

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

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



Медицинский колледж

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Специальность

34.02.01 Сестринское дело

Программа  
подготовки

базовая подготовка

Форма обучения


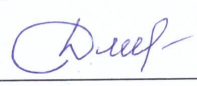
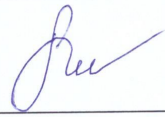
очная

Сургут, 2021 г.

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

Автор программы:  
Михайлина Римма Ильясовна, преподаватель

*Согласование рабочей программы*

| Подразделение  | Дата 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<br>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**

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы

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

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

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

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

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

Результаты освоения дисциплины.

Обучающиеся должны овладеть знаниями, умениями:

1. Уметь:

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

2. Знать:

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

– основы здорового образа жизни.

### 1.3. Формируемые в процессе изучения дисциплины компетенции

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

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

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| <b>Вид учебной работы</b>   | <b>Объем часов</b> |
|---|--------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                        | <b>348</b>         |
| <b>Обязательная аудиторная нагрузка</b>                             | <b>174</b>         |
| в том числе:  |                    |
| теоретические (лекционные) занятия                                  | 4                  |
| практические занятия  | 170                |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>                  | <b>174</b>         |
| в том числе:  |                    |
| внеаудиторная работа  | 174                |
| 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   |
| <b>1 семестр</b>   |  | <b>66</b>   |   |
| <b>Тема 1.1</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>   | 2           | 1   |
| Адаптивная физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Адаптивная физическая подготовка. | 1  |             | ОК 1-13                                     |
|  | 2  |             |   |

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



|  |   |   |   |         |
|--|---|---|---|---------|
|  | 8   | Упражнения на восстановление дыхания. (Измерение пульса)  |   |         |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> |   | 2   |         |
|  | 1   | Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ № 1)   |   |         |
| <b>Тема 1.3.</b><br>Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке  | <b>Практическое занятие</b>               |   | 2   | ОК 1-13 |
|  | 1   | Комплекс обще-подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника.    |   |         |
|  | 2   | Упражнения для повышения уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура,                        |   |         |
|  | 3   | Совершенствование техники ходьбы, по пересечённой местности.  |   |         |
|  | 4   | Коррекция нарушений, развитие двигательных способностей, повышение морфофункционального состояния с использованием легкоатлетических упражнений |   |         |
|  | 6   | Упражнения на восстановление дыхания. (Измерение пульса)  |   |         |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> |   | 2   |         |
|  | 1   | Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ № 1)   |   |         |
| <b>Тема 1.4.</b><br>Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке<br>Контроль уровня физической подготовленности (КУФП). | <b>Практическое занятие</b>               |   | 2   | ОК 1-13 |
|  | 1   | Комплекс обще-подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника.    |   |         |
|  | 2   | Упражнения для повышения уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура,                        |   |         |
|  | 3   | Коррекция нарушений, развитие двигательных способностей, повышение морфофункционального состояния с использованием легкоатлетических упражнений |   |         |
|  | 4   | <b>Тест: оздоровительная ходьба без учёта времени, девочки 2 км, мальчики 3км.</b>  |   |         |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> |   | 2   |         |
|  |   | 1   | Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ № 1) |         |
| <b>Тема 1.5.</b><br>Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке  | <b>Практическое занятие</b>               |   | 2   | ОК 1-13 |
|  | 1   | Комплекс обще-подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника.    |   |         |
|  | 2   | Упражнения для повышения уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура                         |   |         |
|  | 3   | Коррекция нарушений, развитие двигательных способностей, повышение морфофункционального состояния с использованием легкоатлетических упражнений |   |         |
|  | 6   | Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса)   |   |         |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> |   | 2   |         |
|  |   | 1   | Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ № 1) |         |

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

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

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

|  |   |  |           |         |
|--|---|--|-----------|---------|
|  |   |  |           |         |
| <b>Тема 2.8</b><br>Зачёт   | 1   | Ходьба на степперах  | 2         |         |
|  | 2   | Комплекс ОРУ   |           |         |
|  | 3   | Профилактика нарушений и коррекция осанки: комплекс упражнений с гимнастической палкой, ходьба по скамейке, упражнения у стенки, упражнения на коврике, ходьба с прямой спиной |           |         |
|  | 4   | <b>Зачёт: Выполнение и показ упражнений одного из фрагмента занятия.</b>   |           |         |
| <b>2 семестр</b>   |   |  | <b>76</b> |         |
| <b>Раздел 1</b>  |   |  | <b>20</b> |         |
| <b>Оздоровительная гимнастика</b>  |   |  |           |         |
| <b>Тема 1.1.</b><br>Техника безопасности на занятиях по оздоровительной гимнастике | <b>Практическое занятие</b>                               |  | 2         | ОК 1-13 |
|  | 1   | Формирование знаний и представлений студентов о технике безопасности;  |           |         |
|  | 2   | Перестроения и движения на месте   |           |         |
|  | 3   | Функциональный тренинг разумное тело (Mind s Body)   |           |         |
|  | 4   | Упражнения для снятия физического и психоэмоционального напряжения.  |           |         |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                 |  | 2         |         |
| 1  | Выполнение комплекса упражнений (Комплекс № 2)            |  |           |         |
| <b>Тема 1.2.</b><br>Оздоровительная гимнастика                                     | <b>Практическое занятие</b>                               |  | 2         | ОК 1-13 |
|  | 1   | Профилактика нарушений и коррекция осанки: выполнение специальных упражнений у стенки.   |           |         |
|  | 2   | ОРУ с гимнастическими палками  |           |         |
|  | 3   | Ходьба с прямой спиной   |           |         |
|  | 4   | Ходьба с мешочком на голове (с морской солью)  |           |         |
|  | 5   | Выполнение упражнений на гимнастическом мяче   |           |         |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                 |  | 2         |         |
| 1  | Выполнение комплекса упражнений для осанки (Комплекс № 2) |  |           |         |
| <b>Тема 1.3.</b><br>Оздоровительная гимнастика                                     | <b>Практическое занятие</b>                               |  | 2         | ОК 1-13 |
|  | 1   | Формирование знаний и представлений студентов о ЗОЖ: корригирующее воздействие занятий гимнастики на нарушения в осанке.   |           |         |
|  | 2   | ОРУ с гимнастическими палками  |           |         |
|  | 3   | Выполнение упражнений на гимнастическом коврике  |           |         |
|  | 4   | Выполнение элементов оздоровительного комплекса К.Ниши.  |           |         |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                 |  | 2         |         |
| 1  | Выполнение комплекса упражнений для осанки (Комплекс № 2) |  |           |         |

|   |   |   |           |         |
|---|---|---|-----------|---------|
| <b>Тема 1.4.</b><br>Оздоровительная гимнастика  | <b>Практическое занятие</b>                               |   | 2         | ОК 1-13 |
|   | 1   | Профилактика нарушений и коррекция осанки: выполнение специальных упражнений  |           |         |
|   | 2   | ОРУ на гимнастическом мяче  |           |         |
|   | 3   | Ходьба по скамейке  |           |         |
|   | 4   | Упражнения «комби-аэробика»   |           |         |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |   | 2   |           |         |
| 1   | Выполнение комплекса упражнений для осанки (Комплекс №2)  |   |           |         |
| <b>Тема 1.5.</b><br>Оздоровительная гимнастика  | <b>Практическое занятие</b>                               |   | 2         | ОК 1-13 |
|   | 1   | Профилактика нарушений и коррекция осанки: выполнение специальных упражнений  |           |         |
|   | 2   | Ходьба по скамейке  |           |         |
|   | 3   | Выполнение упражнений у стенки.   |           |         |
|   | 4   | Ходьба с прямой спиной  |           |         |
|   | 5   | Комплекс упражнений с палками «Бодибар»   |           |         |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |   | 2   |           |         |
| 1   | Выполнение комплекса упражнений для осанки (Комплекс № 2) |   |           |         |
| <b>Раздел 2</b>   | <b>Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах</b>      |   | <b>20</b> |         |
| <b>Тема 2.1.</b><br>Техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике работа в тренажёрном зале для групп СМГ | <b>Практическое занятие</b>                               |   | 2         | ОК 1-13 |
|   | 1   | Формирование знаний и представлений студентов о атлетической гимнастике для групп «СМГ» и основам безопасности занятий: профилактика травматизма на занятиях в тренажёрном зале и работа с тренажёрами, требование к спортивной форме (обувь, одежда), правила поведения на занятиях. |           |         |
|   | 2   | Знакомство с каждым тренажёром.   |           |         |
|   | 3   | Подготовительные и подводящие упражнения на каждую группу мышц.   |           |         |
|   | 4   | Заполнение «Дневника самоконтроля»  |           |         |
|   | 5   | Упражнения на внимание и восстановление дыхания.  |           |         |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |   | 2   |           |         |
| 1   | Разучивание комплекса специальных упражнений (КСУ) № 1.   |   |           |         |
| <b>Тема 2.2.</b><br>Развитие физических качеств, работа на тренажёрах для групп СМГ                                     | <b>Практическое занятие</b>                               |   | 2         | ОК 1-13 |
|   | 1   | Ходьба. 30 мин ( в зале)  |           |         |
|   | 2   | Комплекс упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника.   |           |         |
|   | 3   | Работа на тренажёрах верхнего плечевого пояса: Мышцы груди, мышцы плечевого пояса.  |           |         |
| 4   | Видение «Дневник самоконтроля»                            |   |           |         |

