

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Волгоградский государственный медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Колледж ВолгГМУ



**«УТВЕРЖДАЮ»**

Проректор по учебной работе

С.В. Поройский

«09» ноября 2022 г.

### Рабочая программа дисциплины

**СГ.03 Физическая культура**  
**Основная профессиональная образовательная программа**  
**среднего профессионального образования -**  
**программа подготовки специалистов среднего звена**  
**по специальности**  
**31.02.01 Лечебное дело**

Кафедра физической культуры и здоровья

Курс 1 - 3

Семестр 1 - 6

Форма обучения – очная

Лекции – 2 часа (1 семестр)

Практические занятия - 168 часов (1-6 семестры)

Самостоятельная работа -24 часа (1-6 семестры)

Форма контроля – *зачет* (1-5 семестр), *дифференцированный зачет* (6 семестр)

Объем дисциплины - 194 часа.

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 31.02.01 Лечебное дело, квалификация - фельдшер, утвержденного приказом Минпросвещения России от 04.07.2022 г. №526 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 31.02.01 Лечебное дело».

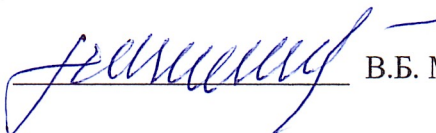
**Разработчики рабочей программы:**

заведующий кафедрой, Мандриков В.Б.  
доцент кафедры, к.б.н. Мишулина М.П.

**Программа рассмотрена на заседании кафедры**


Протокол № 4 от «27» сентября 2022 г.

Заведующий кафедрой  
физической культуры и здоровья  
д.п.н., профессор

  
В.Б. Мандриков

**Программа согласована**

Заведующий библиотекой

  
В.В. Долгова

**Рецензенты:**

Заведующий кафедрой медицинской реабилитации и спортивной медицины ФГБОУ ВО ВолгГМУ Минздрава России, к.м.н., доцент Е.Г. Вершинин  
(рецензия прилагается)

**Программа рассмотрена и одобрена УМК СПО**

Протокол № 2 от «24» 10 2022 года

Председатель УМК СПО  Т.В.Бармина

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	35
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	42

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГ.03 Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программой среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 31.02.01. Лечебное дело.

### 1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:

Дисциплина СГ 03. Физическая культура относится к социально - гуманитарному циклу.

### 1.3. Требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- составить комплекс утренней гигиенической, корригирующей и производственной гимнастики с использованием цифровых приложений (Muscle and Motion, Anatomy Learning, PostureCHECKER);
- использовать приобретенные двигательные навыки при самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- пользоваться простейшими методиками для самоконтроля за состоянием здоровья, уровнем физической подготовленности, в том числе использовать кардиодатчики для оценки деятельности сердечно-сосудистой системы;
- самостоятельно подбирать и выполнять комплексы физических упражнений для развития физических качеств, используя IT-технологии физкультурно-оздоровительной направленности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- историю и организационную структуру работы по физической культуре и спорту в России;
- роль и значение дисциплины в структуре своей профессиональной подготовки;
- основные средства и методы развития физических качеств;
- основные черты здорового образа жизни;
- общие положения и частные методики профессионально-прикладной физической подготовки, применительно к специфике своей профессии;
- гигиенические требования к занятиям оздоровительными физическими упражнениями и спортом.

## Перечень компетенций:

Код ОК, ПК	Формулировка ОК
ОК 02.	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 04.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ПК 3.1.	Проводить доврачебное функциональное обследование и оценку функциональных возможностей пациентов и инвалидов с последствиями травм, операций, хронических заболеваний на этапах реабилитации.
ПК 3.3.	Проводить медико-социальную реабилитацию инвалидов, одиноких лиц, участников военных действий и лиц из группы социального риска.

## Перечень личностных результатов

Код ЛР	Формулировка личностных результатов
ЛР 1	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны
ЛР 2	Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций
ЛР 7	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
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 10	Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой
ЛР 12	Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания
ЛР 18	Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	194
в т.ч. в форме практической подготовки	168
Лекции	2
Практические занятия	168
Самостоятельная работа обучающихся	24
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

Разделы программы	1 курс		2 курс		3 курс		Всего часов
	1	2	3	4	5	6	
Лекция	2	-	-	-			2
Практические занятия	32	36	28	26	26	22	168
Самостоятельная работа обучающегося	4	4	4	4	4	4	24
Всего	36	40	32	30	30	26	194
Промежуточная аттестация	36 зачет	40 зачет	32 зачет	30 зачет	30 зачет	30 ДЗ	194

