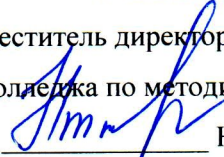


**МИНЗДРАВ РОССИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное**  
**образовательное учреждение высшего образования**  
**«Южно-Уральский государственный медицинский**  
**университет» Министерства здравоохранения**  
**Российской Федерации»**  
**(ФГБОУ ВО ЮУГМУ Минздрава России)**  
**медицинский колледж**

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора медицинского  
колледжа по методической работе  
  
Н.А. Тюрина  
« 26 » 05 20 23 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**СГ.04 Физическая культура**

Специальность 31.02.01 Лечебное дело

Форма обучения очная

Курс 1, 2, 3

Практические занятия 152 часов

Зачеты 6 часов

Аттестация в виде дифференцированного зачета 6 часов

Объем учебной нагрузки 158 часов

Дифференцированный зачет 2, 4, 6 семестры

Разработчик рабочей программы

преподаватель медицинского колледжа



В.А. Карелин

Рабочая программа рассмотрена на заседании методического Совета медицинского колледжа от  
« 26 » 05 20 23 протокол № 7

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Паспорт рабочей программы .....	3
1.1. Область применения программы.....	3
1.2. Место дисциплины в структуре программы.....	3
1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины.....	3
2. Результаты освоения дисциплины.....	4
3. Объем дисциплины и виды учебной работы.....	5
4. Тематический план и содержание дисциплины.....	6
5. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины .....	10
6. Условия реализации дисциплины .....	22
6.1. Материально-техническое обеспечение.....	12
6.2. Информационное обеспечение.....	13
6.2.1. Основная литература.....	13
6.2.2. Дополнительная литература .....	14

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины является частью основной образовательной программы и составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 31.02.01 Лечебное дело, утвержденного приказом Министерства Просвещения Российской Федерации № 526 от 04.07.2022

Область профессиональной деятельности, в которой выпускники, освоившие образовательную программу, могут осуществлять профессиональную деятельность: Здравоохранение.

Рабочая программа соответствует квалификации специалиста среднего звена «фельдшер», указанной в Перечне специальностей среднего профессионального образования.

## 1.2. Место дисциплины в структуре программы

Дисциплина Физическая культура является частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы по специальности среднего профессионального образования 31.02.01 Лечебное дело.

## 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

Основная цель обучения дисциплине Физическая культура - физического воспитания в медицинском колледже является подготовка будущих специалистов среднего профессионального образования к высокопроизводительному труду и защите Отечества, укрепление здоровья, а также формирование профессиональных знаний, умений, навыков в использовании физической культуры в профилактической и лечебной деятельности.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

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

- основы здорового образа жизни.

Рабочая программа дисциплины предусматривает воспитание обучающихся в соответствии с рабочей программой воспитания и календарным планом воспитательной работы по специальности 31.02.01 Лечебное дело, включенными в образовательную программу и утвержденные, разработанными с учетом включенных в примерные образовательные программы среднего профессионального образования примерных рабочих программ воспитания и примерных календарных планов воспитательной работы.

Педагогические работники в рамках реализации дисциплины формируют личностные результаты и решают следующую задачу - создание благоприятных психолого-педагогических условий для формирования у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества по подвигам героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда к старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и

окружающей среде, бережного отношения к здоровью, эстетических чувств и уважения к ценностям семьи.

Оценка достижения обучающимися личностных результатов проводится в рамках контрольных и оценочных процедур.

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 1 - Результаты освоения дисциплины

КОД	НАИМЕНОВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ
<b>Общие компетенции</b>	
ОК - 4	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
ОК - 8	Использовать средства для сохранения и укрепления здоровья, поддержания необходимого уровня физической подготовленности
<b>Профессиональные компетенции</b>	
<b>Личностные результаты</b>	
ЛР 1	Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе, и современном мировом сообществе. Сознательный свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве.
ЛР 4	Проявляющий и демонстрирующий уважение к труду человека, осознающий ценность собственного труда и труда других людей. Экономически активный, ориентированный на осознанный выбор сферы профессиональной деятельности с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, российского общества. Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни Демонстрирующий позитивное отношение к регулированию трудовых отношений. Ориентированный на самообразование и профессиональную переподготовку в условиях смены технологического уклада и сопутствующих социальных перемен. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях
ЛР 11	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. Критически оценивающий и деятельно проявляющий понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей. Бережливо относящийся к культуре как средству коммуникации и самовыражения в обществе, выражающий сопричастность к нравственным нормам, традициям в искусстве. Ориентированный на собственное самовыражение в разных видах искусства, художественном творчестве с учётом российских традиционных духовно-нравственных ценностей, эстетическом обустройстве собственного быта. Разделяющий ценности отечественного и мирового художественного наследия, роли народных традиций и народного творчества в искусстве. Выражающий ценностное отношение к технической и промышленной эстетике.

### 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Таблица 2 – Объем дисциплины

Вид учебной работы	Объем (в часах) - всего	Объем в (часах) по семестрам					
		I	II	III	IV	V	VI
<b>Всего</b>	<b>158</b>	<b>24</b>	<b>38</b>	<b>16</b>	<b>38</b>	<b>20</b>	<b>22</b>
в том числе:							
Лекции	-	-	-	-	-	-	-
Семинары	-	-	-	-	-	-	-
Практические занятия	<b>152</b>	<b>24</b>	<b>36</b>	<b>16</b>	<b>36</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
Самостоятельная работа	-	-	-	-	-	-	-
Промежуточная аттестация в форме Д/з	<b>6</b>	-	<b>2</b>	-	<b>2</b>	-	<b>2</b>

