

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

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

Медицинский колледж

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

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

Специальность

34.02.01 Сестринское дело

Программа
подготовки

базовая подготовка

Форма обучения

очно-заочная

Сургут, 2022 г.

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

Автор программы:

Михайлина Римма Ильясовна, преподаватель

Согласование рабочей программы

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

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

Председатель МО _____ преподаватель Домбровская О.В.

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

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

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

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

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

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

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины.

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

Результаты освоения дисциплины.

Обучающиеся должны овладеть знаниями, умениями:

1. Уметь:
 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
2. Знать:
 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
 - основы здорового образа жизни.

1.2. Формируемые в процессе изучения дисциплины компетенции

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

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	348
Обязательная аудиторная нагрузка	128
в том числе:	
теоретические (лекционные) занятия	
практические занятия	128
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	220
в том числе:	
внеаудиторная работа	220
Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачёта	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия и самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения* и формируемые компетенции
1	2	3	4
1 семестр		44	
Тема 1.1 Адаптивная физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовки обучающихся. Адаптивная физическая подготовка.	Содержание учебного материала	1	1 ОК 1-13
	1 Оздоровительная физическая культура. Адаптивная физическая культура. Общая характеристика оздоровительной, и адаптивной физической культуры. Основные понятия, функции, средства, методы и принципы оздоровительной и адаптивной физической культуры. Обучение, воспитание и развитие физических способностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Характеристика основных видов адаптивной физической культуры: адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, креативные (художественно-музыкальные) и экстремальные виды двигательной активности. Особенности организации занятий с обучающимися в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура» для обучающихся специальной медицинской группы, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.		
	2 Здоровый образ жизни. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность с учетом заболевания или дефекта развития. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Оздоровительная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении заболеваний и вредных привычек, сохранении и укреплении здоровья. Двигательная активность в образе жизни студента и в обеспечении здоровья		

		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.		
Раздел 1	Общая физическая подготовка		22	
Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	Практическое занятие		1	ОК 1-13
	1	Формирование знаний и представлений техники безопасности по легкой атлетике в спортивном зале, на спортивной площадке и лесопарковой зоне, профилактика травматизма на занятиях по лёгкой атлетике и правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке и в парковой зоне, требование к спортивной форме (обувь, одежда), правила поведения на подвижных и спортивных играх		
	2	Комплекс обще-подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника		
	3	Основы терренкура и легкой атлетики		
	4	Техника легкоатлетических упражнений		
	5	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса).		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Разучивание комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ № 1)		
Тема 1.2. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	Практическое занятие		1	ОК 1-13
	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.		
	6	Упражнения на восстановление дыхания. (Измерение пульса)		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ № 1)		

Тема 1.3. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	Практическое занятие		1	ОК 1-13
	1	Комплекс обще-подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника.		
	2	Упражнения для повышения уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура,		
	3	Совершенствование техники ходьбы, по пересечённой местности.		
	4	Коррекция нарушений, развитие двигательных способностей, повышение морфофункционального состояния с использованием легкоатлетических упражнений		
	5	Упражнения на восстановление дыхания. (Измерение пульса)		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
1	Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ № 1)			
Тема 1.4. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП).	Практическое занятие		1	ОК 1-13
	1	Комплекс обще-подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника.		
	2	Упражнения для повышения уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура,		
	3	Коррекция нарушений, развитие двигательных способностей, повышение морфофункционального состояния с использованием легкоатлетических упражнений		
	4	Тест: оздоровительная ходьба без учёта времени, девочки 2 км, мальчики 3км.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
1	Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ № 1)			
Тема 1.5. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	Практическое занятие		1	ОК 1-13
	1	Комплекс обще-подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника.		
	2	Упражнения для повышения уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура		
	3	Коррекция нарушений, развитие двигательных способностей, повышение морфофункционального состояния с использованием легкоатлетических упражнений		
	4	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса)		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
1	Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ № 1)			
Тема 1.6. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	Практическое занятие		1	ОК 1-13
	1	Влияние физических упражнений на организм человека		
	2	Комплекс обще-подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника.		
	3	Упражнения для повышения уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура		
	4	Коррекция нарушений, развитие двигательных способностей, повышение морфофункционального состояния с использованием легкоатлетических упражнений		

