

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КАБАРДИНО-БАЛКАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМ. Х.М. БЕРБЕКОВА»**

Медицинский колледж

**УТВЕРЖДАЮ**
Директор медицинского колледжа
Пшибиева С.В.
«25» мая 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Программа подготовки специалистов среднего звена

31.02.01 Лечебное дело

Среднее профессиональное образование

**Квалификация выпускника
Фельдшер**

Очная форма обучения

Нальчик, 2023

Рабочая программа учебной дисциплины «**Физическая культура**» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования специальности 31.02.01 Лечебное дело, утвержденного приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 04.07.2022 г. № 526, ПООП СПО 2023 года, учебного плана по программе подготовки специалистов среднего звена Лечебное дело.

Составитель:

Хаджиев М.М., преподаватель МК КБГУ

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании ЦМК социально-гуманитарных дисциплин МК КБГУ

Протокол № 10 от «10» мая 2023 года.

Председатель ЦМК



(подпись)

Биттирова Н.Х.

Методист МК КБГУ



(подпись)

Непсева А. С.

Лист регистрации изменений

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Актуализирована	Протокол заседания ЦМК социально-гуманитарных дисциплин МК КБГУ № 1 от 30 августа 2023 года	30.08.2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	36
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	38

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГЦ.04 Физическая культура»

1.1. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина СГЦ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 31.02.01 Лечебное дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности 	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - основы проектной деятельности; - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	184
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	184
в том числе:	
теоретические занятия	-
практические занятия	184
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация в форме зачёта.	

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»
по специальности 31.02.01. «Лечебное дело».**

I курс (1 семестр)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика.		14	
Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала Прохождение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника низкого старта и стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные беговые упражнения. Техника бега по прямой и по виражу на стадионе. Выполнение челночного бега, специальные беговые упражнения для развития быстроты движений.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции.	2	
Тема 1.2. Прыжки в длину с места и с разбега	Содержание учебного материала Основы техники прыжка в длину с места. Основы техники прыжка в длину с разбега. Беговые и прыжковые упражнения для развития прыгучести. Прыжки в длину с места и с разбега.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 2. Прыжки в длину с места и с разбега.	2	

Тема 1.3. Прыжки в длину с места и с разбега	Содержание учебного материала Основы техники прыжка в длину с места. Основы техники прыжка в длину с разбега. Беговые и прыжковые упражнения для развития прыгучести. Прыжки в длину с места и с разбега.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 3. Прыжки в длину с места и с разбега.	2	
Тема 1.4. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала Техника бега на средние дистанции. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для улучшения результатов при беге на средние дистанции (подтягивание колен к груди, находясь в положении стоя, боковые выпады, фронтальные выпады, выполнение приседаний и др.). Старт. Стартовый разгон. Основной пробег. Финиширование. Тренировочный бег 400 м. Тренировочный бег 800 м. Специальные упражнения для улучшения результатов при беге на средние дистанции.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 4. Бег на средние дистанции.	2	
Тема 1.5. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала Техника бега на средние дистанции. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для улучшения результатов при беге на средние дистанции (подтягивание колен к груди, находясь в положении стоя, боковые выпады, фронтальные выпады, выполнение приседаний и др.). Старт. Стартовый разгон. Основной пробег. Финиширование. Тренировочный бег 400 м. Тренировочный бег 800 м. Специальные упражнения для улучшения результатов при беге на средние дистанции.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 5. Бег на средние дистанции.	2	

Тема 1.6. Спортивная ходьба	Содержание учебного материала Ходьба с высоким подъемом носка, крестным шагом боком вправо и влево. Темповый бег 15-20 минут. Упражнения для подготовки к спортивной ходьбе. Беговые упражнения для развития скоростных качеств (бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени и др.). Спортивная ходьба 1000м.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 6. Спортивная ходьба.	2	
Тема 1.7. Выполнение контрольных нормативов	Содержание учебного материала Бег 1500м. с учетом времени.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 7. Выполнение контрольных нормативов.	2	
Раздел 2. Гимнастика. Атлетическая, дыхательная гимнастика.		6	
Тема 2.1. Строевые приемы. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала Отработка строевых приёмов. Техника акробатических упражнений. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 8. Строевые приемы. Техника акробатических упражнений.	2	
Тема 2.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала Отработка техники акробатических упражнений. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 9. Техника акробатических упражнений.	2	
Тема 2.3.	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК08