#### 4. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Формируемые компетенции и личностные результаты
1	2	3	4	5
<b>1 семестр</b>				
<b>Раздел 1: Тестирование уровня физической подготовленности</b>				
<b>Тема 1.</b> Вводное занятие	<b>Практическое занятие</b> Ознакомление обучающихся с ролью физической культуры в свете осознания себя полноценными гражданами и защитниками своей страны. Определение уровня необходимой физической подготовленности: ходьба по пересеченной местности на пульсе до 120 уд/мин, Овладение знаниями, умениями и навыками в упражнениях на гибкость и координацию. Формы и методы контроля: контроль за интенсивностью выполнения двигательной деятельности.	2	2,3	ОК 08, , ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,
<b>Тема 2.</b> Ходьба по пересеченной местности	<b>Практическое занятие</b> Определение уровня необходимой физической подготовленности: ходьба по пересеченной местности Обучение технике ходьбы по пересеченной местности (обучение ритму дыхания по дистанции в гору и под гору). Формы и методы контроля: контроль за интенсивностью выполнения двигательной деятельности.	2	2,3	ОК 08, , ЛР 1, ЛР 4
<b>Тема 3.</b> Тестирование уровня необходимой физической подготовки	<b>Практическое занятие.</b> . Измерение ЧСС лежа, сидя, стоя. Измерение роста и веса. Прыжок в длину с места, отжимания, подтягивания, определение гибкости, упражнения на пресс. Формы и методы контроля: контроль за интенсивностью и целесообразностью выполняемой двигательной деятельности.	2	2,3	ОК 08, ЛР 1, ЛР 4
<b>Тема 4.</b> Тестирование уровня необходимой физической подготовки	<b>Практическое занятие</b> Легкая атлетика. Тестирование уровня физической подготовленности: девушки – интенсивная ходьба 500 м, юноши – интенсивная ходьба 1000 м. Формы и методы контроля: контроль за интенсивностью и целесообразностью, выполняемой двигательной деятельности.	2	2,3	ОК 08, ЛР 1, ЛР 4
<b>Тема 5.</b> Тестирование уровня необходимой физической подготовки	<b>Практическое занятие</b> Легкая атлетика. Тестирование уровня физической подготовленности: девушки – ходьба 2000 метров, юноши –ходьба 3000 метров Формы и методы контроля: контроль за интенсивностью и целесообразностью, выполняемой двигательной деятельности.	2	2,3	ОК 08, ЛР 1, ЛР 4
<b>Раздел 2: Легкая атлетика</b>				

<p><b>Тема 6.</b> Вводное занятие по дисциплине «Легкая атлетика»</p>	<p><b>Практическое занятие</b> Легкая атлетика: обучение правилам оказания первой медицинской помощи при занятиях легкой атлетикой; Использование средств, применяемых в легкой атлетике, для сохранения и укрепления здоровья обучающихся Специальные беговые упражнения, обучение технике низкого и высокого старта, обучение переходу от стартового ускорения к бегу по дистанции, ознакомление с техникой бега на различные дистанции, упражнения на дыхание. Формы и методы контроля: контроль за интенсивностью и целесообразностью, выполняемой двигательной деятельности</p>	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9
<p><b>Тема 7.</b> Бег на короткие дистанции</p>	<p><b>Практическое занятие</b> Легкая атлетика: Специальные беговые упражнения, обучение технике низкого старта, обучение переходу от стартового ускорения к бегу по дистанции, обучение технике бега на коротких дистанциях, упражнения на дыхание. Формы и методы контроля: контроль за интенсивностью и целесообразностью, выполняемой двигательной деятельности</p>	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9
<p><b>Тема 8.</b> Развитие общей выносливости координации движений</p>	<p><b>Практическое занятие</b> Легкая атлетика: Использование средств, применяемых в легкой атлетике, для сохранения и укрепления здоровья обучающихся. Специальные беговые упражнения, ходьба на время 3-5 раз по 30 метров. Обучение технике передачи эстафетной палочки и развитие чувства взаимовыручки в командных соревнованиях. Формы и методы контроля: контроль за интенсивностью и целесообразностью, выполняемой двигательной деятельности</p>	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4
<p><b>Раздел 3: Спортивные игры. Футбол.</b></p>				
<p><b>Тема 9.</b> Изучение техники игры в футбол.</p>	<p><b>Практическое занятие</b> Спортивные игры: История и география развития футбола, его ценность для развития личности человека как группового вида спорта, а также его роль в укреплении связей с представителями различных этнокультурных групп нашей страны. Ознакомление с видами травм при игре в футбол и оказание первой помощи в этих случаях. Обучение технике ударов по мячу, ведения и остановки мяча. Обучение технике игры в защите. Формы и методы контроля: контроль за интенсивностью и целесообразностью, выполняемой двигательной деятельности. Режим аэробный.</p>	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9
<p><b>Тема 10.</b> Изучение и совершенствование техники игры в футбол.</p>	<p><b>Практическое занятие</b> Обучение технике ударов по мячу, ведения и остановки мяча. Обучение технике игры в нападении. Формы и методы контроля: контроль за интенсивностью и целесообразностью, выполняемой двигательной деятельности. Режим аэробный.</p>	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4