	5	Оздоровительная ходьба под углом в гору		
	6	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса)		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ № 1)		
Тема 1.7. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной	Практическое занятие		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).		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ № 1)		
Раздел 2		Оздоровительная гимнастика	21	
Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях по оздоровительной гимнастике	Практическое занятие		1	ОК 1-13
	1	Формирование знаний и представлений обучающимся о технике безопасности по гимнастике: правила поведения на занятиях по гимнастике, профилактика травматизма на занятиях по гимнастике, требование к спортивной форме (обувь, одежда), техника безопасности при работе со спортивным оборудованием и инвентарем.		
	2	Ходьба на степперах.		
	3	Разучивание комплекса упражнений для создания мышечного корсета.		
	4	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса).		
Самостоятельная работа обучающихся		2	ОК 1-13	
	1	Разучивание комплекса упражнений для осанки (Комплекс № 1)		
Тема 2.2. Оздоровительная гимнастика	Практическое занятие		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).		
Самостоятельная работа обучающихся		4		
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки (Комплекс № 1)		
Тема 2.3. Оздоровительная гимнастика	Практическое занятие		1	ОК 1-13
	1	Ходьба на степперах.		
	2	Профилактика нарушений и коррекция осанки: комплекс упражнений с гимнастической палкой, ходьба по скамейке, упражнения у стенки, упражнения на коврике, ходьба с прямой спиной		

	3	Функциональный тренинг разумное тело (Sculpt Body)		
	4	Упражнения для снятия физического и психоэмоционального напряжения.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки (Комплекс № 1)		
Тема 2.4. Оздоровительная гимнастика	Практическое занятие		1	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»		
	4	Упражнения для снятия физического и психоэмоционального напряжения.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки (Комплекс № 1)		
Тема 2.5. Коррекция физического развития, двигательной функциональной подготовленности обучающихся. Заполнение «Паспорта Здоровья»	Практическое занятие		1	ОК 1-13
	1	Ходьба на степперах.		
	2	Комплекс ОРУ с гантелями.		
	3	Профилактика нарушений и коррекция осанки: комплекс упражнений с гимнастической палкой, ходьба по скамейке, упражнения у стенки, упражнения на коврик, ходьба с прямой спиной.		
	4	Заполнение «Паспорта Здоровья»		
	5	Упражнения для снятия физического и психоэмоционального напряжения.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
1	Выполнение комплекса упражнений для осанки (Комплекс № 1)			
Тема 2.6. Производственная гимнастика. Зачёт	Практическое занятие		1	ОК 1-13
	1	Ходьба на степперах		
	2	Комплекс ОРУ с гантелями.		
	3	Профилактика нарушений и коррекция осанки: комплекс упражнений с гимнастической палкой, ходьба по скамейке, упражнения у стенки, упражнения на коврик, ходьба с прямой спиной		
	4	Разучивание комплекса производной гимнастики		
	5	Упражнения для снятия физического и психоэмоционального напряжения.		
	6	Зачёт: Выполнение и показ упражнений одного из фрагмента занятия.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
1	Выполнение комплекса упражнений для осанки (Комплекс № 1)			
2 семестр			64	
Раздел 1	Оздоровительная гимнастика		19	
Тема 1.1. Техника безопасности на	Практическое занятие		1	ОК 1-13
	1	Формирование знаний и представлений студентов о технике безопасности;		
	2	Перестроения и движения на месте		

занятиях по оздоровительной гимнастики	3	Функциональный тренинг разумное тело (Mind s Body)		
	4	Упражнения для снятия физического и психоэмоционального напряжения.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
Тема 1.2. Оздоровительная гимнастика	Практическое занятие		1	ОК 1-13
	1	Профилактика нарушений и коррекция осанки: выполнение специальных упражнений у стенки.		
	2	ОРУ с гимнастическими палками		
	3	Ходьба с прямой спиной		
	4	Ходьба с мешочком на голове (с морской солью)		
	5	Выполнение упражнений на гимнастическом мяче		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
Тема 1.3. Оздоровительная гимнастика	Практическое занятие		1	ОК 1-13
	1	Формирование знаний и представлений студентов о ЗОЖ: корректирующее воздействие занятий гимнастики на нарушения в осанке.		
	2	ОРУ с гимнастическими палками		
	3	Выполнение упражнений на гимнастическом коврике		
	4	Выполнение элементов оздоровительного комплекса К.Ниши.		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
Тема 1.4. Оздоровительная гимнастика	Практическое занятие		1	ОК 1-13
	1	Профилактика нарушений и коррекция осанки: выполнение специальных упражнений		
	2	ОРУ на гимнастическом мяче		
	3	Ходьба по скамейке		
	4	Упражнения «комби-аэробика»		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
Тема 1.5. Оздоровительная гимнастика	Практическое занятие		1	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»		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
Раздел 2	Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах		17	
Тема 2.1.	Практическое занятие		1	ОК 1-13

Техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике работав тренажёрном зале для групп СМГ	1	Формирование знаний и представлений студентов о атлетической гимнастике для групп «СМГ» и основам безопасности занятий: профилактика травматизма на занятиях в тренажёрном зале и работа с тренажёрами, требование к спортивной форме (обувь, одежда), правила поведения на занятиях.		
	2	Знакомство с каждым тренажёром.		
	3	Подготовительные и подводящие упражнения на каждую группу мышц.		
	4	Заполнение «Дневника самоконтроля»		
	5	Упражнения на внимание и восстановление дыхания.		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	1	Разучивание комплекса специальных упражнений (КСУ) № 1.		
Тема 2.2. Развитие физических качеств, работа на тренажёрах для групп СМГ	Практическое занятие		1	ОК 1-13
	1	Ходьба. 30 мин (в зале)		
	2	Комплекс упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника.		
	3	Работа на тренажёрах верхнего плечевого пояса: Мышцы груди, мышцы плечевого пояса.		
	4	Видение «Дневник самоконтроля»		
	5	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (измерение пульса)		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
1	Разучивание комплекса специальных упражнений (КСУ) № 1.			
Тема 2.3. Развитие физических качеств. работа на тренажёрах для групп СМГ	Практическое занятие		1	ОК 1-13
	1	Ходьба 30мин (в зале)		
	2	Комплекс упражнений для укрепления мышц, для развития подвижности лучезапястных и плечевых суставах, в крестцово-позвоночном сочленении, в коленных и голеностопных суставах.		
	3	Комплекс подготовительных упражнений для работы верхнего плечевого пояса, мышцы спины.		
	4	Видение «Дневник самоконтроля»		
	5	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (измерение пульса)		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
1	Выполнение комплекса специальных упражнений (КСУ) № 1.			
Тема 2.4. Развитие физических качеств. работа на тренажёрах для групп СМГ	Практическое занятие		1	ОК 1-13
	1	Ходьба 30 мин (в зале)		
	2	Комплекс упражнений для укрепления мышц, для развития подвижности в лучезапястных и плечевых суставах, в крестцово – позвоночном сочленении, в коленных и голеностопных суставах.		
	3	Комплекс упражнений на тренажёрах, для работы нижнего плечевого пояса , мышцы ног.		

	4	Видение «Дневник самоконтроля»		
	5	Упражнения на внимание и восстановление дыхания		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение комплекса специальных упражнений (КСУ) № 1.		
Тема 2.5 Развитие физических качеств. Работа на тренажёрах для групп СМГ	Практическое занятие		1	ОК 1-13
	1	Ходьба 30 мин (в зале)		
	2	Комплекс упражнений на тренажёрах, для укрепления мышц живота		
	3	Видение «Дневник самоконтроля»		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение комплекса специальных упражнений (КСУ) № 1.		
Раздел 3	Оздоровительная скандинавская ходьба		28	
Тема 3.1. Техника безопасности на занятиях открытых спортивных площадках и лесопарковой зоне	Практическое занятие		1	ОК 1-13
	1	Формирование знаний и представлений техники безопасности на открытых спортивных площадках и лесопарковой зоне: профилактика травматизма на занятиях; на открытой спортивной площадке и в парковой зоне; требование к спортивной форме (обувь, одежда); правила поведения на подвижных и спортивных играх.		
	2	Комплекс упражнений для развития подвижности в суставах.		
	3	Подвижная игра: «Русская лапта» упрощённый вариант		
	4	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса).		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Разучивание комплекса УГГ № 2.		
Тема 3.2. Оздоровительная ходьба Скандинавские палки	Практическое занятие		1	ОК 1-13
	1	Разучивание комплекса ОРУ со скандинавскими палками.		
	2	Разучивание техники ходьбы на скандинавских палках.		
	3	Умение направить высоту палок по своему росту.		
	4	Подвижная игра: «Боча»		
	5	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса).		
Самостоятельная работа обучающихся		2		
	1	Выполнение комплекса УГГ № 2.		
Тема 3.3. Оздоровительная ходьба Скандинавские палки	Практическое занятие		1	ОК 1-13
	1	ОРУ со скандинавскими палками.		
	2	Оздоровительная ходьба с палками 5000м.		
	3	Подвижная игра: Русская лапта. Упрощённый вариант		
	4	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса).		
Самостоятельная работа обучающихся		2		
	1	Выполнение комплекса УГГ № 2.		
Тема 3.4. Оздоровительная	Практическое занятие		1	ОК 1-13
	1	ОРУ со скандинавскими палками.		