Упражнения на брусьях (юноши). Упражнения на бревне (девушки).	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам). Упражнения на «пресс» и отжимание.		
	Практическое занятие № 10. Упражнения на брусьях (юноши). Упражнения на бревне (девушки).	2	
Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол.		14	
Тема 3.1. Стойка игрока и перемещения по волейбольной площадке	Содержание учебного материала Основные стойки волейболиста (высокая, средняя и низкая). Выполнение перемещений по площадке. Передача мяча через сетку с перемещениями.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 11. Стойка игрока и перемещения по волейбольной площадке.	2	
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками	Содержание учебного материала Упражнения в парах: приемы и передачи мяча различными способами. Выполнение комплекса упражнений по общей физической подготовке для развития скоростных и силовых качеств. Упражнения в тройках: приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками с места и с перемещениями.		ОК 04, ОК08
	Практическое занятие № 12. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	2	
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подачи мяча	Содержание учебного материала Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. Нижняя прямая и боковая подачи мяча в парах через сетку.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие №13. Нижняя прямая и боковая подачи мяча.	2	
Тема 3.4.	Содержание учебного материала		ОК 04. ОК 08

Верхняя прямая подача мяча. Специальные беговые упражнения	Верхняя прямая подача мяча в парах, стоя на боковых линиях лицом друг к другу, через сетку. Специальные беговые упражнения по площадке, перемещения, блокирования и нападающие удары.		
	Практическое занятие № 14. Верхняя прямая подача мяча. Специальные беговые упражнения.	2	
Тема 3.5. Техника игры в защите и нападении	Содержание учебного материала Отработка техники игры, выполнение приёмов и передачи мяча различными способами. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи мяча в зоны 1, 5 и 6. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Прыжки с подтягиванием коленей к груди, прыжки с места поочередно влево и вправо (ноги вместе). Учебная игра с заданием.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 15. Техника игры в защите и нападении.	2	
Тема 3.6. Техника верхней подачи мяча и нападающего удара	Содержание учебного материала Выполнение верхней подачи мяча и нападающего удара. Развитие гибкости и координации движений: челночный бег, прыжки со скакалкой, передача мяча над головой. Игра по упрощённым правилам волейбола.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 16. Техника верхней подачи мяча и нападающего удара.	2	
Тема 3.7. Индивидуальные тактические действия в нападении. Контроль выполнения нормативов по волейболу	Содержание учебного материала Тактика первых и вторых передач, нападающего удара из зоны 2 и 4. Выполнение упражнений для развития координационных способностей. Контроль выполнения нормативов по волейболу: прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах, передача мяча двумя руками сверху над собой, нижняя боковая подача.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 17. Индивидуальные тактические действия в нападении. Контроль выполнения нормативов по волейболу. Рейтинговый рубежный контроль. Зачет.	2	

I курс (2 семестр)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Спортивные игры. Баскетбол.		14	
Тема 1.1. Передвижения и остановки. Ловля и передача мяча.	Содержание учебного материала Обучение технике передвижений в стойке игрока: приставными шагами влево, вправо, вперед, назад; в технике остановки в два шага и прыжком, поворотов на месте и в движении вперед, назад, без мяча и после получения мяча. Обучение технике в ловле мяча двумя и одной руками на месте и в движении; в прыжке. Передача мяча одной и двумя руками сверху, снизу; от груди; из-за головы, сбоку, на месте, в движении и прыжке.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 18. Передвижения и остановки. Ловля и передачи мяча.	2	
Тема 1.2. Техника владения мячом.	Содержание учебного материала Обучение технике владения мячом. Обучение технике удержания мяча, выполнение подводящих упражнений индивидуально и в парах (ловля мяча), имитация передачи, бросков в различных направлениях стоя на месте, в ходьбе, бегом. Учебная игра.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 19. Техника владения мячом.	2	