<p><b>Тема 11.</b> Изучение и совершенствование техники игры в футбол.</p>	<p><b>Практическое занятие</b> Спортивные игры: Инструктаж по технике безопасности во время занятий футболом. Использование разминки для укрепления здоровья обучающихся. Совершенствование техники игры в футбол в нападении и защите, обучение эффективному взаимодействию в спортивном коллективе, развитие командного духа и взаимовыручки. Поддержание необходимого уровня физической подготовленности в процессе игры. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполняемой двигательной деятельности в аэробном режиме.</p>	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4
<p><b>Тема 12.</b> Изучение и совершенствование техники и тактики игры в футбол.</p>	<p><b>Практическое занятие</b> Спортивные игры: обучение эффективному взаимодействию в команде во время игры. Освоение техники и тактики игры в футбол. Использование средств ФК для укрепления и сохранения здоровья. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполняемой двигательной деятельности в аэробном режиме.</p>	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4
<p><b>Всего 24 часов</b> <b>Практические занятия 24 часов</b></p>				
<p><b>2 семестр</b></p>				
<p><b>Раздел 4: Лыжная подготовка</b></p>				
<p><b>Тема 13</b> Техника поворотов на лыжах; обучение технике подъемов в гору</p>	<p><b>Практическое занятие</b> Обучение правилам первой помощи при обморожении. Обучение технике поворота «переступанием», «упором». Обучение технике подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой». Прохождение дистанции 3 км с палками без лыж Формы и методы контроля: контроль за интенсивностью выполняемой двигательной деятельности. Режим аэробный.</p>	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9
<p><b>Тема 14</b> Техника попеременного двухшажного хода</p>	<p><b>Практическое занятие</b> Обучение технике попеременного двухшажного хода на учебном кругу. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполняемой двигательной деятельности в аэробном режиме.</p>	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4
<p><b>Тема 15</b> Техника безшажного, одновременного одношажного, и одновременного двухшажного лыжных ходов</p>	<p><b>Практическое занятие</b> Обучение технике безшажного, одновременного одношажного, и одновременного двухшажного ходов. Прохождение дистанции 3 км в аэробном режиме Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности</p>	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4
<p><b>Тема 16</b> Техника перехода с одного вида лыжных ходов на другой</p>	<p><b>Практическое занятие</b> Обучение технике перехода с одного вида лыжных ходов на другой ( попеременный двухшажный, безшажный, одновременный одношажный, одновременный двухшажный) в разных сочетаниях на дистанции 5 км. Формы и методы контроля: контроль за интенсивностью и целесообразностью,</p>	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4

	выполняемой двигательной деятельности.			
<b>Тема 17</b> Техника спусков с горы на лыжах	<b>Практическое занятие</b> Выполнение имитации положения туловища, рук и ног в движении без лыж; Ознакомление в видами травм и оказание первой помощи при катании с гор на лыжах. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4
<b>Раздел 5: Спортивные игры. Волейбол</b>				
<b>Тема 18</b> Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	<b>Практическое занятие</b> История и география развития волейбола, его ценность, как группового вида спорта, для развития личности человека, а также укрепления связей с представителями различных этнокультурных групп нашей страны. Ознакомление с видами травм при игре в волейбол и оказание первой помощи в этих случаях, обучение технике перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками (овладение основной, высокой, низкой стойками; выполнение специальных упражнений в парах, в тройках. Учебно-тренировочная игра. Формы и методы контроля: контроль за интенсивностью и целесообразностью, выполняемой двигательной деятельности. Режим аэробный.	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
<b>Тема 19</b> Совершенствование передач.	Обучение технике передачи мяча одной и двумя руками сверху. Выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны, по высоте траектории: высоких более -2 м, средних – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоростных с места и в прыжке. Учебно-тренировочная игра. Формы и методы контроля: контроль за интенсивностью и целесообразностью, выполняемой двигательной деятельности. Режим аэробный.	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4
<b>Тема 20</b> Подачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи.	<b>Практическое занятие</b> Обучение технике нижней подачи и приёма после неё (овладение направлением замаха – строго назад, высотой подбрасывания – небольшой, точкой удара по мячу – примерно на уровне пояса, специальными упражнениями волейболиста в стену, над собой, в парах, выполнением нижней подачи на точность по зонам. Учебно-тренировочная игра. Формы и методы контроля: контроль за интенсивностью и целесообразностью, выполняемой двигательной деятельности. Режим аэробный	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4
<b>Тема 21</b> Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	<b>Практическое занятие</b> История и география развития волейбола, его ценность, как группового вида спорта, для развития личности человека, а также укрепления связей с представителями различных этнокультурных групп нашей страны. Ообучение технике перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9

	<p>овладение основной, высокой, низкой стойками; выполнение перемещений ходьбой скачком, двойным шагом, движений волейболиста при передачах мяча вперед, над собой, назад; выполнение специальных упражнений в парах, в тройках. Учебно-тренировочная игра.</p> <p>Формы и методы контроля: контроль за интенсивностью и целесообразностью, выполняемой двигательной деятельности. Режим аэробный</p>			
<p><b>Тема 22</b> Совершенствование передач.</p>	<p>Обучение технике передачи мяча одной и двумя руками сверху. Выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны, по высоте траектории: высоких более -2 м, средних – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоростных с места.. Учебно-тренировочная игра.</p> <p>Формы и методы контроля: контроль за интенсивностью и целесообразностью, выполняемой двигательной деятельности. Режим аэробный.</p>	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4
<p><b>Тема 23</b> Совершенствование техники нападающего удара</p>	<p><b>Практическое занятие</b> Совершенствование техники нападающего удара (выполнение имитации нападающего удара на месте, в движении; овладение ударом кистью по мячу; выполнение нападающего удара через сетку по мячу на держателе, по летящему мячу, с передачи). Учебно-тренировочная игра.</p> <p>Формы и методы контроля: контроль за интенсивностью и целесообразностью, выполняемой двигательной деятельности. Режим аэробный.</p>	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4
<p><b>Тема 24</b> Применение изученных приемов в учебной игре</p>	<p><b>Практическое занятие</b> Совершенствование техники подач (овладение исходным положением и подбрасыванием мяча, подача в стену на расстояние 6-9 м, высота отметки на стене 2м 20см – 3м 50см, то же через сетку; подачи мяча после выполнения интенсивных прыжков, ускорений). Совершенствование верхних и нижних передач в учебно-тренировочной игре. Передачи мяча над собой, подачи мяча (контрольный тест).</p> <p>Формы и методы контроля: контроль за интенсивностью и целесообразностью, выполняемой двигательной деятельности. Режим аэробный.</p>	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4
<b>Раздел 6: Гимнастика</b>				
<p><b>Тема 25</b> Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний</p>	<p><b>Практическое занятие</b> Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание). Комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.</p> <p>Формы и методы контроля: контроль за интенсивностью и целесообразностью, выполняемой двигательной деятельности. Режим аэробный.</p>	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
<p><b>Тема 26</b> Упражнения на гимнастических ковриках.</p>	<p><b>Практическое занятие</b> Упражнения на гимнастических ковриках (растяжка), упражнения для</p>	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4

