техника безопасности АФК			
	2	Комплекс ОРУ.			
	3	Спортивна адаптивная игра: «Боча»			
	Самостоятельная работа обучающихся		2		
1	Разучивание КУГ№2				
Тема 1.2. Спортивные адаптационные игры, интеллектуальные игры	Практическое занятие		2	ОК 1-11,13,14	
	2	Выполнение ОРУ с гимнастическими паками.			
	3	Ходьба с прямой спиной.			
	4	Спортивна адаптивная игра: «Боча»			
	5	Интеллектуальная игра «шахматы»			
	6	Выполнение элементов оздоровительного комплекса К.Ниши.			
	Самостоятельная работа обучающихся		2		
1	Разучивание КУГ№2				
Тема 1.3. Спортивные адаптационные игры, интеллектуальные игры	Практическое занятие		2	ОК 1-11,13,14	
	2	Выполнение ОРУ с гимнастическими паками.			
	3	Ходьба с прямой спиной.			
	4	Спортивна адаптивная игра: «Боча»			
	5	Интеллектуальная игра «шахматы» «шашки», «спорт лото»			
	6	Выполнение элементов оздоровительного комплекса К.Ниши.			
	Самостоятельная работа обучающихся		2		
1	Разучивание КУГ№2				
Тема 1.4. Спортивные адаптационные игры, интеллектуальные игры	Практическое занятие		2	ОК 1-11,13,14	
	2	Выполнение ОРУ на гимнастических мячах			
	3	Спортивна адаптивная игра: «Боча»			
	4	Интеллектуальная игра «шахматы», «шашки», «спорт лото»			
	6	Выполнение элементов оздоровительного комплекса К.Ниши.			
	Самостоятельная работа обучающихся		2		
1	Разучивание КУГ№2				
Раздел 2		Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах		24	
Тема 2.1. Техника	Практическое занятие		2	ОК 1-11,13,14	
	1	Формирование знаний и представлений обучающихся по основам безопасности			

безопасности на занятиях по атлетической гимнастике, работа в тренажёрном зале Для МСГ		занятий: профилактика травматизма на занятиях по атлетической гимнастике, работа в тренажёрном зале; требование к спортивной форме (обувь, одежда); правила поведения на занятиях.		
	2	ОРУ в движении.		
	3	Стойки и перемещения;		
	4	Заполнение «Дневник самоконтроля»		
	6	Подвижная игра: Летучий мяч.		
	7	Упражнения на восстановление дыхания (измерение пульса)		
	Самостоятельная работа обучающихся			2
1	Читать правила игры в волейбол. (КСУ) № 2.			
Тема 2.2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах для СМГ	Практическое занятие		2	ОК 1-11,13,14
	1	Ходьба 30 мин (в зале)		
	2	Комплекс упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы позвоночника.		
	3	Ведение «Дневник самоконтроля»		
	4	Комплекс упражнений работы на тренажёрах, верхнего плечевого пояса и мышцы груди.		
Самостоятельная работа обучающихся			2	
1	Разучивание комплекса специальных упражнений (КСУ) № 2.			
Тема 2.3. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах для СМГ	Практическое занятие		2	ОК 1-11,13,14
	1	Ходьба. 30 мин (в зале)		
	2	Комплекс упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы позвоночника.		
	3	Ведение «Дневник самоконтроля»		
	4	Комплекс упражнений работы на тренажёрах, мышц спины и верхних свободных конечностей.		
	5	Упражнения на внимание и восстановление дыхания (измерение пульса).		
Самостоятельная работа обучающихся			2	
1	Выполнение комплекса специальных упражнений (КСУ) № 2.			
Тема 2.4. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах для	Практическое занятие		2	ОК 1-11,13,14
	1	Ходьба. 30 мин (в зале)		
	2	Комплекс упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника.		
3	Ведение «Дневник самоконтроля»			