ходьба Скандинавские палки	2	Оздоровительная ходьба с палками 5000м.	2	
	3	Подвижная игра: «Ринго»		
	4	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса).		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1	Выполнение комплекса УГГ № 2.		
Тема 3.5. Оздоровительная ходьба Скандинавские палки	Практическое занятие		2	ОК 1-13
	1	ОРУ со скандинавскими палками.		
	2	Оздоровительная ходьба с палками 5000м.	4	
	3	Подвижная игра: «Ринго»		
	4	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса).		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1	Выполнение комплекса УГГ № 2.		
Тема 3.6. Оздоровительная ходьба Скандинавские палки	Практическое занятие		2	ОК 1-13
	1	ОРУ со скандинавскими палками.		
	2	Оздоровительная ходьба с палками 5000м.	4	
	3	Подвижная игра: «Русская лапта». Упрощённый вариант		
	4	Упражнения на восстановление дыхания (Измерение пульса).		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1	Выполнение комплекса УГГ № 2.		
Тема 3.7. Зачёт	Практическое занятие		2	ОК 1-13
	1	Оздоровительная ходьба 30 мин.		
	2	Выполнение ОРУ		
	Зачёт: Уметь выполнить и показать фрагмент любого занятия		2	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1	Выполнение комплекса УГГ № 2		
ИТОГО:			108	
3 семестр			34	
Раздел 1	Общая физическая подготовка		18	
Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	Практическое занятие		1	ОК 1-13
	1	Формирование знаний и представлений техники безопасности по легкой атлетике, на спортивной площадке и лесопарковой зоне: профилактика травматизма на занятиях по лёгкой атлетике, правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке и в лесопарковой зоне; требование к спортивной форме (обувь, одежда); правила поведения на подвижных и спортивных играх.		
	2	Комплекс обще-развивающих упражнений в движении.		
	3	Подвижные игры: «Русская лапта», упрощённый вариант, «Ринго»		
	4	Упражнения на внимание и восстановление дыхания		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	

	1	Разучивание комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ) №3		
Тема 1.2. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	Практическое занятие		2	ОК 1-13
	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).		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	1	Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ) №3		
Тема 1.3. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	Практическое занятие		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).		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	1	Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ) №3		
Тема 1.4. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке. Контроль уровня физической подготовленности (КУФП).	Практическое занятие		1	ОК-1-13
	1	Комплекс обще-подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника.		
	2	ОРУ		
	3	Тест: оздоровительная ходьба без учёта времени, девочки 2 км, мальчики 3км.		
	4	Упражнения на внимание и восстановление дыхания(измерение пульса).		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ) №3		
Раздел 2	Оздоровительная гимнастика		16	
Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях по оздоровительной	Практическое занятие		1	ОК 1-13
	1	Формирование знаний и представлений студентов о технике безопасности		
	2	Перестроения и движения на месте		
	3	Функциональный тренинг разумное тело (Mind s Body)		
	4	Упражнения для снятия физического и психоэмоционального напряжения.		

гимнастике	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Разучивание комплекса упражнений для осанки № 2		
Тема 2.2. Оздоровительная гимнастика	Практическое занятие		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)		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
1	Выполнение комплекса упражнений для осанки № 2.			
Тема 2.3. Оздоровительная гимнастика	Практическое занятие		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.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
1	Выполнение комплекса упражнений для осанки № 2.			
Тема 2.4. Оздоровительная гимнастика	Практическое занятие		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.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
1	Выполнение комплекса упражнений для осанки № 2.			
Тема 2.5. Зачёт	Практическое занятие		1	ОК 1-13
	1	Ходьба на степперах.		
	2	Профилактика нарушений и коррекция осанки: комплекс упражнений с гимнастической палкой, ходьба по скамейке, упражнения у стенки, упражнения на коврике, ходьба с прямой спиной		
	3	Зачёт: показать любой комплекс упражнений, одно из занятий		
4 семестр			50	
Раздел 1	Спортивные адаптационные игры, интеллектуальные игры		12	
Тема 1.1. Техника безопасности на	Практическое занятие		2	ОК 1-13
	1	Техника безопасности АФК		
	2	Комплекс ОРУ.		