	коррекции нарушений и развития осанки.			
<b>Тема 27</b> Упражнение в паре с партнером	<b>Практическое занятие</b> Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером. Формы и методы контроля: контроль за интенсивностью и целесообразностью, выполняемой двигательной деятельности. Режим аэробный.	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4
<b>Тема 28</b> Обучение технике выполнения упражнений на пластику и изоляцию	<b>Практическое занятие</b> Упражнения, развивающие осанку; обучение технике выполнения упражнений на координацию, пластику и изоляцию отдельных групп мышц (под музыкальное сопровождение). Формы и методы контроля: контроль за интенсивностью и целесообразностью, выполняемой двигательной деятельности. Режим аэробный.	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4
<b>Тема 29</b> Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений на пластику и изоляцию	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование технике выполнения упражнений на координацию, пластику и изоляцию отдельных групп мышц (под музыкальное сопровождение) Формы и методы контроля: контроль за интенсивностью и целесообразностью, выполняемой двигательной деятельности. Режим аэробный	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4
<b>Тема 30</b> Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений на пластику и изоляцию	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование технике выполнения упражнений на координацию, пластику и изоляцию отдельных групп мышц (под музыкальное сопровождение) Формы и методы контроля: контроль за интенсивностью и целесообразностью, выполняемой двигательной деятельности. Режим аэробный	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4
<b>Тема 31</b> Сдача нормативов по физической подготовке	<b>Зачет</b> Сдача контрольных нормативов по физической подготовке: упражнения на гибкость, ходьба на дистанцию 3 км. Формы и методы контроля: контроль за интенсивностью и целесообразностью, выполняемой двигательной деятельности. Режим аэробный	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4
<b>Всего: 38 часов</b> <b>Практические занятия: 36 часов</b> <b>Зачет: 2 часа</b>				
<b>3 семестр Раздел</b>				
<b>7: Легкая атлетика</b>				
<b>Тема 32</b> Развитие общей выносливости.	<b>Практическое занятие</b> Легкая атлетика: Использование средств, применяемых в легкой атлетике, для сохранения и укрепления здоровья обучающихся. Оздоровительная ходьба упражнения на растяжку.	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4

	Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности			
<b>Тема 33</b> Бег на средние дистанции	<b>Практическое занятие</b> Теоретическое ознакомление с техникой бега на средние дистанции с высокого старта: выполнение специальных беговых упражнений, обучение технике высокого старта, стартового разбега, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции, обучение технике бега по повороту. Использование средств, применяемых в легкой атлетике, для сохранения и укрепления здоровья обучающихся Формы и методы контроля: контроль за интенсивностью и целесообразностью, выполняемой двигательной деятельности. Режим аэробный	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4
<b>Тема 34</b> Развитие общей выносливости	<b>Практическое занятие</b> Выполнение специальных беговых упражнений, обучение технике высокого старта, стартового разбега, обучение технике бега по повороту. Использование средств, применяемых в легкой атлетике, для сохранения и укрепления здоровья обучающихся Формы и методы контроля: контроль за интенсивностью и целесообразностью, выполняемой двигательной деятельности. Режим аэробный	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4
<b>Тема 35</b> Развитие общей выносливости	<b>Практическое занятие</b> Ходьба на дистанции девушки 2000 м, юноши 3000 м. Общеразвивающие упражнения. Использование средств, применяемых в легкой атлетике, для сохранения и укрепления здоровья обучающихся. Формы и методы контроля: контроль за интенсивностью и целесообразностью, выполняемой двигательной деятельности. Режим аэробный	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4
<b>Тема 36</b> Ходьба по пересеченной местности	<b>Практическое занятие</b> Совершенствование техники ходьбы по пересеченной местности. Использование средств, применяемых в легкой атлетике, для сохранения и укрепления здоровья обучающихся. Формы и методы контроля: контроль за интенсивностью и целесообразностью, выполняемой двигательной деятельности. Режим аэробный	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4
<b>Раздел 8: Общая физическая подготовка</b>				
<b>Тема 37</b> Круговая тренировка	<b>Практическое занятие</b> Ходьба, ОРУ на все группы мышц, ходьба по пересеченной местности. Упражнения на «пресс» и отжимание. Формы и методы контроля: контроль за интенсивностью и целесообразностью, выполняемой двигательной деятельности. Режим аэробный	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 11
<b>Тема 38</b> Развитие силовых качеств и координации движений	<b>Практическое занятие</b> Комплекс ОРУ: статические упражнения для развития силы мышц, упражнения на координацию. Формы и методы контроля: контроль за интенсивностью и целесообразностью, выполняемой двигательной деятельности. Режим аэробный	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4