Тема 1.3. Ведение мяча.	Содержание учебного материала Ведение мяча правой и левой рукой на месте, с шагом, бегом, с изменением направления и скорости движения со зрительным и без зрительного контроля. Сочетание приемов: ведение мяча, остановка, поворот и передача мяча; ведение 2 шага- передача.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 20. Ведение мяча.	2	
Тема 1.4. Совершенствование элементов игры в баскетбол. Учебная игра	Содержание учебного материала Совершенствование технических приемов игры в баскетбол. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Развитие прыгучести. Групповые и командные взаимодействия игроков в учебной игре.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 21. Совершенствование элементов игры в баскетбол. Учебная игра.	2	
Тема 1.5. Техника игры в защите и нападении	Содержание учебного материала Взаимодействия двух нападающих против одного защитника. Развитие быстроты в процессе занятий баскетболом. Взаимодействия трех нападающих против двух защитников. Развитие скоростно-силовых качеств. Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Развитие специальной выносливости.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 22. Техника игры в защите и нападении.	2	
Тема 1.6. Индивидуальные действия в нападении и защите	Содержание учебного материала Техника овладения мячом и противодействия. Многократные повторения технических приёмов. Чередование технических приёмов в различных сочетаниях. Индивидуальные действия игроков. Передвижения в защитной стойке назад, вперёд и в сторону. Техника взаимодействия в системе быстрого прорыва. Учебная игра.		ОК 04, ОК 08

	Практическое занятие № 23. Индивидуальные действия в нападении и защите.	2	
Тема 1.7. Групповые действия в нападении и защите. Контрольные нормативы по баскетболу	Содержание учебного материала Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Переключения от действий в нападении к действиям в защите. Многократное выполнение технических приёмов и тактических действий. Двухсторонняя учебная игра. Техника и тактика двухсторонней учебной игры. Контрольные нормативы по баскетболу.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 24. Групповые действия в нападении и защите. Контрольные нормативы по баскетболу.	2	
Раздел 2. Гимнастика. Атлетическая, дыхательная гимнастика.		8	
Тема 2.1. Строевые приемы Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала Отработка строевых приёмов. Техника акробатических упражнений. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 25. Строевые приемы. Техника акробатических упражнений.	2	
Тема 2.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала Отработка техники акробатических упражнений. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 26. Техника акробатических упражнений.	2	

Тема 2.3. Упражнения на брусьях (юноши). Упражнения на бревне (девушки).	Содержание учебного материала Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам). Упражнения для укрепления брюшного пресса.		ОК 04, ОК08
	Практическое занятие № 27. Упражнения на брусьях (юноши). Упражнения на бревне (девушки).	2	
Тема 2.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ.		ОК 04, ОК08
	Практическое занятие № 28. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися.	2	
Раздел 3. Легкая атлетика.		14	
Тема 3.1. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег	Содержание учебного материала Техника низкого старта и стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные беговые упражнения. Техника передачи эстафетной палочки. Техника бега по прямой и по виражу на стадионе. Эстафетный бег 4x100м. Выполнение челночного бега, специальные беговые упражнения для развития быстроты движений.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 29. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.	2	

Тема 3.2. Прыжки в длину с места и с разбега	Содержание учебного материала Основы техники прыжка в длину с места. Основы техники прыжка в длину с разбега. Беговые и прыжковые упражнения для развития прыгучести. Прыжки в длину с места и с разбега.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 30. Прыжки в длину с места и с разбега.	2	
Тема 3.3. Прыжки в длину с места и с разбега	Содержание учебного материала Основы техники прыжка в длину с места. Основы техники прыжка в длину с разбега. Беговые и прыжковые упражнения для развития прыгучести. Прыжки в длину с места и с разбега.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 31. Прыжки в длину с места и с разбега.	2	
Тема 3.4. Метание гранаты.	Содержание учебного материала Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног, пробежки. Развитие скоростно-силовых качеств. Техника подготовительных и специальных упражнений метателя; техника метания в цель и на дальность с 3-5 шагов.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 32. Метание гранаты.	2	
Тема 3.5. Метание гранаты.	Содержание учебного материала Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног, пробежки. Развитие скоростно- силовых качеств. Техника подготовительных и специальных упражнений метателя; техника метания в цель и на дальность с 3-5 шагов. Контрольный норматив.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 33. Метание гранаты.	2	
Тема 3.6. Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала Бег на дистанции девушки 2000 м, юноши 3000 м. Общеразвивающие упражнения.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 34. Бег на длинные дистанции.	2	