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины СГ.03 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
<b>1 курс 1 семестр</b>			
<b>Раздел I. Теоретический раздел</b>		<b>2</b>	
Тема 1.1. Физическая культура и спорт в России. Основы физического воспитания в средних специальных учебных заведениях.	Краткая история возникновения и развития физической культуры и спорта в России. Материально-техническое и кадровое обеспечение физической культуры и спорта в РФ. Состояние здоровья и физическая подготовленность учащейся молодежи России. основополагающие документы в области физической культуры и спорта. Основные понятия физического воспитания: «физическая культура», «физическое воспитание». Цели и задачи физического воспитания в СПО. Организация и проведение индивидуального, коллективного и семейного отдыха, с использованием информационных технологий в спорте и физической культуре (обзор основных цифровых приложений и гаджетов).	2	ОК 02, , ОК 04, ОК 08  ЛР 1, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18
<b>Раздел II. Практический раздел. Гимнастика</b>		<b>16</b>	
Тема 2.1. Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания	<b>Содержание учебного материала</b> Гимнастика в системе физического воспитания России. Классификация видов гимнастики. Достижения гимнастов на международной арене. Физиологический механизм действия упражнений на организм человека. <b>Практическое занятие №1</b> Основная гимнастика. Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания.	2	ОК 02, , ОК 04, ОК 08 ПК 3.3  ЛР 1, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18
Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения, упражнения с	<b>Содержание учебного материала</b> Гимнастика в системе физического воспитания России. Классификация видов гимнастики. Достижения гимнастов на международной арене. Физиологический механизм действия		ОК 02, , ОК 04, ОК 08

использованием гимнастических снарядов и тренажёров, опорные прыжки, прыжки в глубину, прыжки через препятствие	упражнений УГГ на организм человека. Анализ приложения Posture Checker для создания представления об осанке человека и методов ее коррекции. <b>Практическое занятие №2</b> Упражнения с использованием гимнастических снарядов, набивных мячей, гимнастических палок, скамеек и тренажеров: опорные прыжки, прыжки в глубину, прыжки через препятствия. Упражнения без предметов и с предметами. Составление и практическое выполнение комплексов утренней гимнастики (зарядка) и гимнастики в режиме дня. Использование аэробики.	2	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18
Тема 2.3. Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ). Методика составления и проведение.	<b>Содержание учебного материала</b> Структура комплекса УГГ: упражнения общего воздействия; упражнения на группы мышц верхнего плечевого пояса; упражнения на группы мышц туловища; упражнения на группы мышц нижних конечностей; упражнения на восстановление дыхания и др. Использование приложения Muscle and Motion для формирования правильного паттерна движения при выполнении базовых упражнений. Правила оформления комплекса УГГ. <b>Практическое занятие №3</b>	2	ОК 02, , ОК 04, ОК 08 ПК 3.3  ЛР 1, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18
	<b>Самостоятельная работа:</b> <i>Составление и проведение комплексов (на выбор):</i> 1. Составление и ежедневное выполнение комплекса УГГ (в том числе с использованием IT –приложений оздоровительной направленности). 2. Составление и выполнение комплекса упражнений на восстановление дыхательной функции в рамках утренней гигиенической гимнастики.	2	
Тема 2.4. Техника выполнения силовых упражнений на мышцы брюшного пресса и спины с собственным весом и на тренажёрах	<b>Содержание учебного материала</b> Особенности развития силы в возрасте 18-25 лет. Показания и противопоказания к занятиям силовой гимнастикой. Абсолютные и относительные значения силы. Роль силовой гимнастики в профессии медицинского работника среднего звена. Использование приложения Muscle and Motion и Anatomy Learning для формирования правильного паттерна движения при выполнении базовых упражнений.		ОК 02, , ОК 04, ОК 08  ЛР 1, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18



	<p><b>Практическое занятие №4</b> Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса из положения лёжа и сидя с партнёром и без (нижнего, верхнего и среднего отделов брюшного пресса). Использование тренажёрных снарядов (набивные мячи, эспандеры, гимнастические скакалки) для работы на мышцы брюшного пресса и спины. Работа на специализированных тренажёрах. Контрольные нормативы: подъём туловища из положения лёжа за 30 минут; удержание позы «Планки».</p>	2	
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> <i>Составление и проведение комплексов на выбор:</i> 1. Составление и выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса с использованием приложения Muscle and Motion для формирования правильного паттерна движения при выполнении базовых упражнений. 2. Составление и выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц спины с использованием приложения Muscle and Motion для формирования правильного паттерна движения при выполнении базовых упражнений.</p>	2	
<p>Тема 2.5. Техника выполнения силовых упражнений на мышцы ног с собственным весом и на тренажёрах</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Собственно-силовые способности. Скоростно-силовые способности. Силовая ловкость. Рекомендации к выполнению силовых упражнений. <b>Практическое занятие №5</b> Основные упражнения для мышц ног: боковые выпады с грифом штанги, приседания с отягощением, подъемы на носки стоя на одной ноге, подъемы на носки сидя, обратные подъемы ног с отягощением на горизонтальной скамье.</p>	2	<p>ОК 02, , ОК 04, ОК 08 ПК 3.3</p> <p>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18</p>
<p>Тема 2.6. Техника выполнения силовых упражнений на мышцы рук с собственным весом и на тренажёрах</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Основные задачи развития силовых способностей человека. Сила как физическое качество. Силовые упражнения для мужчин. Силовые упражнения для женщин. Использование приложения Muscle and Motion и Anatomy Learning для формирования правильного паттерна движения при выполнении базовых упражнений.</p>		<p>ОК 02, , ОК 04, ОК 08 ПК 3.3</p> <p>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18</p>