СМГ	4	Комплекс упражнений работы на тренажёрах, нижнего плечевого пояса, мышцы живота и мышцы ног.	2	
	6	Упражнения на внимание.		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1	Выполнение комплекса специальных упражнений (КСУ) № 2.		
Тема 2.5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах для СМГ	Практическое занятие		2	ОК 1-11,13,14
	1	Ходьба. 30 мин (в зале)		
	2	Комплекс ОРУ в парах для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника.		
	3	Круговая тренировка		
	4	Ведение «Дневник самоконтроля»		
	6	Упражнения на внимание и восстановление дыхания(измерение пульса).		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение комплекса специальных упражнений (КСУ) № 2.		
Тема 2.6. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах для СМГ	Практическое занятие		2	ОК 1-11,13,14
	1	Ходьба.30 мин (в зале)		
	2	Комплекс ОРУ в парах.		
	3	Упражнения с преодолением веса собственного тела, упражнения с преодолением веса собственного тела, в парных упражнениях		
	5	Ведение «Дневник самоконтроля»		
	7	Упражнения на внимание.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение комплекса специальных упражнений (КСУ) № 2.		
Раздел 3	Оздоровительная скандинавская ходьба		28	
Тема 3.1. Техника безопасности на занятиях открытых спортивных площадках и лесопарковой зоне.	Практическое занятие		2	ОК 1-11,13,14
	1	Формирование знаний и представлений техники безопасности на открытых спортивных площадках и лесопарковой зоне: профилактика травматизма на занятиях; на открытой спортивной площадке и в парковой зоне; требование к спортивной форме (обувь, одежда); правила поведения на подвижных и спортивных играх.		
	2	Комплекс обще-развивающих упражнений в движении.		
	3	Разучивание упражнений вводной и производственной гимнастики		
	5	Упражнения на внимание и восстановление дыхания.		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1	Разучивание КУГГ № 4		

Тема 3.2. Оздоровительная ходьба Скандинавские палки	Практическое занятие		2	ОК 1-11,13,14		
	1	ОРУ со скандинавскими палками				
	2	Оздоровительная ходьба с палками 5000м				
	Ф	Подвижная игра: «Русская лапта» Упрощённый вариант				
	4	Упражнения на внимание и восстановление дыхания.				
	Самостоятельная работа обучающихся					
1	Выполнение КУГГ № 4	2				
Тема 3.3. Оздоровительная ходьба скандинавские палки	Практическое занятие		2	ОК 1-11,13,14		
	1	ОРУ со скандинавскими палками				
	2	Оздоровительная ходьба с палками 5000м				
	3	Подвижная игра: «Русская лапта» Упрощённый вариант				
	5	Упражнения на внимание и восстановление дыхания.				
	Самостоятельная работа обучающихся				2	
1	Выполнение КУГГ № 4					
Тема 3.4. Оздоровительная ходьба скандинавские палки	Практическое занятие		2	ОК 1-11,13,14		
	1	ОРУ со скандинавскими палками				
	2	Оздоровительная ходьба с палками 5000м				
	3	Подвижная игра: «Русская лапта»				
	Самостоятельная работа обучающихся				2	
1	Выполнение КУГГ № 4					
Тема 3.5. Оздоровительная ходьба скандинавские палки	Практическое занятие		2	ОК 1-11,13,14		
	1	ОРУ со скандинавскими палками				
	2	Оздоровительная ходьба с палками 5000м				
	3	Подвижная игра: «Русская лапта» Упрощённый вариант				
	4	Упражнения на внимание и восстановление дыхания.				
Самостоятельная работа обучающихся		2				
1	Выполнение КУГГ № 4					
Тема 3.6. Оздоровительная ходьба скандинавские палки	Практическое занятие		2	ОК 1-11,13,14		
	1	ОРУ со скандинавскими палками				
	2	Оздоровительная ходьба с палками 5000м				
	3	Подвижная игра: «Русская лапта» Упрощённый вариант				
	Самостоятельная работа обучающихся				2	
	1	Выполнение КУГГ № 4				
Самостоятельная работа обучающихся		2				