Тема 3.7. Выполнение контрольных нормативов	Содержание учебного материала Бег 1500м. с учетом времени.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 35. Выполнение контрольных нормативов. Рейтинговый рубежный контроль. Зачет.	2	
Всего за 1 курс:		70	

II курс (3 семестр)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика.		14	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег	Содержание учебного материала Техника низкого старта и стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные беговые упражнения. Техника передачи эстафетной палочки. Техника бега по прямой и по виражу на стадионе. Эстафетный бег 4x100м. Выполнение челночного бега, специальные беговые упражнения для развития быстроты движений.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 1. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.	2	
Тема 1.2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Содержание учебного материала Совершенствование техники специальных упражнений бегуна; техники высокого и низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. Совершенствование техники бега на 30 м, 60, 100 с высокого и низкого старта. Бег по прямой с различной скоростью, по виражу, повторный бег на отрезках 60-80 м. Развитие скоростно-силовых качеств.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2	

Тема 1.3. Прыжки в длину с места и с разбега	Содержание учебного материала Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега. Беговые и прыжковые упражнения для развития прыгучести. Прыжки в длину с места и с разбега.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 3. Прыжки в длину с места и с разбега.	2	
Тема 1.4. Прыжки в длину с места и с разбега	Содержание учебного материала Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега. Беговые и прыжковые упражнения для развития прыгучести. Прыжки в длину с места и с разбега.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 4. Прыжки в длину с места и с разбега.	2	
Тема 1.5. Метание гранаты.	Содержание учебного материала Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног, пробежки. Развитие скоростно-силовых качеств. Техника подготовительных и специальных упражнений метателя; техника метания в цель и на дальность с 3-5 шагов.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 5. Метание гранаты.	2	
Тема 1.6. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала Совершенствование техники бега на средние дистанции. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для улучшения результатов при беге на средние дистанции (подтягивание колен к груди, находясь в положении стоя, боковые выпады, фронтальные выпады, выполнение приседаний и др.). Старт. Стартовый разгон. Основной пробег. Финиширование. Тренировочный бег 400 м. Тренировочный бег 800 м. Специальные упражнения для улучшения результатов при беге на средние дистанции.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 6. Бег на средние дистанции.	2	

Тема 1.7. Выполнение контрольных нормативов	Содержание учебного материала Бег 1500м. с учетом времени.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 7. Выполнение контрольных нормативов.	2	
Раздел 2. Гимнастика. Атлетическая, дыхательная гимнастика.		8	
Тема 2.1. Строевые приемы. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала Отработка строевых приёмов. Техника акробатических упражнений. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 8. Строевые приемы. Техника акробатических упражнений.	2	
Тема 2.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала Отработка техники акробатических упражнений. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 9. Техника акробатических упражнений.	2	
Тема 2.3. Упражнения на брусьях (юноши). Упражнения на бревне (девушки)	Содержание учебного материала Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам). Упражнения для укрепления брюшного пресса.		ОК 04, ОК08
	Практическое занятие № 10. Упражнения на брусьях (юноши). Упражнения на бревне (девушки).	2	
Тема 2.4.	Содержание учебного материала Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи,		ОК 04, ОК08

Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ.		
	Практическое занятие № 11. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися.	2	
Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол.		14	
Тема 3.1. Прием и передача мяча снизу и сверху двумя руками	Содержание учебного материала Упражнения в парах: приемы и передачи мяча различными способами. Выполнение комплекса упражнений по общей физической подготовке для развития скоростных и силовых качеств. Упражнения в тройках: приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками с места и с перемещениями.		ОК 04, ОК08
	Практическое занятие № 12. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	2	
Тема 3.2. Нижняя прямая и боковая подачи мяча	Содержание учебного материала Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. Нижняя прямая и боковая подачи мяча в парах через сетку.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 13. Нижняя прямая и боковая подачи мяча.	2	
Тема 3.3. Верхняя прямая подача мяча. Специальные беговые упражнения	Содержание учебного материала Верхняя прямая подача мяча в парах, стоя на боковых линиях лицом друг к другу, через сетку. Специальные беговые упражнения по площадке, перемещения, блокирования и нападающие удары.		ОК 04. ОК 08
	Практическое занятие № 14. Верхняя прямая подача мяча. Специальные беговые упражнения.	2	
Тема 3.4. Подачи мяча	Содержание учебного материала Совершенствование техники верхней прямой подачи. Совершенствование техники приёма мяча снизу двумя руками после		ОК 04, ОК 08