|   |   |  |           |         |
|---|---|--|-----------|---------|
|   | 5   | Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (измерение пульса)  |           |         |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |  | 2         |         |
|   | 1   | Разучивание комплекса специальных упражнений (КСУ) № 1.  |           |         |
| <b>Тема 2.3.</b><br>Развитие физических качеств. работа на тренажёрах для СМГ | <b>Практическое занятие</b>                 |  | 2         | ОК 1-13 |
|   | 1   | Ходьба.30мин (в зале)  |           |         |
|   | 2   | Комплекс упражнений для укрепления мышц, для развития подвижности в лучезапястных и плечевых суставах, в кресцово – позвоночном сочленении, в коленных и голеностопных суставах. |           |         |
|   | 3   | Комплекс подготовительных упражнений для работы верхнего плечевого пояса, мышцы спины.   |           |         |
|   | 4   | Видение «Дневник самоконтроля»   |           |         |
|   | 5   | Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (измерение пульса)  |           |         |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |  | 2         |         |
|   | 1   | Выполнение комплекса специальных упражнений (КСУ) № 1.   |           |         |
| <b>Тема 2.4.</b><br>Развитие физических качеств. работа на тренажёрах для СМГ | <b>Практическое занятие</b>                 |  | 2         | ОК 1-13 |
|   | 1   | Ходьба.30 мин (в зале)   |           |         |
|   | 2   | Комплекс упражнений 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  |           |         |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |  | 2         |         |
|   | 1   | Выполнение комплекса специальных упражнений (КСУ) № 1.   |           |         |
| <b>Тема 2.5</b><br>Развитие физических качеств. Работа на тренажёрах для СМГ  | <b>Практическое занятие</b>                 |  | 2         | ОК 1-13 |
|   | 1   | Ходьба. 30 мин (в зале)  |           |         |
|   | 2   | Комплекс упражнений на тренажёрах, для укрепления мышц живота  |           |         |
|   | 4   | Видение «Дневник самоконтроля»   |           |         |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |  | 2         |         |
|   | 1   | Выполнение комплекса специальных упражнений (КСУ) № 1.   |           |         |
| <b>Раздел 3</b>   | <b>Оздоровительная скандинавская ходьба</b> |  | <b>36</b> |         |
| <b>Тема 3.1.</b>  | <b>Практическое занятие</b>                 |  | 2         | ОК 1-13 |

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



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

| Раздел 1   | Общая Физическая Подготовка                                       |  | 24 |         |
|--|---|--|----|---------|
| <b>Тема 1.1.</b><br>Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке | <b>Практическое занятие</b>                                       |  | 2  | ОК 1-13 |
|  | 1   | Формирование знаний и представлений техники безопасности по легкой атлетике, на спортивной площадке и лесопарковой зоне: профилактика травматизма на занятиях по лёгкой атлетике, правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке и в лесопарковой зоне; требование к спортивной форме (обувь, одежда); правила поведения на подвижных и спортивных играх. |    |         |
|  | 2   | Комплекс обще-развивающих упражнений в движении.   |    |         |
|  | 3   | Подвижные игры: «Русская лапта», упрощённый вариант, «Ринго»   |    |         |
|  | 4   | Упражнения на внимание и восстановление дыхания  |    |         |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                         |  | 2  |         |
| 1  | Разучивание комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ) №3 |  |    |         |
| <b>Тема 1.2.</b><br>Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке  | <b>Практическое занятие</b>                                       |  | 2  | ОК 1-13 |
|  | 1   | Комплекс обще-подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника.   |    |         |
|  | 2   | Упражнения для повышения уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура  |    |         |
|  | 3   | Коррекция нарушений, развитие двигательных способностей, повышение морфофункционального состояния с использованием легкоатлетических упражнений  |    |         |
|  | 4   | Оздоровительная ходьба по пересечённой местности   |    |         |
|  | 5   | Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса).   |    |         |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |   | 2  |    |         |
| 1  | Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ) №3  |  |    |         |
| <b>Тема 1.3.</b><br>Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке  | <b>Практическое занятие</b>                                       |  | 2  | ОК 1-13 |
|  | 1   | Комплекс обще-подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника.   |    |         |
|  | 2   | Упражнения для повышения уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура  |    |         |
|  | 3   | Коррекция нарушений, развитие двигательных способностей, повышение морфофункционального состояния с использованием легкоатлетических упражнений  |    |         |
|  | 4   | Оздоровительная ходьба по пересечённой местности   |    |         |
|  | 5   | Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса).   |    |         |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |   | 2  |    |         |
| 1  | Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ) №3  |  |    |         |

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

|  |   |  |   |         |
|--|---|--|---|---------|
| Техника безопасности на занятиях по оздоровительной гимнастике | 1   | Формирование знаний и представлений студентов о технике безопасности;  | 2 |         |
|  | 2   | Перестроения и движения на месте   |   |         |
|  | 3   | Функциональный тренинг разумное тело (Mind s Body)   |   |         |
|  | 4   | Упражнения для снятия физического и психоэмоционального напряжения.  |   |         |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>       |  |   |         |
| 1  | Разучивание комплекса упражнений для осанки № 2 |  |   |         |
| <b>Тема 2.2.</b><br>оздоровительной гимнастика                 | <b>Практическое занятие</b>                     |  | 2 | ОК 1-13 |
|  | 1   | Профилактика нарушений и коррекция осанки: выполнение специальных упражнений у стенки.   |   |         |
|  | 2   | ОРУ с гимнастическими палками  |   |         |
|  | 3   | Ходьба с прямой спиной   |   |         |
|  | 4   | Ходьба с мешочком на голове (с морской солью)  |   |         |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>       |  |   |         |
| 1  | Выполнение комплекса упражнений для осанки № 2. |  |   |         |
| <b>Тема 2.3.</b><br>оздоровительной гимнастика                 | <b>Практическое занятие</b>                     |  | 2 | ОК 1-13 |
|  | 1   | Формирование знаний и представлений студентов о ЗОЖ: корригирующее воздействие занятий гимнастики на нарушения в осанке.   |   |         |
|  | 2   | ОРУ с гимнастическими палками  |   |         |
|  | 3   | Выполнение упражнений на гимнастическом коврике  |   |         |
|  | 4   | Выполнение элементов оздоровительного комплекса К.Ниши.  |   |         |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>       |  |   |         |
| 1  | Выполнение комплекса упражнений для осанки № 2. | 2  |   |         |
| <b>Тема 2.4.</b><br>оздоровительной гимнастика                 | <b>Практическое занятие</b>                     |  | 2 | ОК 1-13 |
|  | 1   | Ходьба на степперах.   |   |         |
|  | 2   | Профилактика нарушений и коррекция осанки: комплекс упражнений с гимнастической палкой, ходьба по скамейке, упражнения у стенки, упражнения на коврике, ходьба с прямой спиной |   |         |
|  | 3   | Функциональный тренинг разумное тело (Sculpt Body)   |   |         |
|  | 4   | Упражнения для снятия физического и психоэмоционального напряжения.  |   |         |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>       |  |   |         |
| 1  | Выполнение комплекса упражнений для осанки № 2. | 2  |   |         |
| <b>Тема 2.5.</b><br><b>Зачёт</b>                               | <b>Практическое занятие</b>                     |  | 2 | ОК 1-13 |
|  | 1   | Ходьба на степперах.   |   |         |