	1	Выполнение КУГГ № 4		
Тема 3.7. Зачёт.	Практическое занятие		2	ОК 1-11,13,14
	1	ОРУ со скандинавскими палками		
	2	ОРУ на растяжку.		
	3	Зачёт: уметь выполнить и показать фрагмент любого занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
1	Выполнение КУГГ № 4			
		ИТОГО:	118	
	5 семестр		44	
Раздел 1	Общая Физическая Подготовка		24	
Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	Практическое занятие		2	ОК 1-11,13,14
	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 общеразвивающих упражнений в движении.		
	3	Подвижные игры: «Русская лапта», упрощённый вариант, «Ринго»		
	4	Упражнения на внимание и восстановление дыхания		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
1	Разучивание комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ №5).			
Тема 1.2. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	Практическое занятие		2	ОК 1-11,13,14
	1	Влияние физических упражнений на организм человека		
	2	Комплекс обще-подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника.		
	3	Упражнения для повышения уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура		
	4	Коррекция нарушений, развитие двигательных способностей, повышение морфофункционального состояния с использованием легкоатлетических упражнений		
	5	Оздоровительная ходьба под углом в гору		
	6	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса)		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
1	Выполнение КУГГ №5			
Тема 1.3.	Практическое занятие		2	ОК 1-11,13,14

Терренкур и легкоатлетически упражнения в оздоровительной тренировке	1	Влияние физических упражнений на организм человека		
	2	Комплекс обще-подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника.		
	3	Упражнения для повышения уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура		
	4	Коррекция нарушений, развитие двигательных способностей, повышение морфофункционального состояния с использованием легкоатлетических упражнений		
	6	Оздоровительная ходьба по пересечённой местности		
	7	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса)		
	Самостоятельная работа обучающихся			
1	Выполнение КУГГ №5			
Тема 1.4. Терренкур и легкоатлетически упражнения в оздоровительной тренировке	Практическое занятие		2	ОК 1-11,13,14
	1	Влияние физических упражнений на организм человека		
	2	Комплекс обще-подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника.		
	3	Упражнения для повышения уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура		
	4	Коррекция нарушений, развитие двигательных способностей, повышение морфофункционального состояния с использованием легкоатлетических упражнений		
	6	Оздоровительная ходьба по пересечённой местности		
	7	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса)		
Самостоятельная работа обучающихся		2		
1	Выполнение КУГГ №5			
Тема № 1.5. Терренкур и легкоатлетически упражнения в оздоровительной тренировке	Практическое занятие		2	ОК 1-11,13,14
	1	Влияние физических упражнений на организм человека		
	2	Комплекс обще-подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника.		
	3	Упражнения для повышения уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура		
	4	Коррекция нарушений, развитие двигательных способностей, повышение морфофункционального состояния с использованием легкоатлетических упражнений		
	5	Оздоровительная ходьба по пересечённой местности		

	6	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса)		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение КУТГ №5		
Тема 1.6. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	Практическое занятие		2	ОК 1-11,13,14
	1	Влияние физических упражнений на организм человека		
	2	Комплекс обще-подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника.		
	3	Упражнения для повышения уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура		
	4	Коррекция нарушений, развитие двигательных способностей, повышение морфофункционального состояния с использованием легкоатлетических упражнений		
	5	Оздоровительная ходьба по пересечённой местности		
	6	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса)		
	Самостоятельная работа:		2	
1	Выполнение КУТГ №5			
Раздел 2	Оздоровительная гимнастика		20	
Тема 2.1. Оздоровительная гимнастика	Практическое занятие		2	ОК 1-11,13,14
	1	Формирование знаний и представлений студентов о технике безопасности;		
	2	Перестроения и движения на месте		
	3	Функциональный тренинг разумное тело (Mind s Body)		
	4	Упражнения для снятия физического и психоэмоционального напряжения.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
1	Разучивание комплекса упражнений для осанки № 3			
Тема 2.2. Оздоровительная гимнастика	Содержание учебного материала		2	ОК 1-11,13,14
	1	Профилактика нарушений и коррекция осанки: выполнение специальных упражнений у стенки.		
	2	ОРУ с гимнастическими палками		
	3	Ходьба с прямой спиной		
	4	Ходьба с мешочком на голове (с морской солью)		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
1	Выполнение комплекса упражнений для осанки № 3			
Тема 2.3. Оздоровительная гимнастика	Практическое занятие		2	ОК 1-11,13,14
	1	Формирование знаний и представлений студентов о ЗОЖ: корригирующее воздействие занятий гимнастики на нарушения в осанке.		