<p align="center"><b>Тема 39</b> Развитие выносливости</p>	<p><b>Практическое занятие</b> Упражнения на выносливость. Игра в мини-футбол. Дыхательные упражнения. Формы и методы контроля: контроль за интенсивностью и целесообразностью, выполняемой двигательной деятельности. Режим аэробный.</p>	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4
<p><b>Всего: 16 часов</b> <b>Практические занятия: 16 часов</b></p>				
<p><b>4 семестр</b></p>				
<p><b>Раздел 9: Лыжная подготовка</b></p>				
<p align="center"><b>Тема 40</b> Техника попеременного двухшажного хода</p>	<p><b>Практическое занятие</b> Обучение правилам оказания первой помощи при обморожении. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода на учебном кругу. Формы и методы контроля: контроль за интенсивностью и целесообразностью, выполняемой двигательной деятельности. Режим аэробный.</p>	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
<p align="center"><b>Тема 41</b> Техника безшажного, одновременного одношажного, и одновременного двухшажного ходов.</p>	<p><b>Практическое занятие</b> Совершенствование техники безшажного, одновременного одношажного, и одновременного двухшажного ходов на учебном кругу. Формы и методы контроля: контроль за интенсивностью и целесообразностью, выполняемой двигательной деятельности. Режим аэробный</p>	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4
<p align="center"><b>Тема 42</b> Техника перехода с одного вида лыжных ходов на другой.</p>	<p><b>Практическое занятие</b> Совершенствование техники перехода с одного вида лыжных ходов на другой (попеременный двухшажный, безшажный, одновременный одношажный, одновременный двухшажный) в разных сочетаниях на учебном кругу. Формы и методы контроля: контроль за интенсивностью и целесообразностью, выполняемой двигательной деятельности. Режим аэробный</p>	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4
<p align="center"><b>Тема 43</b> Ходьба по пересеченной местности</p>	<p><b>Практическое занятие</b> Совершенствование техники ходьбы по пересеченной местности в аэробном режиме. Формы и методы контроля: контроль за интенсивностью выполняемой двигательной деятельности.</p>	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4
<p><b>Раздел 10: Спортивные игры. Волейбол</b></p>				
<p align="center"><b>Тема 44</b> Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.</p>	<p><b>Практическое занятие</b> История и география развития волейбола, его ценность, как группового вида спорта, для развития личности человека, а также укрепления связей с представителями различных этнокультурных групп нашей страны. Ознакомление с видами травм и оказанием первой помощи при игре в волейбол. Совершенствование техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками (овладение основной, высокой, низкой стойками; выполнение перемещений ходьбой, двойным шагом, движений волейболиста при передачах мяча вперед, над собой, назад; выполнение специальных упражнений в парах, в тройках.). Учебно-тренировочная игра. Формы и методы контроля: контроль за интенсивностью и</p>	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11

целесообразностью,

	выполняемой двигательной деятельности. Режим аэробный			
<b>Тема 45</b> Поддачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи.	<b>Практическое занятие</b> Ознакомление с коллективной командной тактикой при игре в волейбол. Обучение технике нижней подачи и приёма после неё (овладение направлением замаха – строго назад, высотой подбрасывания – небольшой, точкой удара по мячу – примерно на уровне пояса, специальными упражнениями волейболиста (в облегченной форме) в стену, над собой, в парах, эстафетах с элементами волейбола; выполнением нижней подачи на точность по зонам). Учебно-тренировочная игра. Формы и методы контроля: контроль за интенсивностью и целесообразностью, выполняемой двигательной деятельности. Режим аэробный	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4
<b>Тема 46</b> Совершенствование техники нападающего удара.	<b>Практическое занятие</b> Совершенствование техники нападающего удара (выполнение имитации нападающего удара на месте, в движении; удара кистью по мячу; выполнение нападающего удара через сетку по мячу, по летящему мячу, с передачи). Учебно-тренировочная игра. Формы и методы контроля: контроль за интенсивностью и целесообразностью, выполняемой двигательной деятельности. Режим аэробный	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4
<b>Тема 47</b> Обучение и совершенствование техники блокирования.	<b>Практическое занятие</b> Обучение постановке блока. Совершенствование технических приемов игроков первой линии (выполнение имитации блока, блокирование мяча стоя на подставке, в прыжке; освоение подводящих упражнений по технике выполнения блока, выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны, по высоте траектории: высоких более -2 м, средних – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоростных с места и в прыжке). Учебно-тренировочная игра. Формы и методы контроля: контроль за интенсивностью и целесообразностью, выполняемой двигательной деятельности. Режим аэробный. Формы и методы контроля: контроль за интенсивностью и целесообразностью, выполняемой двигательной деятельности. Режим аэробный	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4
<b>Раздел 11: Спортивные игры. Баскетбол.</b>				
<b>Тема 48</b> Техника перемещений, стоек, техника передач мяча двумя руками.	<b>Практическое занятие</b> История и география развития баскетбола, его ценность, как группового вида спорта, для развития личности человека, а также укрепления связей с представителями различных этнокультурных групп нашей страны. Ознакомление с видами травм и оказанием первой помощи при игре в баскетбол. Изучение техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками, выполнение перемещений движений баскетболиста при передачах мяча вперед, над собой, назад; выполнение специальных упражнений	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11