|  |   |   |           |         |
|--|---|---|-----------|---------|
|  | 2   | Профилактика нарушений и коррекция осанки: комплекс упражнений с гимнастической палкой, ходьба по скамейке, упражнения у стенки, упражнения на коврик, ходьба с прямой спиной |           |         |
|  | 3   | <b>Зачёт: показать любой комплекс упражнений, одно из занятий</b>   |           |         |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                   |   | 2         |         |
|  | 1   | Выполнение комплекса упражнений для осанки №2   |           |         |
|  | <b>4 семестр</b>  |   | <b>80</b> |         |
| <b>Раздел 1</b>  | <b>Спортивные адаптационные игры, интеллектуальные игры</b> |   | <b>16</b> |         |
| <b>Тема 1.1.</b><br>Техника безопасности на занятиях АФК                 | <b>Практическое занятие</b>                                 |   | 2         | ОК 1-13 |
|  | 1   | Техника безопасности АФК  |           |         |
|  | 2   | Комплекс ОРУ.   |           |         |
|  | 3   | Спортивна адаптивная игра: «Боча»   |           |         |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                   |   | 2         |         |
|  | 1   | Разучивание КУГ№2   |           |         |
| <b>Тема 1.2.</b><br>Спортивные адаптационные игры, интеллектуальные игры | <b>Практическое занятие</b>                                 |   | 2         | ОК 1-13 |
|  | 2   | Выполнение ОРУ с гимнастическими паками.  |           |         |
|  | 3   | Ходьба с прямой спиной.   |           |         |
|  | 4   | Спортивна адаптивная игра: «Боча»   |           |         |
|  | 5   | Интеллектуальная игра «шахматы»   |           |         |
|  | 6   | Выполнение элементов оздоровительного комплекса К.Ниши.   |           |         |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                   |   | 2         |         |
|  | 1   | Разучивание КУГ№2   |           |         |
| <b>Тема 1.3.</b><br>Спортивные адаптационные игры, интеллектуальные игры | <b>Практическое занятие</b>                                 |   | 2         | ОК 1-13 |
|  | 2   | Выполнение ОРУ с гимнастическими паками.  |           |         |
|  | 3   | Ходьба с прямой спиной.   |           |         |
|  | 4   | Спортивна адаптивная игра: «Боча»   |           |         |
|  | 5   | Интеллектуальная игра «шахматы» «шашки», «спорт лото»   |           |         |
|  | 6   | Выполнение элементов оздоровительного комплекса К.Ниши.   |           |         |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                   |   | 2         |         |
|  | 1   | Разучивание КУГ№2   |           |         |
| <b>Тема 1.4.</b><br>Спортивные адаптационные игры,                       | <b>Практическое занятие</b>                                 |   | 2         | ОК 1-13 |
|  | 2   | Выполнение ОРУ на гимнастических мячах  |           |         |
|  | 3   | Спортивна адаптивная игра: «Боча»   |           |         |
|  | 4   | Интеллектуальная игра «шахматы», «шашки», «спорт лото»  |           |         |

|   |   |  |           |         |
|---|---|--|-----------|---------|
| интеллектуальные игры   | 6   | Выполнение элементов оздоровительного комплекса К.Ниши.  |           |         |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>               |  | 2         |         |
|   | 1   | Разучивание КУГ№2  |           |         |
| <b>Раздел 2</b>   |   | <b>Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах</b>   | <b>24</b> |         |
| <b>Тема 2.1.</b><br>Техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике, работа в тренажёрном зале<br>Для МСГ | <b>Практическое занятие</b>                             |  | 2         | ОК 1-13 |
|   | 1   | Формирование знаний и представлений обучающихся по основам безопасности занятий: профилактика травматизма на занятиях по атлетической гимнастике, работа в тренажёрном зале; требование к спортивной форме (обувь, одежда); правила поведения на занятиях. |           |         |
|   | 2   | ОРУ в движении.  |           |         |
|   | 3   | Стойки и перемещения;  |           |         |
|   | 4   | Заполнение «Дневник самоконтроля»  |           |         |
|   | 6   | Подвижная игра: Летучий мяч.   |           |         |
|   | 7   | Упражнения на восстановление дыхания (измерение пульса)  |           |         |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>               |  | 2         |         |
|   | 1   | Читать правила игры в волейбол. (КСУ) № 2.   |           |         |
| <b>Тема 2.2.</b><br>Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах для СМГ   | <b>Практическое занятие</b>                             |  | 2         | ОК 1-13 |
|   | 1   | Ходьба 30 мин (в зале)   |           |         |
|   | 2   | Комплекс упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы позвоночника.   |           |         |
|   | 3   | Ведение «Дневник самоконтроля»   |           |         |
|   | 4   | Комплекс упражнений работы на тренажёрах, верхнего плечевого пояса и мышцы груди.  |           |         |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>               |  | 2         |         |
| 1   | Разучивание комплекса специальных упражнений (КСУ) № 2. |  |           |         |
| <b>Тема 2.3.</b><br>Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах для СМГ   | <b>Практическое занятие</b>                             |  | 2         | ОК 1-13 |
|   | 1   | Ходьба.30мин (в зале)  |           |         |
|   | 2   | Комплекс упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы позвоночника.   |           |         |
|   | 3   | Ведение «Дневник самоконтроля»   |           |         |
|   | 4   | Комплекс упражнений работы на тренажёрах, мышц спины и верхних свободных конечностей.  |           |         |
|   | 5   | Упражнения на внимание и восстановление дыхания (измерение пульса).  |           |         |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |   | 2  |           |         |

|   |   |   |           |         |
|---|---|---|-----------|---------|
|   | 1   | Выполнение комплекса специальных упражнений (КСУ) № 2.  |           |         |
| <b>Тема 2.4.</b><br>Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах для СМГ | <b>Практическое занятие</b>                 |   | 2         | ОК 1-13 |
|   | 1   | Ходьба.30 мин (в зале)  |           |         |
|   | 2   | Комплекс упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника.  |           |         |
|   | 3   | Ведение «Дневник самоконтроля»  |           |         |
|   | 4   | Комплекс упражнений работы на тренажёрах, нижнего плечевого пояса, мышцы живота и мышцы ног.  |           |         |
|   | 6   | Упражнения на внимание.   |           |         |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |   | 2         |         |
|   | 1   | Выполнение комплекса специальных упражнений (КСУ) № 2.  |           |         |
| <b>Тема 2.5.</b><br>Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах для СМГ | <b>Практическое занятие</b>                 |   | 2         | ОК 1-13 |
|   | 1   | Ходьба. 30 мин (в зале)   |           |         |
|   | 2   | Комплекс ОРУ в парах для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника.   |           |         |
|   | 3   | Круговая тренировка   |           |         |
|   | 4   | Ведение «Дневник самоконтроля»  |           |         |
|   | 6   | Упражнения на внимание и восстановление дыхания(измерение пульса).  |           |         |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |   | 2         |         |
|   | 1   | Выполнение комплекса специальных упражнений (КСУ) № 2.  |           |         |
| <b>Тема 2.6.</b><br>Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах для СМГ | <b>Практическое занятие</b>                 |   | 2         | ОК 1-13 |
|   | 1   | Ходьба.30 мин (в зале)  |           |         |
|   | 2   | Комплекс ОРУ в парах.   |           |         |
|   | 3   | Упражнения с преодолением веса собственного тела, упражнения с преодолением веса собственного тела, в парных упражнениях  |           |         |
|   | 5   | Ведение «Дневник самоконтроля»  |           |         |
|   | 7   | Упражнения на внимание.   |           |         |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |   | 2         |         |
|   | 1   | Выполнение комплекса специальных упражнений (КСУ) № 2.  |           |         |
| <b>Раздел 3</b>   | <b>Оздоровительная скандинавская ходьба</b> |   | <b>40</b> |         |
| <b>Тема 3.1.</b><br>Техника безопасности на занятиях                      | <b>Практическое занятие</b>                 |   | 2         | ОК 1-13 |
|   | 1   | Формирование знаний и представлений техники безопасности на открытых спортивных площадках и лесопарковой зоне: профилактика травматизма на занятиях; на открытой спортивной площадке и в парковой зоне; требование к спортивной форме |           |         |