занятиях АФК	3	Спортивна адаптивная игра: «Боча»	4	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1	Разучивание КУГ №2		
Тема 1.2. Спортивные адаптационные игры, интеллектуальные игры	Практическое занятие		2	ОК 1-13
	1	Выполнение ОРУ с гимнастическими паками.		
	2	Ходьба с прямой спиной.		
	3	Спортивна адаптивная игра: «Боча»		
	4	Интеллектуальная игра «шахматы»		
	5	Выполнение элементов оздоровительного комплекса К.Ниши.		
	Самостоятельная работа обучающихся			
1	Разучивание КУГ №2			
Раздел 2	Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах		18	
Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике, работа в тренажёрном зале для групп СМГ	Практическое занятие		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»		
	5	Подвижная игра: Летучий мяч.		
	6	Упражнения на восстановление дыхания (измерение пульса)		
	Самостоятельная работа обучающихся			
1	Читать правила игры в волейбол. (КСУ) № 2.			
Тема 2.2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах для групп СМГ	Практическое занятие		1	ОК 1-13
	1	Ходьба 30 мин (в зале)		
	2	Комплекс упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы позвоночника.		
	3	Ведение «Дневник самоконтроля»		
	4	Комплекс упражнений работы на тренажёрах, верхнего плечевого пояса и мышцы груди.		
	Самостоятельная работа обучающихся			
1	Разучивание комплекса специальных упражнений (КСУ) № 2.			
Тема 2.3. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах для групп СМГ	Практическое занятие		1	ОК 1-13
	1	Ходьба 30 мин (в зале)		
	2	Комплекс упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника.		
	3	Ведение «Дневник самоконтроля»		

	4	Комплекс упражнений работы на тренажёрах, нижнего плечевого пояса, мышцы живота и мышцы ног.		
	5	Упражнения на внимание.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение комплекса специальных упражнений (КСУ) № 2.		
Тема 2.4. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах для групп СМГ	Практическое занятие		1	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»		
	5	Упражнения на внимание и восстановление дыхания(измерение пульса).		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение комплекса специальных упражнений (КСУ) № 2.		
Тема 2.5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах для групп СМГ	Практическое занятие		1	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		
	4	Ведение «Дневник самоконтроля»		
	5	Упражнения на внимание.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение комплекса специальных упражнений (КСУ) № 2.		
Раздел 3			20	
Оздоровительная скандинавская ходьба				
Тема 3.1. Техника безопасности на занятиях	Практическое занятие		1	ОК 1-13
	1	Формирование знаний и представлений техники безопасности на открытых спортивных площадках и лесопарковой зоне: профилактика травматизма на занятиях; на открытой спортивной площадке и в парковой зоне; требование к спортивной форме		
открытых спортивных площадках и лесопарковой зоне.		(обувь, одежда); правила поведения на подвижных и спортивных играх.		
	2	Комплекс обще-развивающих упражнений в движении.		
	3	Разучивание упражнений вводной и производственной гимнастики		
	4	Упражнения на внимание и восстановление дыхания.		
Самостоятельная работа обучающихся		2		
	1	Разучивание КУГГ № 4		
	Практическое занятие		1	ОК 1-13
	1	ОРУ со скандинавскими палками		
	2	Оздоровительная ходьба с палками 5000м		
	3	Подвижная игра: «Русская лапта» Упрощённый вариант		

	4	Упражнения на внимание и восстановление дыхания.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение КУТГ № 4		
Тема 3.2. Оздоровительная ходьба. Скандинавские палки	Практическое занятие		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.		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	1	Выполнение КУТГ № 4		
Тема 3.3. Оздоровительная ходьба. Скандинавские палки	Практическое занятие		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.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение КУТГ № 4		
Тема 3.4. Оздоровительная ходьба. Скандинавские палки	Практическое занятие		2	ОК 1-13
	1	ОРУ со скандинавскими палками		
	2	Оздоровительная ходьба с палками 5000м		
	3	Подвижная игра: «Русская лапта» Упрощённый вариант		
Тема 3.5. Оздоровительная ходьба. Скандинавские палки Зачёт.	Практическое занятие		2	ОК 1-13
	1	ОРУ со скандинавскими палками		
	2	Оздоровительная ходьба с палками 5000м		
	3	Подвижная игра: «Русская лапта» Упрощённый вариант		
	4	Зачёт: уметь выполнить и показать фрагмент любого занятия		
	ИТОГО:		84	
	5 семестр		42	
Раздел 1	Общая физическая подготовка		30	
Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной	Практическое занятие		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»		