	в парах, в тройках. Формы и методы контроля: контроль за интенсивностью и целесообразностью, выполняемой двигательной деятельности. Режим аэробный			
<b>Тема 49</b> Передачи мяча по зонам. Специализированные упражнения баскетболистов.	<b>Практическое занятие</b> Ознакомление с коллективной командной тактикой при игре баскетбол. Обучение технике подачи и приёма. Специальные упражнения баскетболиста в парах, эстафеты с элементами баскетбола в облегченной форме; Учебно-тренировочная игра. Формы и методы контроля: контроль за интенсивностью и целесообразностью, выполняемой двигательной деятельности. Режим аэробный	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4
<b>Тема 50</b> Совершенствование техники броска в кольцо.	<b>Практическое занятие</b> Совершенствование техники броска в кольцо (выполнение имитации броска на месте, в движении шагом; атакующие и защитные действия под кольцом). Учебно-тренировочная игра. Формы и методы контроля: контроль за интенсивностью и целесообразностью, выполняемой двигательной деятельности. Режим аэробный	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4
<b>Тема 51</b> Обучение и совершенствование техники игры в обороне и нападении.	<b>Практическое занятие</b> Обучение постановке заслона. Совершенствование технических приемов игроков в обороне (выполнение имитации блокирования броска; освоение подводящих упражнений по технике выполнения блокирования, выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны, по высоте траектории: высоких, низких от поверхности площадки. Учебно-тренировочная игра. Формы и методы контроля: контроль за интенсивностью и целесообразностью, выполняемой двигательной деятельности. Режим аэробный	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4
<b>Раздел 12: Скандинавская ходьба</b>				
<b>Тема 52</b> Скандинавская ходьба	<b>Практическое занятие</b> Обоснование необходимости скандинавской ходьбы в любом возрасте в т. ч. в старших возрастных группах. Обучение технике скандинавской ходьбы: обучение ритму дыхания при преодолении дистанции, отработка движения рук и угла наклона палок. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9
<b>Тема 53</b> Скандинавская ходьба: развитие общей выносливости	<b>Практическое занятие</b> Обоснование необходимости скандинавской ходьбы в любом возрасте в т. ч. в старших возрастных группах. Обучение технике скандинавской ходьбы: обучение ритму дыхания при преодолении дистанции, отработка движения рук и угла наклона палок. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4



	деятельности.			
<b>Тема 54</b> Скандинавская ходьба: развитие общей выносливости	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование техники передвижения скандинавской ходьбой на дистанции 3 км. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4
<b>Тема 55</b> Скандинавская ходьба	<b>Практическое занятие</b> Обоснование необходимости скандинавской ходьбы в любом возрасте в т. ч. в старших возрастных группах. Обучение технике скандинавской ходьбы: обучение ритму дыхания при преодолении дистанции, отработка движения рук и угла наклона палок. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9
<b>Раздел 13. Общая физическая подготовка.</b>				
<b>Тема 56</b> Круговая тренировка	<b>Практическое занятие</b> Ходьба, ОРУ на все группы мышц, бег трусцой по пересеченной местности в аэробном режиме. Упражнения на «пресс» и отжимание. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 11
<b>Тема 57</b> Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Практическое занятие</b> ОРУ. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Формы и методы контроля: контроль за интенсивностью и целесообразностью, выполняемой двигательной деятельности.	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4
<b>Тема 58</b> Зачетное занятие	<b>Зачет</b> Сдача контрольных нормативов по физической подготовке. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4
<b>Всего: 38 часов</b> <b>Практические занятия: 36 часов</b> <b>Зачет: 2 часа</b>				
<b>5 семестр</b>				
<b>Раздел 13. Легкая атлетика</b>				
<b>Тема 59</b> Развитие скоростных качеств.	<b>Практическое занятие</b> Легкая атлетика: Специальные беговые упражнения, совершенствование техники низкого старта, бег с низкого старта. Формы и методы контроля: контроль за интенсивностью и целесообразностью, выполняемой двигательной деятельности.	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
<b>Тема 60</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2,3	ОК 04, ОК 08,

Развитие скоростно-силовых качеств.	Совершенствование прыжков и прыжковых упражнений. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Формы и методы контроля: контроль за интенсивностью и целесообразностью, выполняемой двигательной деятельности.			ЛР 1, ЛР 4
<b>Тема 61</b> Ходьба по пересеченной местности	<b>Практическое занятие</b> Упражнения на гибкость. Ходьба по пересеченной местности 2-3 км. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2, 3	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4
<b>Раздел 14. Скандинавская ходьба.</b>				
<b>Тема 62</b> Скандинавская ходьба	<b>Практическое занятие</b> Обоснование необходимости скандинавской ходьбы в любом возрасте в т. ч. в старших возрастных группах. Обучение технике скандинавской ходьбы: обучение ритму дыхания при преодолении дистанции, отработка движения рук и угла наклона палок. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9
<b>Тема 63</b> Скандинавская ходьба: развитие общей выносливости	<b>Практическое занятие</b> Обоснование необходимости скандинавской ходьбы в любом возрасте в т. ч. в старших возрастных группах. Обучение технике скандинавской ходьбы: обучение ритму дыхания при преодолении дистанции, отработка движения рук и угла наклона палок. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности.	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4
<b>Тема 64</b> Скандинавская ходьба: развитие общей выносливости	<b>Практическое занятие</b> Обучение и совершенствование технике передвижения скандинавской ходьбой на дистанции 5 км. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4
<b>Раздел 15. Общая физическая подготовка.</b>				
<b>Тема 65</b> Круговая тренировка	<b>Практическое занятие</b> ОРУ на все группы мышц, ходьба по пересеченной местности 3км. Упражнения на «пресс» и отжимание. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 11
<b>Тема 66</b> Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Практическое занятие</b> ОРУ. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей в облегченных формах и объеме. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4
<b>Тема 67</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2,3	ОК 04, ОК 08,