|   |   |   |   |         |
|---|---|---|---|---------|
| открытых спортивных площадках и лесопарковой зоне.                |   | (обувь, одежда); правила поведения на подвижных и спортивных играх. |   |         |
|   | 2   | Комплекс обще-развивающих упражнений в движении.                    |   |         |
|   | 3   | Разучивание упражнений вводной и производственной гимнастики        |   |         |
|   | 5   | Упражнения на внимание и восстановление дыхания.                    |   |         |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> |   | 2 |         |
|   | 1   | Разучивание КУГГ № 4  |   |         |
| <b>Тема 3.2.</b><br>Оздоровительная ходьба<br>Скандинавские палки | <b>Практическое занятие</b>               |   |   | ОК 1-13 |
|   | 1   | ОРУ со скандинавскими палками                                       |   |         |
|   | 2   | Оздоровительная ходьба с палками 5000м                              |   |         |
|   | Ф   | Подвижная игра: «Русская лапта» Упрощённый вариант                  |   |         |
|   | 4   | Упражнения на внимание и восстановление дыхания.                    |   |         |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> |   | 2 |         |
|   | 1   | Выполнение КУГГ № 4   |   |         |
| <b>Тема 3.3.</b><br>Оздоровительная ходьба<br>скандинавские палки | <b>Практическое занятие</b>               |   | 2 | ОК 1-13 |
|   | 1   | ОРУ со скандинавскими палками                                       |   |         |
|   | 2   | Оздоровительная ходьба с палками 5000м                              |   |         |
|   | 3   | Подвижная игра: «Русская лапта» Упрощённый вариант                  |   |         |
|   | 5   | Упражнения на внимание и восстановление дыхания.                    |   |         |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> |   | 2 |         |
|   | 1   | Выполнение КУГГ № 4   |   |         |
| <b>Тема 3.4.</b><br>Оздоровительная ходьба<br>скандинавские палки | <b>Практическое занятие</b>               |   | 2 | ОК 1-13 |
|   | 1   | ОРУ со скандинавскими палками                                       |   |         |
|   | 2   | Оздоровительная ходьба с палками 5000м                              |   |         |
|   | 3   | Подвижная игра: «Русская лапта»                                     |   |         |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> |   | 2 |         |
|   | 1   | Выполнение КУГГ № 4   |   |         |
| <b>Тема 3.5.</b><br>Оздоровительная ходьба<br>скандинавские палки | <b>Практическое занятие</b>               |   | 2 | ОК 1-13 |
|   | 1   | ОРУ со скандинавскими палками                                       |   |         |
|   | 2   | Оздоровительная ходьба с палками 5000м                              |   |         |
|   | 3   | Подвижная игра: «Русская лапта» Упрощённый вариант                  |   |         |
|   | 4   | Упражнения на внимание и восстановление дыхания.                    |   |         |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> |   | 2 |         |
|   | 1   | Выполнение КУГГ № 4   |   |         |
| <b>Тема 3.6.</b>  | <b>Практическое занятие</b>               |   | 3 | ОК 1-13 |



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

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

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

|   |   |   |           |         |
|---|---|---|-----------|---------|
|   | <b>Самостоятельная работа:</b>                  |   | 2         |         |
|   | 1   | Выполнение КУГГ №5  |           |         |
| <b>Тема 1.7.</b><br>Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке | <b>Практическое занятие</b>                     |   | 2         | ОК 1-13 |
|   | 1   | Влияние физических упражнений на организм человека  |           |         |
|   | 2   | Комплекс обще-подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника.    |           |         |
|   | 3   | Упражнения для повышения уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура                         |           |         |
|   | 4   | Коррекция нарушений, развитие двигательных способностей, повышение морфофункционального состояния с использованием легкоатлетических упражнений |           |         |
|   | 5   | Оздоровительная ходьба по пересечённой местности  |           |         |
|   | 6   | Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса)   |           |         |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>       |   | 2         |         |
| 1   | Выполнение КУГГ №5                              |   |           |         |
| <b>Раздел 2</b>   | <b>Оздоровительная гимнастика</b>               |   | <b>20</b> |         |
| <b>Тема 2.1.</b><br>Оздоровительная гимнастика  | <b>Практическое занятие</b>                     |   | 2         | ОК 1-13 |
|   | 1   | Формирование знаний и представлений студентов о технике безопасности;   |           |         |
|   | 2   | Перестроения и движения на месте  |           |         |
|   | 3   | Функциональный тренинг разумное тело (Mind s Body)  |           |         |
|   | 4   | Упражнения для снятия физического и психоэмоционального напряжения.   |           |         |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>       |   | 2         |         |
| 1   | Разучивание комплекса упражнений для осанки № 3 |   |           |         |
| <b>Тема 2.2.</b><br>Оздоровительная гимнастика  | <b>Содержание учебного материала</b>            |   | 2         | ОК 1-13 |
|   | 1   | Профилактика нарушений и коррекция осанки: выполнение специальных упражнений у стенки.  |           |         |
|   | 2   | ОРУ с гимнастическими палками   |           |         |
|   | 3   | Ходьба с прямой спиной  |           |         |
|   | 4   | Ходьба с мешочком на голове (с морской солью)   |           |         |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>       |   | 2         |         |
| 1   | Выполнение комплекса упражнений для осанки № 3  |   |           |         |
| <b>Тема 2.3.</b><br>Оздоровительная гимнастика  | <b>Практическое занятие</b>                     |   | 2         | ОК 1-13 |
|   | 1   | Формирование знаний и представлений студентов о ЗОЖ: корректирующее воздействие занятий гимнастики на нарушения в осанке.                       |           |         |
|   | 2   | ОРУ с гимнастическими палками   |           |         |

|  |   |  |           |         |
|--|---|--|-----------|---------|
|  | 3.  | Выполнение упражнений на гимнастическом коврике  |           |         |
|  | 4   | Выполнение элементов оздоровительного комплекса К.Ниши.  |           |         |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>     |  | 2         |         |
|  | 1   | Выполнение комплекса упражнений для осанки № 3   |           |         |
| <b>Тема 2.</b><br>Оздоровительная гимнастика               | <b>Практическое занятие</b>                   |  | 2         | ОК 1-13 |
|  | 1   | Формирование знаний и представлений студентов о ЗОЖ: корректирующее воздействие занятий гимнастики на нарушения в осанке.  |           |         |
|  | 2   | ОРУ с гимнастическими палками  |           |         |
|  | 3   | Выполнение упражнений на гимнастическом коврике  |           |         |
|  | 4   | Выполнение элементов оздоровительного комплекса К.Ниши.  |           |         |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>     |  | 2         |         |
|  | 1   | Выполнение комплекса упражнений для осанки № 3   |           |         |
| <b>Тема 2.5.</b><br>Оздоровительная гимнастика             | <b>Практическое занятие</b>                   |  | 2         | ОК 1-13 |
|  | 1   | Формирование знаний и представлений студентов о ЗОЖ: корректирующее воздействие занятий гимнастики на нарушения в осанке.  |           |         |
|  | 2   | ОРУ с гимнастическими палками  |           |         |
|  | 3   | Выполнение упражнений на гимнастическом коврике  |           |         |
|  | 4   | Выполнение элементов оздоровительного комплекса К.Ниши.  |           |         |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>     |  | 2         |         |
|  | 1   | Выполнение комплекса упражнений для осанки № 3   |           |         |
|  | 1   | Выполнение комплекса упражнений для осанки № 3   |           |         |
| <b>6 семестр</b>   |   |  | <b>34</b> |         |
| <b>Раздел 1</b>  | <b>Оздоровительная дыхательная гимнастика</b> |  | <b>36</b> | ОК 1-13 |
| <b>Тема 1.1.</b><br>Оздоровительная дыхательная гимнастика | <b>Практическое занятие</b>                   |  | 2         |         |
|  | 1   | Формирование знаний и представлений студентов о технике безопасности на занятиях по гимнастике: правила поведения на занятиях, профилактика травматизма на занятиях по гимнастике; требование к спортивной форме (обувь, одежда); техника безопасности при работе на тренажерах, с отягощениями. |           |         |
|  | 2   | Выполнение комплекса дыхательных упражнений по системе А.н. Стрельниковой.   |           |         |
|  | 4   | Медитация  |           |         |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                  |   | 2  |           |         |
|  | 1   | Разучивание комплекса упражнений для осанки № 4  |           |         |
| <b>Тема 1.2.</b><br>Оздоровительная                        | <b>Практическое занятие</b>                   |  | 2         | ОК 1-13 |
|  | 1   | Работа на степперах  |           |         |

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

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

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



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

|   |   |   |                               |         |
|---|---|---|-------------------------------|---------|
| <b>Тема 2.8.</b><br>Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке | <b>Практическое занятие</b>               |   | 2                             | ОК 1-13 |
|   | 1   | Влияние физических упражнений на организм человека  |                               |         |
|   | 2   | Комплекс обще-подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника.    |                               |         |
|   | 3   | Упражнения для повышения уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура                         |                               |         |
|   | 4   | Коррекция нарушений, развитие двигательных способностей, повышение морфофункционального состояния с использованием легкоатлетических упражнений |                               |         |
|   | 5   | Оздоровительная ходьба по пересечённой местности  |                               |         |
|   | 6   | Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса)   |                               |         |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> |   | 2                             |         |
| 1   | Выполнение КУГГ № 6.                      |   |                               |         |
| <b>Тема 2.9.</b><br>Зачёт.  | <b>Практическое занятие</b>               |   | 2                             | ОК 1-13 |
|   | 1   | Комплекс обще-подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника.    |                               |         |
|   | 2   | Оздоровительная ходьба по пересечённой местности  |                               |         |
|   | 3   | <b>Зачёт: Определяется от степени овладения двигательными умениями и результатом, строго индивидуально.</b>                                     |                               |         |
|   |   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |                               | 2       |
| 1   | Выполнение КУГГ № 6.                      |   |                               |         |
|   |   | Обязательная аудиторная учебная нагрузка<br>в том числе:<br>теоретические занятия<br>практические занятия<br>Самостоятельная работа обучающихся | 174<br>4<br>170<br>174<br>348 |         |
|   | <b>Всего:</b>                             |   |                               |         |