	<p><b>Практическое занятие №6</b></p> <p>Основные упражнения на мышцы рук: отжимания с упором сзади на скамье, разгибания рук с гантелью из-за головы лежа; разгибание руки назад с гантелью; сведение рук на тренажере; разгибания запястий на блоке.</p>	2	
<b>Раздел III. Практический раздел. Лёгкая атлетика</b>		<b>4</b>	
Тема 3.1. Техника бега на короткие дистанции	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Легкая атлетика в системе физического воспитания России. Классификация видов легкой атлетики. Системы видеонаблюдения за тренировочным процессом спортсменов (программные продукты Альфа Спорт или PolarTeam) используемые для правильной организации процесса подготовки спортсмена и проведения соревнований.</p> <p><b>Практическое занятие №7</b></p> <p>Бег на короткие дистанции. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, приставными шагами. Совершенствование техники бега. Специальные упражнения бегуна. Тренировка в беге на короткие дистанции. Бег на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Контрольный бег в условиях соревнований.</p>	2	<p>ОК 02, , ОК 04, ОК 08 ПК 3.3</p> <p>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18</p>
Тема 3.2 Техника прыжка в длину с места	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкой атлетики. Профилактика спортивного травматизма. Организация самостоятельных занятий.</p> <p><b>Практическое занятие №8</b></p> <p>Прыжки в длину с места в яму. Прыжок в длину с места в условиях спортивного зала. Тренировка прыжка в длину.</p>	2	<p>ОК 02, , ОК 04, ОК 08 ПК 3.3</p> <p>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18</p>
<b>Раздел IV Практический раздел. Баскетбол</b>		<b>6</b>	
Тема 4.1 Основные способы передвижений и стойки готовности	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Баскетбол в системе физического воспитания. Цифровые информационные технологии в тренировочном процессе по баскетболу.</p> <p><b>Практическое занятие №9</b></p> <p>Основные виды передвижений и стойки готовности в баскетболе. Дистанционные броски из различных точек (положений спортивного</p>	2	<p>ОК 02, , ОК 04, ОК 08 ПК 3.3</p> <p>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18</p>

	зала). Учебные игры в зависимости от задач обучения. Общая физическая подготовка с использованием подводящих упражнений в баскетболе.		
Тема 4.2. Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении	<p><b>Содержание учебного материала</b>          Спортивные игры как средство совершенствования общей физической подготовки, активного отдыха.  <b>Практическое занятие №10</b>          Обычные и встречные передачи мяча в движении и на месте. Использование подвижных игр для обучения техническим элементам в баскетболе. Учебные игры в зависимости от задач обучения. Общая физическая подготовка с использованием подводящих упражнений в баскетболе.</p>	2	<p>ОК 02, , ОК 04, ОК 08          ПК 3.3</p> <p>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9,          ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18</p>
Тема 4.3 Остановки в баскетболе. Встречные передачи мяча в движении.	<p><b>Содержание учебного материала</b>          Методические основы самостоятельных занятий баскетболом.  <b>Практическое занятие №11</b>          Остановки в баскетболе. Ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок». Ведение мяча, передача и бросок мяча в кольцо с места. Учебные игры в зависимости от задач обучения. Общая физическая подготовка с использованием подводящих упражнений в баскетболе.</p>	2	<p>ОК 02, , ОК 04, ОК 08          ПК 3.3</p> <p>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9,          ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18</p>
<b>Раздел V. Практический раздел. Волейбол</b>		<b>6</b>	
Тема 5.1. Стойка волейболиста и постановка рук в волейболе	<p><b>Содержание учебного материала</b>          Волейбол в системе физического воспитания. Виды волейбола.  <b>Практическое занятие №12</b>          Стойка волейболиста. Основные способы перемещений в волейболе. Верхняя передача у стенки, в парах, через сетку. Нижняя передача над собой, в парах, у стенки, через сетку.</p>	2	<p>ОК 02, , ОК 04, ОК 08          ПК 3.3</p> <p>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9,          ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18</p>
Тема 5.2. Техника перемещений в волейболе.	<p><b>Содержание учебного материала</b>          Волейбол как средство совершенствования общей физической подготовки, активного отдыха.  <b>Практическое занятие №13</b>          Основные способы перемещений в волейболе. Верхняя передача у стенки, в парах, через сетку. Нижняя передача над собой, в парах, у стенки, через сетку.</p>	2	<p>ОК 02, , ОК 04, ОК 08          ПК 3.3</p> <p>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9,          ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18</p>