	2	ОРУ с гимнастическими палками		
	3.	Выполнение упражнений на гимнастическом коврике		
	4	Выполнение элементов оздоровительного комплекса К.Ниши.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки № 3		
Тема 2.4. Оздоровительная гимнастика	Практическое занятие		2	ОК 1-11,13,14
	1	Формирование знаний и представлений студентов о ЗОЖ: корректирующее воздействие занятий гимнастики на нарушения в осанке.		
	2	ОРУ с гимнастическими палками		
	3	Выполнение упражнений на гимнастическом коврике		
	4	Выполнение элементов оздоровительного комплекса К.Ниши.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки № 3		
Тема 2.5. Оздоровительная гимнастика	Практическое занятие		2	ОК 1-11,13,14
	1	Формирование знаний и представлений студентов о ЗОЖ: корректирующее воздействие занятий гимнастики на нарушения в осанке.		
	2	ОРУ с гимнастическими палками		
	3	Выполнение упражнений на гимнастическом коврике		
	4	Выполнение элементов оздоровительного комплекса К.Ниши.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки № 3		
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки № 3		
6 семестр			32	
Раздел 1	Оздоровительная дыхательная гимнастика		32	ОК 1-11,13,14
Тема 1.1. Оздоровительная дыхательная гимнастика	Практическое занятие		2	
	1	Формирование знаний и представлений студентов о технике безопасности на занятиях по гимнастике: правила поведения на занятиях, профилактика травматизма на занятиях по гимнастике; требование к спортивной форме (обувь, одежда); техника безопасности при работе на тренажерах, с отягощениями.		
	2	Выполнение комплекса дыхательных упражнений по системе А.н. Стрельниковой.		
	4	Медитация		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Разучивание комплекса упражнений для осанки № 4		
Тема 1.2.	Практическое занятие		2	ОК 1-11,13,14

Оздоровительная дыхательная гимнастика	1	Работа на степперах	2	
	2	Комплекс упражнений на растяжку.		
	3	Дыхательная гимнастика «Бутейко»		
	5	Упражнения для нормализации психоэмоционального и физического состояния		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки №4.		
Тема 1.3. Оздоровительная дыхательная гимнастика	Практическое занятие		2	ОК 1-11,13,14
	1	Работа на степперах		
	2	Комплекс упражнений на растяжку.		
	3	Дыхательная гимнастика «Бутейко»		
	4	Упражнения для нормализации психоэмоционального и физического состояния		
	Самостоятельная работа обучающихся			
1	Выполнение комплекса упражнений для осанки №4.	2		
Тема 1.4. Оздоровительная дыхательная гимнастика	Практическое занятие		2	ОК 1-11,13,14
	1	Работа на степперах		
	2	Комплекс упражнений на растяжку.		
	3	Дыхательная гимнастика «Бутейко»		
	4	Упражнения для нормализации психоэмоционального и физического состояния		
	Самостоятельная работа обучающихся			
1	Выполнение комплекса упражнений для осанки №4.	2		
Тема 1.5. Оздоровительная дыхательная гимнастика	Практическое занятие		2	ОК 1-11,13,14
	1	Работа на степперах		
	2	Комплекс упражнений на растяжку.		
	3	Дыхательная гимнастика «Бутейко»		
	4	Упражнения для нормализации психоэмоционального и физического состояния		
	Самостоятельная работа обучающихся			
1	Выполнение комплекса упражнений для осанки №4.	2		
Тема 1.6. Оздоровительная дыхательная гимнастика	Практическое занятие		2	ОК 1-11,13,14
	1	Работа на степперах		
	2	Комплекс упражнений на растяжку.		
	3	Дыхательная гимнастика «Бутейко»		
	4	Упражнения для нормализации психоэмоционального и физического состояния		
	Самостоятельная работа обучающихся			
		2		