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

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

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

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

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению реализации дисциплины требует наличия:

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

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

- **Библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет:**

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

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

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

| №                                     | Авторы, составители       | Заглавие   | Издательство, год                             | Кол-во экз. |
|---------------------------------------|---------------------------|--|---|-------------|
| <b>3.2.1 Рекомендуемая литература</b> |                           |  |   |             |
| 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 учреждений, реализующих программы среднего профессионального  | Москва : КноРус, 2021. - 365, [1] с.          | 5           |

|  |   |   |  |   |
|--|---|---|--|---|
|  |   | образования / И. С. Барчуков ; под общей редакцией Г. В. Барчуковой. - 5-е издание, стереотипное. - (Среднее профессиональное образование)  |  |   |
| 3.   | Аллянов, Ю. Н.  | Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — (Профессиональное образование).   | Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 493 с.                                     | <a href="https://bibli-online.ru/bcode/448586">https://bibli-online.ru/bcode/448586</a> |
| <b>Дополнительная литература</b>   |   |   |  |   |
| 1.   |   | Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — (Профессиональное образование).  | Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с.                                    | <a href="https://urait.ru/bcode/448769">https://urait.ru/bcode/448769</a>               |
| <b>Методические разработки</b>   |   |   |  |   |
| 1.   | Усольцева, Е.Г. и др.   | Методические рекомендации для студентов по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы: методическое пособие для студентов / Бюджетное учреждение высшего образования Ханты-Мансийского автономного округа - Югры "Сургутский государственный университет", Медицинский колледж | Сургут: Сургутский государственный университет, 2020                           | <a href="https://elib.surgu.ru/local/umr/1023">https://elib.surgu.ru/local/umr/1023</a> |
| 2.   | Горбачева, О. А.  | Подвижные игры : учебно-методическое пособие / О. А. Горбачева  | Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2017. — 99 с | <a href="http://www.iprbookshop.ru/73253.html">http://www.iprbookshop.ru/73253.html</a> |
| <b>3.2.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»</b> |   |   |  |   |
| 1.   | Если хочешь быть здоров - <a href="http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm">http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm</a> |   |  |   |
| 2.   | Спортивное право - <a href="http://sportlaws.infosport.ru">http://sportlaws.infosport.ru</a>  |   |  |   |
| <b>3.2.3 Перечень программного обеспечения</b>                                     |   |   |  |   |
| 1.   | Microsoft Office  |   |  |   |
| 2.   | Microsoft Word, Microsoft Excel   |   |  |   |
| 3.   | Power Point, Access   |   |  |   |
| <b>3.2.4 Перечень информационных справочных систем</b>                             |   |   |  |   |
| 1.   | справочно-правовая система Консультант плюс   |   |  |   |
| 2.   | информационно-правовой портал Гарант.ру   |   |  |   |

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

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

Самостоятельная работа студентов: аудиторная и внеаудиторная.

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

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

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

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

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

Реализацию дисциплины «Физическая культура» осуществляют педагогические кадры, имеющие высшее профессиональное образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины, а также дополнительное профессиональное образование «Организация образовательного процесса для обучающихся с ОВЗ», согласно их психофизическим особенностям здоровья. Преподаватели получают дополнительное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в профильных организациях не реже одного раза в 3 года.

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

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

| Результаты обучения  | Основные показатели оценки результата   | Виды и формы контроля  |
|--|---|--|
| Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины   |   | <b>Текущий контроль:</b><br>-выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;   |
| 31. Роль физической культуры в общекультурном развитии человека.<br>32. Основы здорового образа жизни.   | Знание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.  |  |
| Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины   |   | <b>Рубежный контроль:</b><br>- Защита «паспорта здоровья»;<br>-самостоятельное проведение фрагмента занятия по любой теме<br>- написание реферата<br><br><b>Промежуточная аттестация:</b><br>Зачет, дифференцированный зачет |
| 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   | Формы и методы контроля и оценки   |
|--|---|--|
| ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.   | Уметь демонстрировать интерес к будущей профессии.  | Экспертное наблюдение и оценка результатов:<br>- составления паспорта здоровья;<br>-выполнения физических упражнений;<br>-отслеживания работоспособности на занятиях;<br>-написания реферата |
| ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | Уметь выбирать и применять методы и способы решения профессиональных задач при проведении профилактических мероприятий; уметь оценивать эффективность и качество выполнения профессиональных задач. | Экспертное наблюдение и оценка результатов:<br>- составления паспорта здоровья;<br>-выполнения физических упражнений;<br>-отслеживания работоспособности на занятиях;<br>-написания реферата |

|  |  |  |
|--|--|--|
| <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:<br/> - составления паспорта здоровья;<br/> - выполнения физических упражнений;<br/> - отслеживания работоспособности на занятиях;<br/> - 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:<br/> - составления паспорта здоровья;<br/> - выполнения физических упражнений;<br/> - отслеживания работоспособности на занятиях;<br/> - написания реферата</p> |
| <p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.</p>   | <p>Уметь демонстрировать использование информационно-коммуникационных технологий в процессе обучения и в профессиональной деятельности.</p>  | <p>Экспертное наблюдение и оценка результатов:<br/> - составления паспорта здоровья;<br/> - выполнения физических упражнений;<br/> - отслеживания работоспособности на занятиях;<br/> - написания реферата</p> |
| <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>  | <p>Уметь применять навыки работы в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, пациентами и их окружение.</p>   | <p>Экспертное наблюдение и оценка результатов:<br/> - составления паспорта здоровья;<br/> - выполнения физических упражнений;<br/> - отслеживания работоспособности на занятиях;<br/> - написания реферата</p> |
| <p>ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.</p>  | <p>Уметь брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.</p>  | <p>Экспертное наблюдение и оценка результатов:<br/> - составления паспорта здоровья;<br/> - выполнения физических упражнений;<br/> - отслеживания работоспособности на занятиях;<br/> - написания реферата</p> |

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение своей квалификации.</p> | <p>Уметь демонстрировать интерес к инновациям в области профессиональной деятельности;<br/>демонстрировать стремление к профессиональному и личностному развитию, самообразованию.<br/>Владеет методами ораторского искусства.</p> | <p>Экспертное наблюдение и оценка результатов:<br/>- составления паспорта здоровья;<br/>-выполнения физических упражнений;<br/>-отслеживания работоспособности на занятиях;<br/>-написания реферата</p> |
| <p>ОК 9. Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.</p>   | <p>Уметь ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.</p>  | <p>Экспертное наблюдение и оценка результатов:<br/>- составления паспорта здоровья;<br/>-выполнения физических упражнений;<br/>-отслеживания работоспособности на занятиях;<br/>-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:<br/>- составления паспорта здоровья;<br/>-выполнения физических упражнений;<br/>-отслеживания работоспособности на занятиях;<br/>-написания реферата</p> |
| <p>ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу, человеку.</p>   | <p>Уметь брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку при осуществлении профилактических сестринских мероприятий.</p>  | <p>Экспертное наблюдение и оценка результатов:<br/>- составления паспорта здоровья;<br/>-выполнения физических упражнений;<br/>-отслеживания работоспособности на занятиях;<br/>-написания реферата</p> |
| <p>ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.</p>                              | <p>Уметь организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.</p>  | <p>Экспертное наблюдение и оценка результатов:<br/>- составления паспорта здоровья;<br/>-выполнения физических упражнений;<br/>-отслеживания работоспособности на занятиях;<br/>-написания реферата</p> |



|   |  |  |
|---|--|--|
| <p>ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> | <p>Уметь вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> | <p>Экспертное наблюдение и оценка результатов:<br/>- составления паспорта здоровья;<br/>- выполнения физических упражнений;<br/>- отслеживания работоспособности на занятиях;<br/>- написания реферата</p> |
|---|--|--|

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

УТВЕРЖДАЮ:  
Проректор по учебно-методической работе  
Е. В. Коновалова  
« 24 » 12 2020 г.



Медицинский колледж

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
по дисциплине**

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

|                      |                                  |
|----------------------|----------------------------------|
| Специальность        | <u>34.02.01 Сестринское дело</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 34.02.01 Сестринское дело утвержденного Министерством образования и науки Российской Федерации Приказ 12 мая 2014 г. № 502.