Тема 5.3. Техника верхней и нижней передач.	<p><b>Содержание учебного материала</b>          Методические основы самостоятельных занятий волейболом.  <b>Практическое занятие №14</b>          Нижняя и верхняя передачи в движении, в колоннах. Подвижные игры с использованием элементов волейбола. Выполнение контрольных нормативов: 10 верхних передач над собой; 10 нижних передач над собой.</p>	2	<p>ОК 02, , ОК 04, ОК 08          ПК 3.3</p> <p>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9,          ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18</p>
<b>Раздел VI. Практический раздел. Физические кондиции</b>		<b>2</b>	
Тема 6.1. Оценка физической подготовленности	<p><b>Содержание учебного материала</b>          Тесты физической и функциональной подготовленности.  <b>Практическое занятие №15</b>          прыжок в длину с места (см); челночный бег 5 х 20 м (с); подтягивание на перекладине у юношей (количество раз); подъём туловища из положения лежа на спине до прямого угла, ноги согнуты в коленных суставах у девушек (количество раз за 1 минуту); 10 хлопков прямыми руками над головой (с); бег на 100 м с высокого старта (с); общая гибкость позвоночника – наклон туловища вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (см).</p>	2	<p>ОК 02, , ОК 04, ОК 08          ПК 3.3          ПК 3.1</p> <p>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9,          ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18</p>
	<p><b>Всего: 36 ч</b>  <b>Лекции: 2 ч</b>  <b>Практические занятия: 30 ч</b>  <b>Самостоятельная работа: 4 ч</b></p>		
<b>1 курс 2 семестр</b>			
<b>Раздел I. Практический раздел. Бадминтон.</b>		<b>10</b>	
Тема 1.1. Стойка в бадминтоне. Жонглирование открытой стороной ракетки	<p><b>Содержание учебного материала</b>          История возникновения бадминтона в России. Цифровые информационные технологии в тренировочном процессе по бадминтону.  <b>Практическое занятие №16</b>          Стойка в бадминтоне: низкие (защитные), средние (основные), высокие. Передача ракетки в парах, поднимание ракетки с пола, жонглирование ракеткой. Жонглирование открытой стороной ракетки. Жонглирование в парах на различной высоте и расстоянии. Ловля волана открытой стороной ракетки с подбрасыванием рукой, с подбрасыванием со струнной поверхности, с подбрасыванием на заданную высоту.</p>	2	<p>ОК 02, , ОК 04, ОК 08          ПК 3.3</p> <p>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9,          ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18</p>

<p>Тема 1.2. Ловля волана открытой стороной ракетки. Техника перемещений в бадминтоне</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Бадминтон как средство совершенствования общей физической подготовки, активного отдыха. <b>Практическое занятие №17</b> Перемещения правым и левым боком. Короткая подача в стенку, в парах через сетку. подача волана в различные зоны площадки. Стретчинг для верхнего плечевого пояса. Подвижные игры с использованием элементов игры в бадминтон.</p>	2	<p>ОК 02, , ОК 04, ОК 08 ПК 3.3  ЛР 1, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18</p>
<p>Тема 1.3. Техника короткой подачи открытой стороной ракетки</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Методические основы самостоятельных занятий бадминтоном. Парные и одиночные игры. Общая характеристика качества гибкости. Анатомо-физиологические основы гибкости. Виды гибкости: динамическая, статическая, активная, пассивная. <b>Практическое занятие №18</b> Перемещения правым и левым боком. Короткая подача в стенку, в парах через сетку. подача волана в различные зоны площадки. Стретчинг для верхнего плечевого пояса. Подвижные игры с использованием элементов игры в бадминтон. Выполнение контрольных нормативов: 20 набиваний воланом над собой.</p>	2	<p>ОК 02, , ОК 04, ОК 08 ПК 3.3  ЛР 1, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18</p>
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> <i>Составление и проведение комплексов:</i> При составлении комплексов использовать приложения Muscle and Motion и Anatomy Learning для формирования правильного паттерна движения при выполнении базовых упражнений. 1. Составление комплекса упражнений для развития гибкости и подвижности суставов в позвоночном столбе. 2. Составление комплекса упражнений для развития гибкости и подвижности суставов пояса верхних конечностей.</p>	2  2	
<b>Раздел II. Практический раздел. Гимнастика.</b>		<b>8</b>	
<p>Тема 2.1.Строевые упражнения: построения и перестроения,</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Особенности личной гигиены и предупреждение травм. <b>Практическое занятие №19</b> Построение и перестроения на месте и в движении, передвижения,</p>	2	<p>ОК 02, , ОК 04, ОК 08 ПК 3.3  ЛР 1, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9,</p>