	<p>подачи. Совершенствование выполнения подач избранным способом.</p> <p>Практическое занятие № 15. Подачи мяча.</p>	2	
<p>Тема 3.5. Техника игры в защите и нападении</p>	<p>Содержание учебного материала Совершенствование техники игры, выполнение приёмов и передачи мяча различными способами. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи мяча в зоны 1, 5 и 6. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Прыжки с подтягиванием коленей к груди, прыжки с места поочередно влево и вправо (ноги вместе). Учебная игра с заданием.</p> <p>Практическое занятие № 16. Техника игры в защите и нападении.</p>	2	ОК 04, ОК 08
<p>Тема 3.6. Техника игры в защите и нападении</p>	<p>Содержание учебного материала Совершенствование техники игры, выполнение приёмов и передачи мяча различными способами. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи мяча в зоны 1, 5 и 6. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Прыжки с подтягиванием коленей к груди, прыжки с места поочередно влево и вправо (ноги вместе). Учебная игра с заданием.</p> <p>Практическое занятие № 17. Техника игры в защите и нападении.</p>	2	ОК 04, ОК 08
<p>Тема 3.7. Индивидуальные тактические действия в нападении. Контроль выполнения</p>	<p>Содержание учебного материала Тактика первых и вторых передач, нападающего удара из зоны 2 и 4. Выполнение упражнений для развития координационных способностей. Контроль выполнения нормативов по волейболу: прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах, передача мяча двумя руками сверху над собой, нижняя боковая подача.</p>		ОК 04, ОК 08

нормативов по волейболу	Практическое занятие № 18. Индивидуальные тактические действия в нападении. Контроль выполнения нормативов по волейболу. Рейтинговый рубежный контроль. Зачет.	2	
-------------------------	---	---	--

II курс (4 семестр)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Спортивные игры. Баскетбол.		12	
Тема 1.1. Совершенствование техники владения мячом.	Содержание учебного материала Совершенствование техники владения мячом в движении (техника ведения мяча в движении, выполнение рывков до определенного ориентира с возвращением на исходную позицию, рывков из любых исходных позиций, прыжков с чередованием бега, выполнение эстафет). Правила судейства. Учебная игра.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 19. Совершенствование техники владения мячом.	2	
Тема 1.2. Перемещения, передача мяча, броски в корзину.	Содержание учебного материала Совершенствование техники владения мячом. Перемещения, передача мяча, броски мяча в корзину (выполнение техники ведения мяча с изменением направления, сочетание технических элементов: ведения, передач, бросков, освоение техники броска в прыжке; освоение игровых упражнений). Штрафные броски. Учебная игра.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 20.	2	

	Перемещения, передача мяча, броски в корзину.		
Тема 1.3. Совершенствование техники владения мячом. Техника бросков.	Содержание учебного материала Совершенствование техники ведения мяча, передач, ловли мяча, перемещений Эстафеты с элементами баскетбола. Броски мяча в корзину двумя и одной руками. Передачи на месте, в движении. Ведение мяча. Броски мяча в корзину с различных дистанций, одной и двумя руками от груди, от головы; от плеча с места и в движении, после остановки, поворота, ведения. Броски в движении без сопротивления и с сопротивлением "противника". Штрафные броски.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 21. Совершенствование техники владения мячом. Техника бросков.	2	
Тема 1.4. Совершенствование элементов игры в баскетбол. Учебная игра	Содержание учебного материала Совершенствование технических приемов игры в баскетбол. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Развитие прыгучести. Групповые и командные взаимодействия игроков в учебной игре.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 22. Совершенствование элементов игры в баскетбол. Учебная игра.	2	
Тема 1.5. Совершенствование индивидуальных и командных действий в нападении и защите.	Содержание учебного материала Совершенствование индивидуальных действий в нападении: уход от защитника с внезапным изменением направления рывком, финтом. Ловля мяча после отскока от щита или корзины. Совершенствование коллективные действия в нападении: заслоны, освобождение от заслона, быстрый прорыв. Игровые комбинации. Совершенствование вырывания и выбивания мяча. Совершенствование техники: перехвата мяча. Тактика защиты: коллективные действия в защите, учебная игра с применением заданий по изученному материалу.		ОК 04, ОК 08