Разработчики:

Михайлина Р. И., преподаватель

Рыбинцев В. Ю., преподаватель

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

« 15 » 12 2020 года, протокол № 6

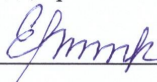
Председатель МО  Домбровская О.В., преподаватель

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

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

« 21 » 12 2020 года, протокол № 17

Директор Медицинского колледжа



к.м.н., доцент Бубович Е.В.

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 адаптационной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело (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, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья жизненных и профессиональных целей;

| Код               | Наименование результата обучения   |
|-------------------|--|
| Общие компетенции |  |
| ОК 1              | Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес  |
| ОК 2              | Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.                    |
| ОК 3              | Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.  |
| ОК 4              | Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.             |
| ОК 5              | Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.  |
| ОК 6              | Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.   |
| ОК 7              | Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.   |
| ОК 8              | Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение квалификации. |
| ОК 9              | Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.   |
| ОК 10             | Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.                                    |
| ОК 11             | Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.   |
| ОК 12             | Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.                         |
| ОК 13             | Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.                        |

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

## 2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

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

| Результаты обучения  | Основные показатели оценки результата   | Виды и формы контроля  |
|--|---|--|
| Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины   |   | <b>Текущий контроль:</b><br>- выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях<br><br><b>Рубежный контроль:</b><br>– защита «Паспорта здоровья»;<br>– самостоятельное проведение фрагмента занятия по развитию физических качеств в лёгкой атлетике;<br>– написание реферата |
| 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   |   | <b>Промежуточная аттестация:</b><br>зачет,<br>дифференцированный зачет   |
| 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:<br>- составления паспорта здоровья;<br>- выполнения физических упражнений;<br>- отслеживания работоспособности на занятиях;<br>- написания реферата; |

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p>   | <p>Уметь выбирать и применять методы и способы решения профессиональных задач при проведении профилактических мероприятий; уметь оценивать эффективность и качество выполнения профессиональных задач.</p>   | <p>Экспертное наблюдение и оценка результатов:<br/> - составления паспорта здоровья;<br/> - выполнения физических упражнений;<br/> - отслеживания работоспособности на занятиях;<br/> - 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:<br/> - составления паспорта здоровья;<br/> - выполнения физических упражнений;<br/> - отслеживания работоспособности на занятиях;<br/> - 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:<br/> - составления паспорта здоровья;<br/> - выполнения физических упражнений;<br/> - отслеживания работоспособности на занятиях;<br/> - 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:<br/> - составления паспорта здоровья;<br/> - выполнения физических упражнений;<br/> - отслеживания работоспособности на занятиях;<br/> - 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:<br/> - составления паспорта здоровья;<br/> - выполнения физических упражнений;<br/> - отслеживания работоспособности на занятиях;<br/> - 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:<br/> - составления паспорта здоровья;<br/> - выполнения физических упражнений;<br/> - отслеживания работоспособности на занятиях;<br/> - 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:<br/> - составления паспорта здоровья;<br/> - выполнения физических упражнений;<br/> - отслеживания работоспособности на занятиях;<br/> - написания реферата;</p> |
| <p>ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.</p>  | <p>Уметь ориентироваться в условиях смены технологий выполнения сестринских мероприятий в изменяющихся условиях профессиональной среды.</p>             | <p>Экспертное наблюдение и оценка результатов:<br/> - составления паспорта здоровья;<br/> - выполнения физических упражнений;<br/> - отслеживания работоспособности на занятиях;<br/> - 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:<br/> - составления паспорта здоровья;<br/> - выполнения физических упражнений;<br/> - отслеживания работоспособности на занятиях;<br/> - 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:<br/> - составления паспорта здоровья;<br/> - выполнения физических упражнений;<br/> - отслеживания работоспособности на занятиях;<br/> - написания реферата;</p> |
| <p>ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности</p>   | <p>Уметь организовать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности</p> | <p>Экспертное наблюдение и оценка результатов:<br/> - составления паспорта здоровья;<br/> - выполнения физических упражнений;<br/> - отслеживания работоспособности на занятиях;<br/> - написания реферата;</p> |
| <p>ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> | <p>Уметь демонстрировать здоровый образ жизни, участия в спортивных и физкультурных мероприятиях.</p>  | <p>Экспертное наблюдение и оценка результатов:<br/> - составления паспорта здоровья;<br/> - выполнения физических упражнений;<br/> - отслеживания работоспособности на занятиях;<br/> - 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 |
| <b>1 семестр</b>   |   |                                |                             |                                |                          |                                |
| <b>Раздел 1</b><br>Общая физическая подготовка   |   |                                | Защита «Паспорта здоровья»; | У1, 31, 32, ОК 1-11,13         |                          |                                |
| <b>Тема 1.1.</b><br>Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32, ОК 1-11,13         |                             |                                |                          |                                |
| <b>Тема 1.2.</b><br>Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке  | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | ОК 1-11,13                     |                             |                                |                          |                                |
| <b>Тема 1.3.</b><br>Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке  | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32, ОК 1-11,13         |                             |                                |                          |                                |
| <b>Тема 1.4.</b><br>Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП). | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32, ОК 1-11,13         |                             |                                |                          |                                |

|   |   |                           |                             |                        |  |  |
|---|---|---------------------------|-----------------------------|------------------------|--|--|
| <b>Тема 1.5.</b><br>Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32,<br>ОК 1-11,13 |                             |                        |  |  |
| <b>Тема 1.6.</b><br>Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32,<br>ОК 1-11,13 |                             |                        |  |  |
| <b>Тема 1.7.</b><br>Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32,<br>ОК 1-11,13 |                             |                        |  |  |
| <b>Тема 1.8.</b><br>Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32,<br>ОК 1-11,13 |                             |                        |  |  |
| <b>Раздел.2</b><br>Оздоровительная гимнастика   |   |                           | Защита «Паспорта здоровья»; | У1, 31, 32,<br>ОК 1-13 |  |  |
| <b>Тема 2.1.</b><br>Техника безопасности на занятиях по оздоровительной гимнастике        | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32,<br>ОК 1-11,13 |                             |                        |  |  |
| <b>Тема 2.2.</b><br>Оздоровительная гимнастика  | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32,<br>ОК 1-11,13 |                             |                        |  |  |
| <b>Тема 2.3.</b>  | Выполнение упражнений для оценки техники  | У1, 31, 32,<br>ОК 1-11,13 |                             |                        |  |  |

|   |   |                           |                             |                           |  |  |
|---|---|---------------------------|-----------------------------|---------------------------|--|--|
| Оздоровительная гимнастика  | выполнения двигательных действий на практических занятиях;  |                           |                             |                           |  |  |
| <b>Тема 2.4.</b><br>Оздоровительная гимнастика  | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32,<br>ОК 1-11,13 |                             |                           |  |  |
| <b>Тема 2.5.</b><br>Оздоровительная гимнастика  | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32,<br>ОК 1-11,13 |                             |                           |  |  |
| <b>Тема 2.6.</b> Коррекция физического развития, двигательной функциональной Подготовленности обучающихся. Заполнение «Паспорта здоровья» | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32,<br>ОК 1-11,13 |                             |                           |  |  |
| <b>Тема 2.7.</b><br>Оздоровительная гимнастика  | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32,<br>ОК 1-11,13 |                             |                           |  |  |
| <b>Тема 2.8.</b><br>Зачёт   | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32,<br>ОК 1-11,13 |                             |                           |  |  |
| <b>2 семестр</b>  |   |                           |                             |                           |  |  |
| <b>Раздел 1</b><br>Гимнастика   |   |                           | Защита «Паспорта здоровья»; | У1, 31, 32,<br>ОК 1-11,13 |  |  |
| <b>Тема 1.1.</b><br>Техника безопасности на   | Выполнение упражнений для оценки техники  | У1, 31, 32,<br>ОК 1-11,13 |                             |                           |  |  |

|   |   |                           |                             |  |  |  |
|---|---|---------------------------|-----------------------------|--|--|--|
| занятиях по оздоровительной гимнастике  | выполнения двигательных действий на практических занятиях;  |                           |                             |  |  |  |
| <b>Тема 1.2.</b><br>Оздоровительная гимнастика  | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32,<br>ОК 1-11,13 |                             |  |  |  |
| <b>Тема 1.3.</b><br>Оздоровительная гимнастика  | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32,<br>ОК 1-11,13 |                             |  |  |  |
| <b>Тема 1.4.</b><br>Оздоровительная гимнастика  | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32,<br>ОК 1-11,13 |                             |  |  |  |
| <b>Тема 1.5.</b><br>Оздоровительная гимнастика  | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32,<br>ОК 1-11,13 |                             |  |  |  |
| <b>Раздел 2</b><br>Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах  |   |                           | Защита «Паспорта здоровья»; | У1, 31, 32,<br>У1, 31, 32,<br>ОК 1-11,13 |  |  |
| <b>Тема 2.1.</b><br>Техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике, работа в тренажёрном зале для гр СМГ | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32,<br>ОК 1-11,13 |                             |  |  |  |
| <b>Тема 2.2.</b><br>Развитие физических качеств, работа на тренажёрах для групп СМГ                                   | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32,<br>ОК 1-11,13 |                             |  |  |  |