передвижения, размыкания и смыкания.	размыкания и смыкания. Перестроение в колоннах, в шеренгах. Перестроение через центр в 2,3,4 колонны. Перестроение в передвижении: по диагонали, «змейкой».		ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18
Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения, упражнения с использованием гимнастических снарядов и тренажёров; общая физическая подготовка	<p><b>Содержание учебного материала</b>          Задача и характеристика общеразвивающих упражнений. Значение формирования правильной осанки.</p> <p><b>Практическое занятие №20</b>          Упражнения с использованием гимнастических снарядов, набивных мячей, гимнастических палок, скамеек и тренажёров: опорные прыжки, прыжки в глубину, прыжки через препятствия. Упражнения без предметов и с предметами. Использование аэробики.</p>	2	<p>ОК 02, , ОК 04, ОК 08          ПК 3.3</p> <p>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9,          ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18</p>
Тема 2.3. Техника выполнения силовых упражнений на мышцы ног с собственным весом и на тренажёрах	<p><b>Содержание учебного материала</b>          Определение силы. Виды силы: абсолютная сила, относительная сила, максимальная сила, скоростная сила, силовая выносливость. Основные методы развития силы: метод максимальных усилий, метод повторных усилий (или метод «до отказа»), метод динамических усилий, изометрический метод (статических усилий), метод электрической стимуляции. Указания к предупреждению травм при занятиях силовыми упражнениями. Использование приложения Muscle and Motion для формирования правильного паттерна движения при выполнении базовых упражнений.</p> <p><b>Практическое занятие №21</b>          Упражнения для укрепления мышц задней поверхности бедра: выпады, «обратные выпады» на месте в движении. Выполнение упражнений из исходного положения стоя, на «четвереньках»          Использование тренажёрных снарядов (эспандеры, утяжелители) для работы на мышцы ног. Работа на специализированных тренажёрах. Контрольные нормативы: количество приседаний со штангой (юноши), удержание туловища в полуприседе (девушки).</p>	2	<p>ОК 02, , ОК 04, ОК 08          ПК 3.3</p> <p>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9,          ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18</p>

<p>Тема 2.4. Техника выполнения силовых упражнений на мышцы рук с собственным весом и на тренажёрах</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>          Роль силовой гимнастики в профессии медицинского работника среднего звена.  <b>Практическое занятие №22</b>          Использование тренажёрных снарядов (эспандеры, утяжелители) для работы на мышцы рук. Работа на специализированных тренажёрах. Контрольные нормативы: время удержания гантелей на вытянутых руках (1 кг –девушки; 2 кг –юноши).</p>	2	<p>ОК 02, , ОК 04, ОК 08          ПК 3.3</p> <p>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9,          ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18</p>
<p><b>Раздел III. Практический раздел. Лёгкая атлетика.</b></p>		6	
<p>Тема 3.1. Техника бега на длинные дистанции</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>          Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике. Судьи, их права и обязанности. Использование IT-технологий в судействе различных видов соревнований.  <b>Практическое занятие №23</b>          Бег на длинные дистанции. Специальные беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, приставными. Бег с ускорением по сигналу. Челночный бег 5 по 20 м. Бег на длинные дистанции (жен - 2 - 3 км, муж -3-5 км). Контрольный бег в условиях соревнований. Кросс (бег по пересеченной местности) - женщины до 3 км, мужчины до 5 км.</p>	2	<p>ОК 02, , ОК 04, ОК 08          ПК 3.3</p> <p>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9,          ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18</p>
<p>Тема 3.2. Техника бега по пересечённой местности</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>          Правила ведения протокола. Техника бега на длинные дистанции. Правила дыхания во время бега. Техника бега по пересечённой местности и его особенности. Использование кардиомониторов для контроля за деятельностью сердечно-сосудистой системы.  <b>Практическое занятие №24</b>          Бег на длинные дистанции. Специальные беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, приставными. Бег с ускорением по сигналу. Челночный бег 5 по 20 м. Бег на длинные дистанции (жен - 2 - 3 км, муж -3-5 км). Контрольный бег в условиях соревнований. Кросс (бег по пересеченной местности) - женщины до 3 км, мужчины до 5 км.</p>	2	<p>ОК 02, , ОК 04, ОК 08          ПК 3.3</p> <p>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9,          ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18</p>