тренировке	4	Упражнения на внимание и восстановление дыхания		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	1	Разучивание комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ №5).		
Тема 1.2. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	Практическое занятие		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)		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
1	Выполнение КУГГ №5			
Тема 1.3. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	Практическое занятие		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)		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
1	Выполнение КУГГ №5			
Тема 1.4. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	Практическое занятие		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)		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	

	1	Выполнение КУГГ №5		
Тема 1.5. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	Практическое занятие		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)		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
1	Выполнение КУГГ №5			
Раздел 2	Оздоровительная гимнастика		12	
Тема 2.1. Оздоровительная гимнастика	Практическое занятие		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.		
	5	Профилактика нарушений и коррекция осанки: выполнение специальных упражнений у стенки.		
	6	ОРУ с гимнастическими палками		
	7	Ходьба с прямой спиной		
	8	Ходьба с мешочком на голове (с морской солью)		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
1	Разучивание комплекса упражнений для осанки № 3			
Тема 2.2. Оздоровительная гимнастика. Зачет	Практическое занятие		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.		
	5	Зачёт: Выполнение и показ упражнений одного из фрагмента занятия.		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
1	Выполнение комплекса упражнений для осанки № 3			
6 семестр			34	
Раздел 1	Оздоровительная дыхательная гимнастика		18	ОК 1-13
Тема 1.1.	Практическое занятие		2	

Оздоровительная дыхательная гимнастика	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.	4	
	2	Выполнение комплекса дыхательных упражнений по системе А.Н. Стрельниковой.		
	3	Медитация		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1	Разучивание комплекса упражнений для осанки № 4		
Тема 1.2. Оздоровительная дыхательная гимнастика	Практическое занятие		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		
	Самостоятельная работа обучающихся			
1	Выполнение комплекса упражнений для осанки №4.			
Тема 1.3. Оздоровительная дыхательная гимнастика	Практическое занятие		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		
	Самостоятельная работа обучающихся			
1	Выполнение комплекса специальных упражнений (КСУ) № 3.			
Раздел 2	Общая физическая подготовка		42	
Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	Практическое занятие		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		
	Самостоятельная работа обучающихся			
1	Разучивание КУГГ №6			
Тема 2.2. Терренкур и легкоатлетические упражнения в	Практическое занятие		2	
	1	Влияние физических упражнений на организм человека		
	2	Комплекс обще-подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника.		

оздоровительной тренировке	3	Упражнения для повышения уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура	4	
	4	Коррекция нарушений, развитие двигательных способностей, повышение морфофункционального состояния с использованием легкоатлетических упражнений		
	5	Оздоровительная ходьба под углом в гору		
	6	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса)		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1	Разучивание КУГГ №62		
Тема 2.3. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	Практическое занятие		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)		
	Самостоятельная работа обучающихся			
1	Выполнение КУГГ № 6.			
Тема 2.4. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	Практическое занятие		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)		
	Самостоятельная работа обучающихся			
1	Выполнение КУГГ № 6.			
Тема 2.5. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	Практическое занятие		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)		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	1	Выполнение КУГГ № 6.		
Тема 2.6. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	Практическое занятие		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)		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	1	Выполнение КУГГ № 6		
Тема 2.7. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке Зачёт.	Практическое занятие		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)		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	1	Выполнение КУГГ № 6.		
		ИТОГО:	102	
7 семестр			28	
Раздел 1	Оздоровительная гимнастика		16	
Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по оздоровительной	Практическое занятие		2	
	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.		