|   |   |                        |                             |                        |  |  |
|---|---|------------------------|-----------------------------|------------------------|--|--|
|   | занятиях;   |                        |                             |                        |  |  |
| <b>Тема 2.3.</b><br>Развитие физических качеств, работа на тренажёрах для групп СМГ         | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32, ОК 1-11,13 |                             |                        |  |  |
| <b>Тема 2.4.</b><br>Развитие физических качеств, работа на тренажёрах для групп СМГ         | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32, ОК 1-11,13 |                             |                        |  |  |
| <b>Тема 2.5</b><br>Развитие физических качеств, работа на тренажёрах для групп СМГ          | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32, ОК 1-11,13 |                             |                        |  |  |
| <b>Раздел 3</b><br>Оздоровительная скандинавская ходьба,                                    |   |                        | Защита «Паспорта здоровья»; | У1, 31, 32, ОК 1-11,13 |  |  |
| <b>Тема 3.1.</b><br>Техника безопасности на открытых спортивных площадках лесопарковой зоне | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32, ОК 1-11,13 |                             |                        |  |  |
| <b>Тема 3.2.</b><br>Оздоровительная ходьба<br>Скандинавские палки                           | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32 ОК 1-11,13  |                             |                        |  |  |
| <b>Тема 3.3.</b><br>Оздоровительная ходьба<br>Скандинавские палки                           | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32 ОК 1-11,13  |                             |                        |  |  |
| <b>Тема 3.4.</b>  | Выполнение упражнений   | У1, 31, 32             |                             |                        |  |  |

|  |   |                           |  |  |  |  |
|--|---|---------------------------|--|--|--|--|
| Оздоровительная ходьба<br>Скандинавские палки                      | для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;                       | ОК 1-11,13                |  |  |  |  |
| <b>Тема 3.5.</b><br>Оздоровительная ходьба<br>Скандинавские палки  | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32,<br>ОК 1-11,13 |  |  |  |  |
| <b>Тема 3.6.</b><br>Оздоровительная ходьба<br>Скандинавские палки  | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32,<br>ОК 1-11,13 |  |  |  |  |
| <b>Тема 3.7.</b><br>Оздоровительная ходьба<br>Скандинавские палки  | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32,<br>ОК 1-11,13 |  |  |  |  |
| <b>Тема 3.8.</b><br>Оздоровительная ходьба<br>Скандинавские палки  | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32,<br>ОК 1-11,13 |  |  |  |  |
| <b>Тема 3.9.</b><br>Оздоровительная ходьба<br>Скандинавские палки  | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32,<br>ОК 1-11,13 |  |  |  |  |
| <b>Тема 3.10.</b><br>Оздоровительная ходьба<br>Скандинавские палки | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32,<br>ОК 1-11,13 |  |  |  |  |
| <b>Тема 3.11.</b>  | Выполнение упражнений   | У1, 31, 32,               |  |  |  |  |

|   |   |                           |                             |                           |  |  |
|---|---|---------------------------|-----------------------------|---------------------------|--|--|
| Оздоровительная ходьба<br>Скандинавские палки   | для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;                       | ОК 1-11,13                |                             |                           |  |  |
| <b>Тема 3.12.</b><br>Зачёт  | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32,<br>ОК 1-11,13 |                             |                           |  |  |
| <b>3 семестр</b>  |   |                           |                             |                           |  |  |
| <b>Раздел 1</b><br>Общая физическая подготовка  |   |                           | Защита «Паспорта здоровья»; | У1, 31, 32,<br>ОК 1-11,13 |  |  |
| <b>Тема 1.1.</b><br>Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке. | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32,<br>ОК 1-11,13 |                             |                           |  |  |
| <b>Тема 1.2.</b><br>Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке   | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32,<br>ОК 1-11,13 |                             |                           |  |  |
| <b>Тема 1.3.</b><br>Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке   | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32,<br>ОК 1-11,13 |                             |                           |  |  |



|  |   |                        |                             |                        |  |  |
|--|---|------------------------|-----------------------------|------------------------|--|--|
| <b>Тема 1.4.</b><br>Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке  | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32, ОК 1-11,13 |                             |                        |  |  |
| <b>Тема 1.5.</b><br>Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке  | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32, ОК 1-11,13 |                             |                        |  |  |
| <b>Тема 1.6.</b><br>Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП). | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32, ОК 1-11,13 |                             |                        |  |  |
| <b>Раздел 2</b><br>Оздоровительная гимнастика  |   |                        | Защита «Паспорта здоровья»; | У1, 31, 32, ОК 1-11,13 |  |  |
| <b>Тема 2.1.</b><br>Техника безопасности на занятиях по оздоровительной гимнастике.  | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32, ОК 1-11,13 |                             |                        |  |  |
| <b>Тема 2.2.</b><br>Оздоровительная гимнастика   | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32, ОК 1-11,13 |                             |                        |  |  |
| <b>Тема 2.3.</b>   | Выполнение упражнений   | У1, 31, 32,            |                             |                        |  |  |

|   |   |                           |                             |                           |  |  |
|---|---|---------------------------|-----------------------------|---------------------------|--|--|
| Оздоровительная гимнастика  | для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;                       | ОК 1-11,13                |                             |                           |  |  |
| <b>Тема 2.4.</b><br>Оздоровительная гимнастика                          | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32,<br>ОК 1-11,13 |                             |                           |  |  |
| <b>Тема 2.5.</b><br>Оздоровительная гимнастика                          | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32,<br>ОК 1-11,13 |                             |                           |  |  |
| <b>Тема 2.6.</b><br>Оздоровительная гимнастика                          | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32,<br>ОК 1-11,13 |                             |                           |  |  |
| <b>ТЕМА 2.7.</b><br>Зачет   | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32,<br>ОК 1-11,13 |                             |                           |  |  |
|   | <b>4 семестр</b>  |                           |                             |                           |  |  |
| <b>Раздел 1</b><br>Спортивные адаптационные игры, интеллектуальные игры |   |                           | Защита «Паспорта здоровья»; | У1, 31, 32,<br>ОК 1-11,13 |  |  |
| <b>Тема 1.1.</b><br>Техника безопасности на занятиях АФК                | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32,<br>ОК 1-11,13 |                             |                           |  |  |
| <b>Тема 1.2.</b><br>Спортивные  | Выполнение упражнений для оценки техники  | У1, 31, 32,<br>ОК 1-11,13 |                             |                           |  |  |

|   |   |                           |                                   |                           |  |  |
|---|---|---------------------------|-----------------------------------|---------------------------|--|--|
| адаптационные игры,<br>интеллектуальные игры  | выполнения двигательных<br>действий на практических<br>занятиях;  |                           |                                   |                           |  |  |
| <b>Тема 1.3.</b><br>Спортивные<br>адаптационные игры,<br>интеллектуальные игры  | Выполнение упражнений<br>для оценки техники<br>выполнения двигательных<br>действий на практических<br>занятиях; | У1, 31, 32,<br>ОК 1-11,13 |                                   |                           |  |  |
| <b>Тема 1.4.</b><br>Спортивные<br>адаптационные игры,<br>интеллектуальные игры  | Выполнение упражнений<br>для оценки техники<br>выполнения двигательных<br>действий на практических<br>занятиях; | У1, 31, 32,<br>ОК 1-11,13 |                                   |                           |  |  |
| <b>Раздел 2</b><br>Атлетическая гимнастика,<br>работа на тренажёрах   |   |                           | Защита<br>«Паспорта<br>здоровья»; | У1, 31, 32,<br>ОК 1-11,13 |  |  |
| <b>Тема 2.1.</b><br>Техника безопасности на<br>занятиях по атлетической<br>гимнастике, работа в<br>тренажёрном зале для МСГ | Выполнение упражнений<br>для оценки техники<br>выполнения двигательных<br>действий на практических<br>занятиях; | У1, 31, 32,<br>ОК 1-11,13 |                                   |                           |  |  |
| <b>Тема 2.2.</b><br>Атлетическая гимнастика,<br>работа на тренажёрах для<br>СМГ   | Выполнение упражнений<br>для оценки техники<br>выполнения двигательных<br>действий на практических<br>занятиях; | У1, 31, 32,<br>ОК 1-11,13 |                                   |                           |  |  |
| <b>Тема 2.3.</b><br>Атлетическая гимнастика,<br>работа на тренажёрах для<br>СМГ   | Выполнение упражнений<br>для оценки техники<br>выполнения двигательных<br>действий на практических<br>занятиях; | У1, 31, 32,<br>ОК 1-11,13 |                                   |                           |  |  |
| <b>Тема 2.4.</b><br>Атлетическая гимнастика,<br>работа на<br>тренажёрах для   | Выполнение упражнений<br>для оценки техники<br>выполнения двигательных<br>действий на практических              | У1, 31, 32,<br>ОК 1-11,13 |                                   |                           |  |  |