<p>Тема 3.3. Техника бега на короткие дистанции</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>  Правила ведения протокола. Техника бега на короткие дистанции. Правила дыхания во время бега. Диагностические устройства, датчики и измерители для контроля и управления физическим состоянием спортсмена в течение всего подготовительного процесса.  <b>Практическое занятие №25</b>  Бег на короткие и длинные дистанции. Специальные беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, приставными. Бег с ускорением по сигналу. Челночный бег 5 по 20 м. Бег на длинные дистанции (жен - 2 - 3 км, муж -3-5 км). Кросс (бег по пересеченной местности) - женщины до 3 км, мужчины до 5 км. Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне, бег с преодолением препятствий в виде канав, ручьев и т. д. Прыжки в длину с места сериями, с отягощением.</p>	2	<p>ОК 02, , ОК 04, ОК 08  ПК 3.3</p> <p>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9,  ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18</p>
<p><b>Раздел IV. Практический раздел. Баскетбол.</b></p>		8	
<p>Тема 4.1. Техника перехвата мяча.</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>  Правила судейства в баскетболе. Работа судей. Протокол, правила ведения протокола. Цифровые информационные технологии в тренировочном процессе по баскетболу.  <b>Практическое занятие №26</b>  Разновидности броска в движении: одной рукой сверху (от плеча, от головы), одной рукой сверху после вышагивания (от плеча, от головы), одной рукой сверху после ведения (от плеча, от головы), одной рукой снизу, двумя руками снизу, одной рукой крюком.</p>	2	<p>ОК 02, , ОК 04, ОК 08  ПК 3.3</p> <p>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9,  ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18</p>
<p>Тема 4.2. Техника добивания мяча.</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>  Правила судейства в баскетболе. Работа судей. Протокол, правила ведения протокола.  <b>Практическое занятие №27</b>  Разновидности броска в движении: одной рукой сверху (от плеча, от головы), одной рукой сверху после вышагивания (от плеча, от головы), одной рукой сверху после ведения (от плеча, от головы), одной рукой снизу, двумя руками снизу, одной рукой крюком.</p>	2	<p>ОК 02, , ОК 04, ОК 08  ПК 3.3</p> <p>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9,  ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18</p>
<p>Тема 4.3. Техника передвижения</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>  Правила судейства в баскетболе. Работа судей. Протокол, правила ведения протокола.</p>		<p>ОК 02, , ОК 04, ОК 08  ПК 3.3</p>



защитника. Совершенствование в технике ведения мяча с изменением направления	<p><b>Практическое занятие №28</b> Бросок в прыжке и его разновидности: одной рукой от плеча, одной рукой от головы, одной рукой над головой, двумя руками. Вырывание мяча рывком на себя, вырывание толчком на противника вперед-вниз. Подвижные игры с элементами баскетбола. Учебная игра.</p>	2	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18
Тема 4.4. Техника ловли и передачи мяча в движении. Совершенствование основных способов передвижения в нападении.	<p><b>Содержание учебного материала</b> Правила судейства в баскетболе. Работа судей. Протокол, правила ведения протокола. <b>Практическое занятие №29</b> Передача мяча двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу. Передача одной рукой: сверху, от плеча, снизу, сбоку, от груди. Передачи с места, в движении. Ведение мяча без зрительного контроля, с изменением направления, с изменением скорости и ритма движения, с низким отскоком, с высоким отскоком. Подвижные игры с элементами баскетбола. Учебная игра.</p>	2	ОК 02, , ОК 04, ОК 08 ПК 3.3 ЛР 1, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18
<b>Раздел V. Практический раздел. Волейбол.</b>		6	
5.1. Техника нижней и верхней подачи и приёма после них	<p><b>Содержание учебного материала</b> Правила проведения соревнований по волейболу. Судьи и их обязанности. Официальные судейские сигналы. Цифровые информационные технологии в тренировочном процессе по волейболу. <b>Практическое занятие №30</b> Подача и прием мяча после подачи. Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача. Передача мяча двумя руками сверху, снизу. Подвижные игры с элементами волейбола. Учебная игра. Различные варианты прыжковых упражнений: прыжки по лестнице вверх; прыжки вверх на одной и двух ногах; прыжки из глубокого приседа; запрыгивание на предметы различной высоты; спрыгивание с гимнастической скамейки с последующим запрыгиванием на тумбу высотой 50-70 см; прыжки на мягкой опоре (песок, опилки, гимнастические маты); прыжки вверх с посильным отягощением.</p>	2	ОК 02, , ОК 04, ОК 08 ПК 3.3 ЛР 1, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18