Развитие скоростной выносливости	Упражнения на развитие скорости движений. Игра в мини-футбол. Дыхательные упражнения. Формы и методы контроля: контроль за интенсивностью и целесообразностью, выполняемой двигательной деятельности.			ЛР 1, ЛР 4
<b>Раздел 16. Специальные двигательные умения и навыки.</b>				
<b>Тема 68</b> Специальные двигательные умения и навыки	<b>Практическое занятие</b> Разучивание и совершенствование приемов и действий на полосе препятствий. Занятия по преодолению полосы препятствий. Формы и методы контроля: контроль за интенсивностью и целесообразностью, выполняемой двигательной деятельностью. Режим аэробный.	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4
<b>Всего: 20 часов</b> <b>Практические занятия: 20 часов</b>				
<b>6 семестр</b>				
<b>Тема 69</b> Специальные двигательные умения и навыки	<b>Практическое занятие</b> Меры безопасности при обращении с оружием. Порядок обращения с оружием во время переноса, стрельбы и чистки оружия. Изучение материальной части оружия, приемов и правил стрельбы, условий и порядка выполнения упражнений. Порядок разборки и сборки винтовки (плакат «пневматическая винтовка»). Характерные неисправности, их устранение. Уход за оружием, хранение. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
<b>Тема 70</b> Специальные двигательные умения и навыки	<b>Практическое занятие</b> Совершенствование приемов и действий на полосе препятствий. Занятия по преодолению полосы препятствий. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности в аэробном режиме и облегченных формах.	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4
<b>Раздел 17. Спортивные игры. Волейбол.</b>				
<b>Тема 71</b> Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	<b>Практическое занятие</b> История и география развития волейбола, его ценность, как группового вида спорта, для развития личности человека, а также укрепления связей с представителями различных этнокультурных групп нашей страны. Ознакомление с видами травм и оказанием первой помощи при игре в волейбол. Совершенствование техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками (овладение основной, высокой, низкой стойками; выполнение перемещений ходьбой, скачком, двойным шагом, движений волейболиста при передачах мяча вперед, над собой, назад; выполнение специальных упражнений в парах, в тройках, упражнений в эстафетах). Учебно-	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11

	тренировочная игра. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности в аэробном режиме и облегченных формах.			
<b>Тема 72</b> Поддачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи.	<b>Практическое занятие</b> Ознакомление с коллективной командной тактикой при игре в волейбол. Обучение технике нижней подачи и приёма после неё (овладение направлением замаха – строго назад, высотой подбрасывания – небольшой, точкой удара по мячу – примерно на уровне пояса, специальными упражнениями волейболиста в стену, над собой, в парах, эстафетах с элементами волейбола; выполнением нижней подачи на точность по зонам). Учебно-тренировочная игра. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности в аэробном режиме и облегченных формах.	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4
<b>Тема 73</b> Совершенствование техники нападающего удара.	<b>Практическое занятие</b> Совершенствование техники нападающего удара (выполнение имитации нападающего удара на месте, в движении; овладение ритмом разбега, удара кистью по мячу; выполнение нападающего удара через сетку по мячу на держателе, по летящему мячу, с передачи). Учебно-тренировочная игра. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности в аэробном режиме и облегченных формах.	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4
<b>Тема 74</b> Обучение и совершенствование техники блокирования.	<b>Практическое занятие</b> Обучение постановке блока. Совершенствование технических приемов игроков первой линии (выполнение имитации блока, блокирование мяча стоя на подставке, в прыжке; освоение подводящих упражнений по технике выполнения блока, выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны, по высоте траектории: высоких более -2 м, средних – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоростных с места и в прыжке). Учебно-тренировочная игра. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности в аэробном режиме и облегченных формах.	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4
<b>Раздел 18. Спортивные игры. Лепта.</b>				
<b>Тема 75</b> Изучение правил и техники игры в лепту	<b>Практическое занятие</b> История появления и развития лепты в нашей стране. Ознакомление с видами травм при игре в лепту и оказание первой помощи в этих случаях. Бег трусцой 1км, упражнения на гибкость и подвижность в суставах, изучение техники подачи и ловли мяча, изучение приемов на ловкость по уклонению от засаливания мячом. Учебно- тренировочная игра. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности в аэробном режиме и облегченных формах.	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 11, ЛР 11
<b>Тема 76</b> Техника игры в лепту. Развитие	<b>Практическое занятие</b> Разминочный бег, упражнения на гибкость и подвижность в суставах,	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4

скоростных качеств	совершенствование техники подачи и ловли мяча, совершенствование приемов по уклонению от засаливания мячом. Обучение коллективным действиям при игре в лапту. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности в аэробном режиме и облегченных формах.			
<b>Тема 77</b> Техника игры в лапту. Развитие ловкости и скоростной выносливости	<b>Практическое занятие</b> Разминочный бег, упражнения на гибкость и подвижность в суставах. Учебно-тренировочная игра. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности в аэробном режиме и облегченных формах.	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4
<b>Тема 78</b> Техника игры в лапту. Развитие ловкости, скоростной выносливости, тактического мышления.	<b>Практическое занятие</b> Разминочный бег, упражнения на гибкость и подвижность в суставах. Изучение тактических приемов в учебно- тренировочной игре. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности в аэробном режиме и облегченных формах.	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4
<b>Тема 79</b> Зачетное занятие	<b>Зачет</b> Сдача контрольных нормативов по физической подготовке. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности. Формы и методы контроля: контроль за техникой и интенсивностью выполнения двигательной деятельности.	2	2,3	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4
<b>Всего: 22 часа</b> <b>Практические занятия: 20 часов</b> <b>Зачет: 2 часа</b>				

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий с использованием сдачи контрольных нормативов, а также выполнения индивидуальных заданий.

Изучение дисциплины Физическая культура по данной рабочей программе включает практические занятия.

Материал практических занятий предусматривает изучение общегуманитарного значения и роли дисциплины в воспитание у обучающихся потребности в систематических занятиях физическими упражнениями с учетом их будущей профессиональной деятельности, в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни, профессионального подхода к использованию средств физической культуры в лечебно-профилактической деятельности.

Аудиторная самостоятельная работа выполняется на практических занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию. На занятии осуществляется проверка усвоения материала, разъясняются наиболее сложные и трудные для усвоения вопросы. В ходе практических занятий у обучающихся формируются необходимые умения и знания по изучению дисциплины физической культуры.