|   |   |                        |                             |                        |  |  |
|---|---|------------------------|-----------------------------|------------------------|--|--|
| СМГ   | занятиях;   |                        |                             |                        |  |  |
| <b>Тема 2.5.</b><br>Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах для СМГ                               | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32, ОК 1-11,13 |                             |                        |  |  |
| <b>Тема 2.6.</b><br>Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах для СМГ                               | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32, ОК 1-11,13 |                             |                        |  |  |
| <b>Раздел 3</b><br>Оздоровительная скандинавская ходьба   |   |                        | Защита «Паспорта здоровья»; | У1, 31, 32, ОК 1-11,13 |  |  |
| <b>Тема 3.1.</b><br>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 1-11,13 |                             |                        |  |  |
| <b>Тема 3.2.</b><br>Оздоровительная ходьба, скандинавские палки   | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32, ОК 1-11,13 |                             |                        |  |  |
| <b>Тема 3.3.</b><br>Оздоровительная ходьба, скандинавские палки   | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32, ОК 1-11,13 |                             |                        |  |  |
| <b>Тема 3.4.</b><br>Оздоровительная ходьба, скандинавские палки   | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32, ОК 1-11,13 |                             |                        |  |  |
| <b>Тема 3.5.</b>  | Выполнение упражнений   | У1, 31, 32,            |                             |                        |  |  |

|  |   |                           |                             |                           |  |  |
|--|---|---------------------------|-----------------------------|---------------------------|--|--|
| Оздоровительная ходьба, скандинавские палки  | для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;                       | ОК 1-11,13                |                             |                           |  |  |
| <b>Тема 3.6.</b><br>Оздоровительная ходьба, скандинавские палки  | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32,<br>ОК 1-11,13 |                             |                           |  |  |
| <b>Тема 3.7.</b><br>Зачет  | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32,<br>ОК 1-11,13 |                             |                           |  |  |
| <b>5 семестр</b>   |   |                           |                             |                           |  |  |
| <b>Раздел 1</b><br>Общая физическая подготовка   |   |                           | Защита «Паспорта здоровья»; | У1, 31, 32,<br>ОК 1-11,13 |  |  |
| <b>Тема 1.1.</b><br>Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32,<br>ОК 1-11,13 |                             |                           |  |  |
| <b>Тема 1.2.</b><br>Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке  | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32,<br>ОК 1-11,13 |                             |                           |  |  |
| <b>Тема 1.3.</b><br>Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке  | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32,<br>ОК 1-11,13 |                             |                           |  |  |

|   |   |                           |                             |                           |  |  |
|---|---|---------------------------|-----------------------------|---------------------------|--|--|
| <b>Тема 1.4.</b><br>Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32,<br>ОК 1-11,13 |                             |                           |  |  |
| <b>Тема 1.5.</b><br>Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32,<br>ОК 1-11,13 |                             |                           |  |  |
| <b>Тема 1.6.</b><br>Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32,<br>ОК 1-11,13 |                             |                           |  |  |
| <b>Раздел 2</b><br>Оздоровительная гимнастика   |   |                           | Защита «Паспорта здоровья»; | У1, 31, 32,<br>ОК 1-11,13 |  |  |
| <b>Тема 2.1.</b><br>Оздоровительная гимнастика  | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32,<br>ОК 1-11,13 |                             |                           |  |  |
| <b>Тема 2.2.</b><br>Оздоровительная гимнастика  | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32,<br>ОК 1-11,13 |                             |                           |  |  |
| <b>Тема 2.3.</b><br>Оздоровительная гимнастика  | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32,<br>ОК 1-11,13 |                             |                           |  |  |
| <b>Тема 2.4.</b>  | Выполнение упражнений для оценки техники  | У1, 31, 32,<br>ОК 1-11,13 |                             |                           |  |  |

|   |   |                           |                             |                           |  |  |
|---|---|---------------------------|-----------------------------|---------------------------|--|--|
| Оздоровительная гимнастике                                  | выполнения двигательных действий на практических занятиях;  |                           |                             |                           |  |  |
| <b>Тема 2.5.</b><br>Оздоровительная гимнастике              | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32,<br>ОК 1-11,13 |                             |                           |  |  |
| <b>6 семестр</b>  |   |                           |                             |                           |  |  |
| <b>Раздел 1</b><br>Оздоровительная дыхательная гимнастика   |   |                           | Защита «Паспорта здоровья»; | У1, 31, 32,<br>ОК 1-11,13 |  |  |
| <b>Тема 1.1.</b><br>Оздоровительная дыхательная гимнастика  | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32,<br>ОК 1-11,13 |                             |                           |  |  |
| <b>Тема 1.2.</b><br>Оздоровительная дыхательная гимнастика. | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32,<br>ОК 1-11,13 |                             |                           |  |  |
| <b>Тема 1.3.</b><br>Оздоровительная дыхательная гимнастика  | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32,<br>ОК 1-11,13 |                             |                           |  |  |
| <b>Тема 1.4.</b><br>Оздоровительная дыхательная гимнастика  | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32,<br>ОК 1-11,13 |                             |                           |  |  |
| <b>Тема 1.5.</b><br>Оздоровительная                         | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных                                    | У1, 31, 32,<br>ОК 1-11,13 |                             |                           |  |  |

|   |   |                           |  |  |                             |                           |
|---|---|---------------------------|--|--|-----------------------------|---------------------------|
| дыхательная гимнастика  | действий на практических занятиях;  |                           |  |  |                             |                           |
| <b>Тема 1.6.</b><br>Оздоровительная<br>дыхательная гимнастика | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32,<br>ОК 1-11,13 |  |  |                             |                           |
| <b>Тема 1.7.</b><br>Оздоровительная<br>дыхательная гимнастика | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32,<br>ОК 1-11,13 |  |  |                             |                           |
| <b>Тема 1.8.</b><br>Дифференцированный<br>зачёт               | Выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; | У1, 31, 32,<br>ОК 1-11,13 |  |  |                             |                           |
|   |   |                           |  |  | Дифференцированный<br>зачёт | У1, 31, 32,<br>ОК 1-11,13 |



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

**4.1. Типовые задания для текущего контроля**

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

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

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

21. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
22. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
23. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
24. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
25. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
26. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
27. Влияние физкультуры на опорно-двигательный аппарат
28. Гиподинамия, гипокинезия
29. Закаливание как оздоровительная система
30. Связь интенсивности физических упражнений с объемом учебной и умственной деятельности

#### 4.2. Типовые задания для рубежного контроля

##### **ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ДЕВУШКИ)**

| №<br>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)**

| №<br>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:<br>-лёгкая атлетика<br>-лыжная подготовка - атлетическая гимнастика<br>-плавание<br>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**

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

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

### **Задание №9**

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

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

### **Задание №10**

Продemonстрировать комплекс физических упражнений, для развития выносливости.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

### **Задание №11**

Продemonстрировать комплекс физических упражнений, для развития силы.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

### **Задание №12**

Продemonстрировать комплекс физических упражнений, для развития ловкости.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

### **Задание №13**

Продemonстрировать комплекс физических упражнений, для развития быстроты реакции.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

### **Задание №14**

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

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

### **Задание №15**

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

### **Задание №16**

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

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

### **Задание №17**

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

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

### **Задание №18**

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

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

### **Задание №19**

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

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

### **Задание №20**

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

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

### **Задание №21**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений с использованием гантелей.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

### **Задание №22**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений с использованием тренажёров.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

### **Задание №23**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений у гимнастических обручей.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

### **Задание №24**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений с использованием гимнастической скакалки.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

### **Задание №25**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений с использованием гирь.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

### **Задание №26**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений с использованием мидицинболов.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

### **Задание №27**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений утренней зарядки.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

### **Задание №28**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих оздоровительных упражнений на воде.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

### **Задание №29**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, влияние и отслеживания сердцебиения при оздоровительном беге.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

## **Система оценивания и критерии оценки**

### ***Оценка знаний***

#### **Оценка «5»**

выставляется обучающемуся, двигательное действие которого выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно 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 обучающийся обнаружил неловкость, нерасторопность, неумение играть в команде.