5.2. Техника прямого нападающего удара.	<p><b>Содержание учебного материала</b>  Правила проведения соревнований по волейболу. Судьи и их обязанности. Официальные судейские сигналы. Анализ программных продуктов линейки Volleyball Analyzer.</p> <p><b>Практическое занятие №31</b>  Нападающий удар: имитация удара, удар в стенку, удар через сетку, удары в парах, в тройках. Различные варианты прыжковых упражнений: прыжки по лестнице вверх; прыжки вверх на одной и двух ногах; прыжки из глубокого приседа; запрыгивание на предметы различной высоты; спрыгивание с гимнастической скамейки с последующим запрыгиванием на тумбу высотой 50-70 см; прыжки на мягкой опоре (песок, опилки, гимнастические маты); прыжки вверх с посильным отягощением.</p>	2	<p>ОК 02, , ОК 04, ОК 08  ПК 3.3</p> <p>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9,  ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18</p>
5.3. Техника перемещений в волейболе.	<p><b>Содержание учебного материала</b>  Правила проведения соревнований по волейболу. Судьи и их обязанности. Официальные судейские сигналы.</p> <p><b>Практическое занятие №32</b>  Нападающий удар: имитация удара, удар в стенку, удар через сетку, удары в парах, в тройках. Различные варианты прыжковых упражнений: прыжки по лестнице вверх; прыжки вверх на одной и двух ногах; прыжки из глубокого приседа; запрыгивание на предметы различной высоты; спрыгивание с гимнастической скамейки с последующим запрыгиванием на тумбу высотой 50-70 см; прыжки на мягкой опоре (песок, опилки, гимнастические маты); прыжки вверх с посильным отягощением.</p>	2	<p>ОК 02, , ОК 04, ОК 08  ПК 3.3</p> <p>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9,  ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18</p>
<b>Раздел VI. Практический раздел. Физические кондиции</b>		2	
Тема 6.1. Оценка физической подготовленности	<p><b>Содержание учебного материала</b>  Тесты физической и функциональной подготовленности. Компьютерная программа для мониторинга функционального и физического состояния студентов. Алгоритм работы. Анализ базы данных.</p> <p><b>Практическое занятие №33</b>  прыжок в длину с места (см); челночный бег 5 х 20 м (с); подтягивание на перекладине у юношей (количество раз); подъём</p>	2	<p>ОК 02, , ОК 04, ОК 08  ПК 3.3  ПК 3.1</p> <p>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9,  ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18</p>

	туловища из положения лежа на спине до прямого угла, ноги согнуты в коленных суставах у девушек (количество раз за 1 минуту); 10 хлопков прямыми руками над головой (с); бег на 100 м с высокого старта (с); общая гибкость позвоночника –наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см); бег 2 км (девушки), 3 км (юноши). Занесение результатов тестирования в базу данных с последующим анализом физической подготовленности студента.		
	<b>Всего: 40 ч</b> <b>Практические занятия: 36 ч</b> <b>Самостоятельная работа: 4 ч</b>		
	<b>2 курс 3 семестр</b>		
<b>Раздел I. Практический раздел. Бадминтон.</b>		<b>6</b>	
Тема 1.1. Техника высокой подачи открытой стороной ракетки в бадминтоне	<p><b>Содержание учебного материала</b> Правила проведения соревнований по бадминтону. Цифровые информационные технологии в тренировочном процессе по бадминтону.</p> <p><b>Практическое занятие №1</b> Высокая подача: имитация, подача в стену, подача в парах. Жонглирование воланом в парах открытой и закрытой стороной. Ловля волана открытой стороной ракетки с броском волана рукой на различную высоту, с броском волана ракеткой на различную высоту. Подвижные игры с использованием элементов игры в бадминтон. Учебная игра.</p>	2	<p>ОК 02, , ОК 04, ОК 08 ПК 3.3</p> <p>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18</p>
Тема 1.2. Техника высокого удара на месте	<p><b>Содержание учебного материала</b> Правила проведения соревнований по бадминтону. Судьи и их обязанности.</p> <p><b>Практическое занятие №2</b> Высокий удар: имитация высокого удара, удар по ленте, удар по подвесному волану, удар после высокой подачи. Жонглирование воланом в парах открытой и закрытой стороной. Ловля волана открытой стороной ракетки с броском волана рукой на различную высоту, с броском волана ракеткой на различную высоту. Подвижные игры с использованием элементов игры в бадминтон. Учебная игра.</p>	2	<p>ОК 02, , ОК 04, ОК 08 ПК 3.3</p> <p>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18</p>