Результаты	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством	<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- работать в коллективе и команде на занятиях ФК</li> <li>- эффективно взаимодействовать с коллегами и преподавателями на занятиях ФК</li> </ul> <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принципы работы в коллективе и команде</li> <li>- принципы взаимодействия с коллегами, преподавателями</li> </ul>	Текущий контроль и промежуточный контроль в виде зачета.
ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать средства ФК для сохранения и укрепления здоровья</li> <li>- использовать средства ФК для поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</li> </ul> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способы сохранения и укрепления здоровья</li> <li>- способы поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</li> </ul>	Текущий контроль и промежуточный контроль в виде зачета
<b>Результаты</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки</b>

<p>ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны</p>	<p>уметь:  - осознавать себя гражданином своей великой страны  - осознавать себя защитником своей великой страны  знать:  - принципы формирования гражданской позиции</p>	<p>Текущий контроль и промежуточный контроль в виде зачета</p>
<p>ЛР 4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к труду человека, осознающий ценность собственного труда и труда других людей. Экономически активный, ориентированный на осознанный выбор сферы профессиональной деятельности с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, российского общества. Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни Демонстрирующий позитивное отношение к регулированию трудовых отношений. Ориентированный на самообразование и профессиональную переподготовку в условиях смены технологического уклада и сопутствующих социальных перемен. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».</p>	<p>- Уметь:  - осознавать ценность собственного труда и труда других людей  - устремленно заниматься самообразованием в течении всей жизни  Знать:  - нормативные акты и законы, регулирующие трудовые отношения</p>	<p>Текущий контроль и промежуточный контроль в виде зачета</p>
<p>ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях</p>	<p>Уметь:  - соблюдать и пропагандировать правила здорового и безопасного образа жизни, спорта  - предупреждать зависимость от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр  - сохранять психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях  Знать:  - правила здорового и безопасного образа жизни, спорта  - признаки зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр  - особенности поддержания психологической устойчивости в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях</p>	<p>Текущий контроль и промежуточный контроль в виде зачета</p>
<p>ЛР 11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. Критически оценивающий и активно проявляющий понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей. Бережливо относящийся к культуре как средству</p>	<p>Уметь:  - проявлять уважение к эстетическим ценностям  - проявлять понимание эмоционального воздействия искусства  - бережливо относиться к культурным ценностям.  Знать:  - нравственные нормы и традиции  - способы ориентирования в</p>	<p>Текущий контроль и промежуточный контроль в виде зачета</p>

<p>коммуникации и самовыражения в обществе, выражающий сопричастность к нравственным нормам, традициям в искусстве. Ориентированный на собственное самовыражение в разных видах искусства, художественном творчестве с учётом российских традиционных духовно-нравственных ценностей, эстетическом обустройстве собственного быта. Разделяющий ценности отечественного и мирового художественного наследия, роли народных традиций и народного творчества в искусстве.</p>	<p>направлениях искусства</p>	
--	-------------------------------	--

## 6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

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

#### 6.2 Материально-техническое обеспечение

1. Спортивный зал с подсобными помещениями 600 м;
2. Помещение лыжной базы на 200 пар лыж, а также необходимые подсобные для других видов спорта и учебных занятий: легкой атлетикой, спортивными играми, общей физической подготовки, специальными медицинскими группами и т. д;
3. Тренажерный зал, малый игровой зал с подсобными помещениями и оборудованием;
4. Класс для проведения теоретических занятий с учебно-методической литературой;
5. В лесопарковой зоне (300 м от академии) имеются маркированные л/а и лыжные трассы 500, 1000, 2000, 3000, 5000 м. и площадки пригодные для подвижных и спортивных игр, а также занятий общей физической подготовкой.
6. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий
7. Стрелковый тир или место для стрельбы

Спортивный инвентарь

#### Наименование

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лыжи</li> <li>2. Лыжные палки</li> <li>3. Лыжные ботинки</li> <li>4. Мячи: <ul style="list-style-type: none"> <li>баскетбольные</li> <li>волейбольные</li> <li>футбольные</li> </ul> </li> <li>5. Столы для игры в н/теннис</li> <li>6. Спортивные тренажеры</li> <li>7. Гимнастические маты</li> </ol>
---

### 6.3 Инструктивно-нормативная документация

5.3.1. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 31.02.01 Лечебное дело, утвержденного приказом Министерства Просвещения Российской федерации, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской федерации № 526 от 04.07.2022.

### 6.4 Учебно-программная документация

6.4.1 Рабочая программа по дисциплине Физическая культура.



6.4.2 Календарные тематические планы.

### 6.5 Учебно-методическая документация

6.5.1 Контрольные нормативы учебной программы.

### 6.6 Учебно-наглядные пособия

6.6.1 25 стендов и 4 специальных стендовых витрины.

6.6.2 Стенды с нормативными требованиями комплекса ВФСК ГТО.

### 6.7 Информационное обеспечение:

#### 6.7.1 Основная литература:

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Матвеев Л. П. -4-е изд. - Москва: Спорт, 2021. - 520 с. - ISBN 978-5-907225-59-6. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785907225596.html> - Режим доступа: по подписке.

#### 6.7.2 Дополнительная литература:

1. Бурякин, Ф. Г. Лечебная физическая культура и массаж при спортивных травмах: учебное пособие / Ф. Г. Бурякин, В. С. Мартынихин. - Москва: Советский спорт, 2022. - 169 с. - ISBN 978-5-00129-264-7. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785001292647.html> - Режим доступа: по подписке.

2. Коротаяева Е.Ю. Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола  
<https://www.studentlibrary.ru/ru/book/ISBN9785392217816.html?SSr=07E7040B4145B>

3. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### РЕСУРСЫ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»

1. «Электронная библиотека полнотекстовых изданий ФГБОУ ВО ЮУГМУ»: [http://www.lib-susmu.chelsma.ru/jirbis2/index.php?option=com\\_irbis&view=irbis&Itemid=114](http://www.lib-susmu.chelsma.ru/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=114)
2. ЭБС «Консультант студента»: <https://www.studentlibrary.ru/index.html>
3. ЭБС «Лань»: <https://e.lanbook.com/>
4. ЭБС «ЮРАЙТ»: <https://urait.ru/>