	Практическое занятие № 23. Совершенствование индивидуальных и командных действий в нападении и защите.	2	
Тема 1.6. Групповые действия в нападении и защите. Контрольные нормативы по баскетболу	Содержание учебного материала Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Переключения от действий в нападении к действиям в защите. Многократное выполнение технических приёмов и тактических действий. Двухсторонняя учебная игра. Техника и тактика двухсторонней учебной игры. Контрольные нормативы по баскетболу.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 24. Групповые действия в нападении и защите. Контрольные нормативы по баскетболу.	2	
Раздел 2. Гимнастика. Атлетическая, дыхательная гимнастика.		6	
Тема 2.1. Строевые приемы. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала Отработка строевых приёмов. Техника акробатических упражнений. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 25. Строевые приемы. Техника акробатических упражнений.	2	
Тема 2.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала Техника акробатических упражнений. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 26. Техника акробатических упражнений.	2	
Тема 2.3. Упражнения на брусках	Содержание учебного материала Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание		ОК 04, ОК08

(юноши).Упражнения на бревне (девушки)	и выполнение связок на снаряде. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам). Упражнения для укрепления брюшного пресса. Дыхательные упражнения.		
	Практическое занятие № 27. Упражнения на брусьях (юноши). Упражнения на бревне (девушки).	2	
Раздел 3. Легкая атлетика.		12	
Тема 3.1. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег	Содержание учебного материала Совершенствование техники низкого старта и стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные беговые упражнения. Техника передачи эстафетной палочки. Техника бега по прямой и по виражу на стадионе. Эстафетный бег 4х100м. Выполнение челночного бега, специальные беговые упражнения для развития быстроты движений.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 28 Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.	2	
Тема 3.2. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала Совершенствование техники низкого старта и стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные беговые упражнения. Техника бега по прямой и по виражу на стадионе. Эстафетный бег 4х100м. Выполнение челночного бега, специальные беговые упражнения для развития быстроты движений.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 29 Бег на короткие дистанции.	2	
Тема 3.3. Прыжки в длину с места и с разбега	Содержание учебного материала Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега. Беговые и прыжковые упражнения для развития прыгучести. Прыжки в длину с места и с разбега.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 30. Прыжки в длину с места и с разбега.	2	

Тема 3.4. Метание гранаты.	Содержание учебного материала Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног, пробежки. Развитие скоростно-силовых качеств. Техника подготовительных и специальных упражнений метателя; техника метания в цель и на дальность с 3-5 шагов.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 31. Метание гранаты.	2	
Тема 3.5. Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала Бег на дистанции девушки 2000 м, юноши 3000 м. Общеразвивающие упражнения.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 32. Бег на длинные дистанции.	2	
Тема 3.6. Выполнение контрольных нормативов	Содержание учебного материала Бег 1500м. с учетом времени.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 33. Выполнение контрольных нормативов. Рейтинговый рубежный контроль. Зачет.	2	
Всего за 2 курс:		66	

III курс (5 семестр)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика.		10	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег	Содержание учебного материала Техника низкого старта и стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные беговые упражнения. Техника передачи эстафетной палочки. Техника бега по прямой и по виражу на стадионе. Эстафетный бег 4x100м. Выполнение челночного бега, специальные беговые упражнения для развития быстроты движений.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 1. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.	2	
Тема 1.2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Содержание учебного материала Совершенствование техники специальных упражнений бегуна; техники высокого и низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. Совершенствование техники бега на 30 м, 60, 100 с высокого и низкого старта. Бег по прямой с различной скоростью, по виражу, повторный бег на отрезках 60-80 м. Развитие скоростно-силовых качеств.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2	