гимнастике	Самостоятельная работа обучающихся		2
	1	Разучивание комплекса упражнений для осанки № 2	
Тема 1.2. Техника безопасности на занятиях по оздоровительной гимнастике	Практическое занятие		2
	1	Профилактика нарушений и коррекция осанки: выполнение специальных упражнений у стенки.	
	2	ОРУ с гимнастическими палками	
	3	Ходьба с прямой спиной	
	4	Ходьба с мешочком на голове (с морской солью)	
	Самостоятельная работа обучающихся		
1	Выполнение комплекса упражнений для осанки № 2		
Тема 1.3. Техника безопасности на занятиях по оздоровительной гимнастике	Практическое занятие		2
	1	Формирование знаний и представлений студентов о ЗОЖ: корректирующее воздействие занятий гимнастики на нарушения в осанке.	
	2	ОРУ с гимнастическими палками	
	3	Выполнение упражнений на гимнастическом коврике	
	4	Выполнение элементов оздоровительного комплекса К.Ниши.	
	Самостоятельная работа обучающихся		
1	Выполнение комплекса упражнений для осанки № 2		
Тема 1.4. Техника безопасности на занятиях по оздоровительной гимнастике	Практическое занятие		2
	1	Ходьба на степперах.	
	2	Профилактика нарушений и коррекция осанки: комплекс упражнений с гимнастической палкой, ходьба по скамейке, упражнения у стенки, упражнения на коврике, ходьба с прямой спиной	
	3	Функциональный тренинг разумное тело (Sculpt Body)	
	4	Упражнения для снятия физического и психоэмоционального напряжения.	
	Самостоятельная работа обучающихся		
1	Выполнение комплекса упражнений для осанки № 2		
Раздел 2 Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах			12
Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике, работа в тренажёрном зале для групп СМГ	Практическое занятие		2
	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)	

	Самостоятельная работа обучающихся	2
	1 Читать правила игры в волейбол. (КСУ) № 2.	
Тема 2.2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах для групп СМГ	Практическое занятие	2
	1 Ходьба 30 мин (в зале)	
	2 Комплекс упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы позвоночника.	
	3 Ведение «Дневник самоконтроля»	
	4 Комплекс упражнений работы на тренажёрах, верхнего плечевого пояса и мышцы груди.	
	Самостоятельная работа обучающихся	2
	1 Разучивание комплекса специальных упражнений (КСУ) № 2.	
Тема 2.3. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах для СМГ. Зачёт	Практическое занятие	2
	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.	
	5 Упражнения на внимание.	
	6 Ходьба 30 мин (в зале)	
	7 Зачёт: Выполнение и показ упражнений одного из фрагмента занятия.	
	Самостоятельная работа обучающихся	2
	1 Выполнение комплекса специальных упражнений (КСУ) № 2.	
8 семестр		26
Раздел 1	Оздоровительная гимнастика	
Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по оздоровительной гимнастике	Практическое занятие	2
	1 Формирование знаний и представлений студентов о технике безопасности;	
	2 Перестроения и движения на месте	
	3 Функциональный тренинг разумное тело (Mind s Body)	
	4 Упражнения для снятия физического и психоэмоционального напряжения.	
	Самостоятельная работа обучающихся	4
	1 Выполнение комплекса упражнений для осанки (Комплекс № 1)	
Тема 1.2. Оздоровительная гимнастика	Практическое занятие	2
	1 Ходьба на степперах.	
	2 Разучивание комплекса упражнений мышечно -суставной гимнастики	
	3 Комплекс упражнений « каланетика»	
	4 Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса).	
	Самостоятельная работа обучающихся	4
	1 Выполнение комплекса упражнений для осанки (Комплекс № 1)	

Тема 1.3. Оздоровительная гимнастика	Практическое занятие		2
	1	Формирование знаний и представлений студентов о ЗОЖ: корректирующее воздействие занятий гимнастики на нарушения в осанке.	
	2	ОРУ с гимнастическими палками	
	3	Выполнение упражнений на гимнастическом коврике	
	4	Выполнение элементов оздоровительного комплекса К.Ниши.	
	Самостоятельная работа обучающихся		4
1	Выполнение комплекса упражнений для осанки (Комплекс № 1)		
Раздел 2	Оздоровительная дыхательная гимнастика		
Тема 2.1. Оздоровительная дыхательная гимнастика	Практическое занятие		2
	1	Формирование знаний и представлений студентов о технике безопасности на занятиях по гимнастике: правила поведения на занятиях, профилактика травматизма на занятиях по гимнастике; требование к спортивной форме (обувь, одежда); техника безопасности при работе на тренажерах, с отягощениями.	
	2	Выполнение комплекса дыхательных упражнений по системе А.Н. Стрельниковой.	
	3	Медитация	
	Самостоятельная работа обучающихся		4
	1	Разучивание комплекса упражнений для осанки № 4	
Тема 2.2. Оздоровительная дыхательная гимнастика Дифференцированный зачет	Практическое занятие		2
	1	Работа на степперах	
	2	Комплекс упражнений на растяжку.	
	3	Дыхательная гимнастика «Бутейко»	
	4	Упражнения для нормализации психоэмоционального и физического состояния	
	5	Зачёт: Определяется от степени овладения двигательными умениями и результатом, строго индивидуально.	
ИТОГО:		54	
		Обязательная аудиторная учебная нагрузка в том числе: практические занятия Самостоятельная работа обучающихся Всего:	128 128 220 348