	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки №4			
Тема 1.7. Оздоровительная дыхательная гимнастика	Практическое занятие		2	ОК 1-11,13,14	
	1	Работа на степперах			
	2	Комплекс упражнений на растяжку.			
	3	Дыхательная гимнастика «Бутейко»			
	4	Упражнения для нормализации психоэмоционального и физического состояния			
	Самостоятельная работа обучающихся		2		
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки №4			
Тема 1.8. Дифференцирова нный зачёт	Практическое занятие		2	ОК 1-11,13,14	
	1	Работа на степперах			
	2	Комплекс упражнений на растяжку.			
	3	Дыхательная гимнастика «Бутейко»			
	4	Упражнения для нормализации психоэмоционального и физического состояния			
	Самостоятельная работа обучающихся		2		
		1	Выполнение комплекса упражнений для осанки №4		
		1	Комплекс обще-подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника.		
		2	Оздоровительная ходьба по пересечённой местности		
		3	Зачёт: Определяется от степени овладения двигательными умениями и результатом, строго индивидуально.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2		
	1	Выполнение КУГГ № 6.			
		Обязательная аудиторная учебная нагрузка	172		
		в том числе:			
		практические занятия	172		
		Самостоятельная работа обучающихся	172		
		Всего:	344		

*Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

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

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

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация дисциплины требует наличия:

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

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

- Библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет:

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

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

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

№	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во экз.
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	Теория и методика	Москва :	5

	Сергеевич	физического воспитания и спорта : учебник : для использования в учебном процессе образовательных учреждений, реализующих программы среднего профессионального образования / И. С. Барчуков ; под общей редакцией Г. В. Барчуковой. - 5-е издание, стереотипное. - (Среднее профессиональное образование)	КноРус, 2021. - 365, [1] с.	
3.	Аллянов, Ю. Н.	Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — (Профессиональное образование).	Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 493 с.	https://biblionline.ru/bcode/448586
Дополнительная литература				
1.		Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — (Профессиональное образование).	Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с.	https://urait.ru/bcode/448769
Методические разработки				
1.	Усольцева, Е.Г. и др.	Методические рекомендации для студентов по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы: методическое пособие для студентов / Бюджетное учреждение высшего образования Ханты-Мансийского автономного округа - Югры "Сургутский государственный университет", Медицинский колледж	Сургут: Сургутский государственный университет, 2020	https://elib.surgu.ru/local/umr/1023
2.	Горбачева, О. А.	Подвижные игры : учебно-методическое пособие / О. А. Горбачева	Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 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 естественно- научного учебного цикла, общегуманитарного и социально- экономического цикла, а также одновременно с дисциплинами из профессионального модуля. Программу данного курса студенты осваивают на лекционных и практических занятиях в рамках аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы.

Самостоятельная работа студентов: аудиторная и внеаудиторная.

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

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

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

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

3.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса.

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения	Основные показатели оценки результата	Виды и формы контроля
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		Текущий контроль: -выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; Рубежный контроль: - защита «паспорта здоровья»; -самостоятельное проведение фрагмента занятия по любой теме -написание реферата; - диагностическое тестирование; 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.		
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	
У2. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья достижения жизненных профессиональных целей.	обучающийся в течение семестра ведёт «паспорт здоровья»	

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

Результаты (освоенные общие 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>