Тема 1.3. Прыжки в длину с места и с разбега	Содержание учебного материала Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега. Беговые и прыжковые упражнения для развития прыгучести. Прыжки в длину с места и с разбега.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 3. Прыжки в длину с места и с разбега.	2	
Тема 1.4. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала Совершенствование техники бега на средние дистанции. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для улучшения результатов при беге на средние дистанции (подтягивание колен к груди, находясь в положении стоя, боковые выпады, фронтальные выпады, выполнение приседаний и др.). Старт. Стартовый разгон. Основной пробег. Финиширование. Тренировочный бег 400 м. Тренировочный бег 800 м. Специальные упражнения для улучшения результатов при беге на средние дистанции.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 4. Бег на средние дистанции.	2	
Тема 1.5. Выполнение контрольных нормативов	Содержание учебного материала Бег 1500м. с учетом времени.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 5. Выполнение контрольных нормативов.	2	
Раздел 2. Гимнастика. Атлетическая, дыхательная гимнастика.		6	
Тема 2.1. Строевые приемы. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала Отработка строевых приёмов. Техника акробатических упражнений. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 6. Строевые приемы. Техника акробатических упражнений.	2	

Тема 2.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала Техника акробатических упражнений. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 7. Техника акробатических упражнений.	2	
Тема 2.3. Упражнения на брусьях (юноши). Упражнения на бревне (девушки)	Содержание учебного материала Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам). Упражнения для укрепления брюшного пресса. Дыхательные упражнения.		ОК 04, ОК08
	Практическое занятие № 8. Упражнения на брусьях (юноши). Упражнения на бревне (девушки)	2	
Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол.		10	
Тема 3.1. Прием и передача мяча снизу и сверху двумя руками	Содержание учебного материала Упражнения в парах: приемы и передачи мяча различными способами. Выполнение комплекса упражнений по общей физической подготовке для развития скоростных и силовых качеств. Упражнения в тройках: приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками с места и с перемещениями.		ОК 04, ОК08
	Практическое занятие № 9. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	2	
Тема 3.2. Нижняя прямая и боковая подачи мяча	Содержание учебного материала Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. Нижняя прямая и боковая подачи мяча в парах через сетку.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 10. Нижняя прямая и боковая подачи мяча.	2	

Тема 3.3. Верхняя прямая подача мяча. Специальные беговые упражнения	Содержание учебного материала Верхняя прямая подача мяча в парах, стоя на боковых линиях лицом друг к другу, через сетку. Специальные беговые упражнения по площадке, перемещения, блокирования и нападающие удары.		ОК 04. ОК 08
	Практическое занятие № 11. Верхняя прямая подача мяча. Специальные беговые упражнения.	2	
Тема 3.4. Техника игры в защите и нападении	Содержание учебного материала Совершенствование техники игры, выполнение приёмов и передачи мяча различными способами. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи мяча в зоны 1, 5 и 6. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Прыжки с подтягиванием коленей к груди, прыжки с места поочередно влево и вправо (ноги вместе). Учебная игра с заданием.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 12. Техника игры в защите и нападении.	2	
Тема 3.5. Индивидуальные тактические действия в нападении. Контроль выполнения нормативов по волейболу	Содержание учебного материала Тактика первых и вторых передач, нападающего удара из зоны 2 и 4. Выполнение упражнений для развития координационных способностей. Контроль выполнения нормативов по волейболу: прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах, передача мяча двумя руками сверху над собой, нижняя боковая подача.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 13. Индивидуальные тактические действия в нападении. Контроль выполнения нормативов по волейболу. Рейтинговый рубежный контроль. Зачет.	2	

III курс (6 семестр)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Спортивные игры. Баскетбол.		10	
Тема 1.1. Перемещения, передача мяча, броски в корзину.	Содержание учебного материала Совершенствование техники владения мячом. Перемещения, передача мяча, броски мяча в корзину (выполнение техники ведения мяча с изменением направления, сочетание технических элементов: ведения, передач, бросков, освоение техники броска в прыжке; освоение игровых упражнений). Штрафные броски. Учебная игра.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 14. Перемещения, передача мяча, броски в корзину.	2	
Тема 1.2. Совершенствование техники владения мячом. Техника бросков.	Содержание учебного материала Совершенствование техники ведения мяча, передач, ловли мяча, перемещений Эстафеты с элементами баскетбола. Броски мяча в корзину двумя и одной руками. Передачи на месте, в движении. Ведение мяча. Броски мяча в корзину с различных дистанций, одной и двумя руками от груди, от головы; от плеча с места и в движении, после остановки, поворота, ведения. Броски в движении без сопротивления и с сопротивлением "противника". Штрафные броски.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 15. Совершенствование техники владения мячом. Техника бросков.	2	
	Содержание учебного материала		