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

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

Дополнительная литература

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

Методические разработки

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

3.2.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1.	Если хочешь быть здоров - http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm
2.	Спортивное право - http://sportlaws.infosport.ru

3.2.3 Перечень программного обеспечения

1.	Microsoft Office
2.	Microsoft Word, Microsoft Excel
3.	Power Point, Access

3.2.4 Перечень информационных справочных систем

1.	справочно-правовая система Консультант плюс
2.	информационно-правовой портал Гарант.ру

3.3. Общие требования к организации образовательного процесса.

Образовательный процесс ориентирован на формирование компетенций, освоение которых является результатом обучения 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 выполняется обучающимися под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию. Виды заданий, их содержание могут иметь вариативный и дифференцированный характер, учитывать специфику региона, индивидуальные особенности студента.

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

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

Изучение программы «Физическая культура» заканчивается проведением промежуточной аттестации – дифференцированным 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		Текущий контроль: -выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях;
31. Роль физической культуры в общекультурном развитии человека.	Знание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	
32. Основы здорового образа жизни.		
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		Рубежный контроль: - защита «Паспорта здоровья»; -самостоятельное проведение фрагмента занятия по любой теме - написание реферата
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»	
		Промежуточная аттестация: зачет, дифференцированный зачет

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: - составления паспорта здоровья; -выполнения физических упражнений; -отслеживания работоспособности на занятиях; -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: - составления паспорта здоровья; -выполнения физических упражнений; -отслеживания работоспособности на занятиях; -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: - составления паспорта здоровья; - выполнения физических упражнений; - отслеживания работоспособности на занятиях; - написания реферата</p>
<p>ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения возложенных на него профессиональных задач, а также для своего профессионального и личностного развития.</p>	<p>Уметь находить и использовать информацию для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного роста. Умеет работать с источниками информации (учебная и методическая литература, периодические медицинские издания, сеть Интернет и др.)</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка результатов: - составления паспорта здоровья; - выполнения физических упражнений; - отслеживания работоспособности на занятиях; - написания реферата</p>
<p>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: - составления паспорта здоровья; - выполнения физических упражнений; - отслеживания работоспособности на занятиях; - написания реферата</p>
<p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<p>Уметь применять навыки работы в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, пациентами и их окружение.</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка результатов: - составления паспорта здоровья; - выполнения физических упражнений; - отслеживания работоспособности на занятиях; - написания реферата</p>
<p>ОК 7. Брать на себя ответственность за работу 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: - составления паспорта здоровья; - выполнения физических упражнений; - отслеживания работоспособности на занятиях; - написания реферата</p>

<p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение своей квалификации.</p>	<p>Уметь демонстрировать интерес к инновациям в области профессиональной деятельности; демонстрировать стремление к профессиональному и личностному развитию, самообразованию. Владеет методами ораторского искусства.</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка результатов: - составления паспорта здоровья; -выполнения физических упражнений; -отслеживания работоспособности на занятиях; -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: - составления паспорта здоровья; -выполнения физических упражнений; -отслеживания работоспособности на занятиях; -написания реферата</p>
<p>ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.</p>	<p>Уметь бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка результатов: - составления паспорта здоровья; -выполнения физических упражнений; -отслеживания работоспособности на занятиях; -написания реферата</p>
<p>ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу, 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: - составления паспорта здоровья; -выполнения физических упражнений; -отслеживания работоспособности на занятиях; -написания реферата</p>
<p>ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.</p>	<p>Уметь организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка результатов: - составления паспорта здоровья; -выполнения физических упражнений; -отслеживания работоспособности на занятиях; -написания реферата</p>

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