Тема 1.3. Совершенствование элементов игры в баскетбол. Учебная игра	Совершенствование технических приемов игры в баскетбол. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Развитие прыгучести. Групповые и командные взаимодействия игроков в учебной игре.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 16. Совершенствование элементов игры в баскетбол. Учебная игра.	2	
Тема 1.4. Совершенствование индивидуальных и командных действий в нападении и защите.	Содержание учебного материала Совершенствование индивидуальных действий в нападении: уход от защитника с внезапным изменением направления рывком, финтом. Ловля мяча после отскока от щита или корзины. Совершенствование коллективные действия в нападении: заслоны, освобождение от заслона, быстрый прорыв. Игровые комбинации. Совершенствование вырывания и выбивания мяча. Совершенствование техники: перехвата мяча. Тактика защиты: коллективные действия в защите, учебная игра с применением заданий по изученному материалу.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 17. Совершенствование индивидуальных и командных действий в нападении и защите.	2	
Тема 1.5. Групповые действия в нападении и защите. Контрольные нормативы по баскетболу	Содержание учебного материала Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Переключения от действий в нападении к действиям в защите. Многократное выполнение технических приёмов и тактических действий. Двухсторонняя учебная игра. Техника и тактика двухсторонней учебной игры. Контрольные нормативы по баскетболу.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 18. Групповые действия в нападении и защите. Контрольные нормативы по баскетболу.	2	
Раздел 2. Гимнастика. Атлетическая, дыхательная гимнастика.		4	

Тема 2.1. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала Техника акробатических упражнений. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 19. Техника акробатических упражнений.	2	
Тема 2.2. Упражнения на брусьях (юноши). Упражнения на бревне (девушки)	Содержание учебного материала Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам). Упражнения для укрепления брюшного пресса. Дыхательные упражнения.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 20. Упражнения на брусьях (юноши). Упражнения на бревне (девушки).	2	
Раздел 3. Легкая атлетика.		8	
Тема 3.1. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег	Содержание учебного материала Совершенствование техники низкого старта и стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные беговые упражнения. Техника передачи эстафетной палочки. Техника бега по прямой и по виражу на стадионе. Эстафетный бег 4x100м. Выполнение челночного бега, специальные беговые упражнения для развития быстроты движений.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 21. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.	2	
Тема 3.2. Прыжки в длину с места и с разбега	Содержание учебного материала Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега. Беговые и прыжковые упражнения для развития прыгучести. Прыжки в длину с места и с разбега.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 22.	2	

	Прыжки в длину с места и с разбега.		
Тема 3.3. Метание гранаты.	Содержание учебного материала Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног, пробежки. Развитие скоростно-силовых качеств. Техника подготовительных и специальных упражнений метателя; техника метания в цель и на дальность с 3-5 шагов.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 23. Метание гранаты.	2	
Тема 3.4. Выполнение контрольных нормативов	Содержание учебного материала Бег 1500м. с учетом времени.		ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 24. Выполнение контрольных нормативов. Рейтинговый рубежный контроль. Зачет.	2	
Всего за 3 курс:		48	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал

Открытый стадион широкого профиля

3.2. Информационное обеспечение обучения реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата об

2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

3.2.2. Основные электронные издания

1. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж: учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 528 с.: ил. - 528 с. - ISBN 978-5-9704-5517-3. - Текст: электронный // Электронно-библиотечная система Консультант студента. - URL: <http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970455173.html> (дата обращения: 24.12.2021). - Режим доступа: для зарегистр. пользователей.

2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849>

3.2.3. Дополнительные источники

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
Знать: - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	- обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - ведёт здоровый образ жизни; - понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; -проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
Уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;	- обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; - выполняет контрольные нормативы,	Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий

<p>- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>предусмотренные государственным стандартом при тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	
---	--	--