<p>Тема 1.3. Техника короткой подачи открытой стороной ракетки.</p> <p>Совершенствование в технике ловле волана открытой стороной ракетки</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>  Правила проведения соревнований по бадминтону. Судьи и их обязанности. Ведение протокола соревнований. Особенности парной игры в бадминтон.</p> <p><b>Практическое занятие №3</b>  Короткая подача с замахом в стенку, в парах через сетку, в разные поля подачи и зоны. Жонглирование воланом в парах открытой и закрытой стороной. Ловля волана открытой стороной ракетки с броском волана рукой на различную высоту, с броском волана ракеткой на различную высоту. Подвижные игры с использованием элементов игры в бадминтон. Учебная игра.</p>	2	<p>ОК 02, , ОК 04, ОК 08  ПК 3.3</p> <p>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9,  ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18</p>
<b>Раздел II. Практический раздел. Гимнастика.</b>		<b>8</b>	
<p>Тема 2.1. Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания.</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>  Определение понятий музыкальный ритм, темп. Рациональное использование музыкального сопровождения при занятиях.</p> <p><b>Практическое занятие №4</b>  Строевые упражнений: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания с музыкальным сопровождением. Упражнения с использованием гимнастических снарядов, набивных мячей, гимнастических палок в движении. Упражнения под музыку.</p>	2	<p>ОК 02, , ОК 04, ОК 08  ПК 3.3</p> <p>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9,  ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18</p>
<p>Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения, упражнения с использованием гимнастических снарядов и тренажёров.</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>  Определение понятий музыкальный ритм, темп. Рациональное использование музыкального сопровождения при занятиях.</p> <p><b>Практическое занятие №5</b>  Основная гимнастика. Строевые упражнений: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания с музыкальным сопровождением. Упражнения с использованием гимнастических снарядов, набивных мячей, гимнастических палок, скамеек и тренажёров: опорные прыжки, прыжки в глубину, прыжки через препятствия. Упражнения без предметов и с предметами. Упражнения под музыку.</p>	2	<p>ОК 02, , ОК 04, ОК 08  ПК 3.3</p> <p>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9,  ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18</p>

<p>Тема 2.3. Техника выполнения силовых упражнений на мышцы рук с собственным весом в статическом режиме</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Динамический и статический режимы работы для развития силы, их характеристика. Мышцы передней верхней части рук (бицепсы), задней верхней части рук (трицепсы); плечевые мышцы (дельтовидные). Использование баз приложений, типа Anatomy Learning.</p> <p><b>Практическое занятие №6</b> Упражнения для укрепления мышц плеча (дельтовидной мышцы в трёх направлениях). Удержание определённых положений туловища с собственным весом и с отягощением. Использование тренажёрных снарядов (эспандеры, утяжелители) для работы на мышцы рук.</p>	2	<p>ОК 02, , ОК 04, ОК 08 ПК 3.3</p> <p>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18</p>
	<p><b>Самостоятельная работа</b> <b>Тематика рефератов (на выбор):</b> 1.Профессионально-прикладное значение физического качества выносливости для медицинского работника среднего звена. 2.Профессионально-прикладное значение физического качества ловкости для медицинского работника среднего звена. 3.Профессионально-прикладное значение физического качества гибкости для медицинского работника среднего звена. 4.Профессионально-прикладное значение физического качества силы для медицинского работника среднего звена.</p>	2	
<b>Раздел III. Практический раздел. Лёгкая атлетика.</b>		6	
<p>Тема 3.1. Техника бега по пересечённой местности</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Физиологическая и психологическая характеристика выносливости. Виды выносливости: общая и специальная выносливость. Уровни развития и проявления общей и специальной выносливости. Диагностические устройства, датчики и измерители для контроля и управления физическим состоянием спортсмена в течение всего подготовительного процесса.</p> <p><b>Практическое занятие №7</b> Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне, бег с преодолением препятствий в виде канав, ручьев и т. д.</p>	2	<p>ОК 02, , ОК 04, ОК 08 ПК 3.3</p> <p>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18</p>

	<p><b>Самостоятельная работа:</b> 1. Разработать «индивидуальную трассу» для оздоровительной ходьбы 9 (от 5-10 км), с учетом ЧСС в диапазоне 100-140 уд/мин. (пройти дистанцию с индивидуальным хронометражем, используя мобильное приложение, типа шагомер, с занесением результатов данных в индивидуальный дневник).</p>	2	
Тема 3.2. Техника прыжка с места	<p><b>Содержание учебного материала</b> Правила ведения протокола. Техника бега на средние дистанции. Правила дыхания во время бега. Фальстарт. Диагностические устройства, датчики и измерители для контроля и управления физическим состоянием спортсмена в течение всего подготовительного процесса. <b>Практическое занятие №8</b> Прыжки в длину с места сериями, с отягощением.</p>	2	<p>ОК 02, , ОК 04, ОК 08 ПК 3.3</p> <p>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18</p>
<b>Раздел IV. Практический раздел. Баскетбол.</b>		4	
Тема 4.1. Техника обманных движений, финт на бросок, финт на передачу.	<p><b>Содержание учебного материала</b> Правила судейства в стритболе. Ведение статистики баскетбольного матча (<u>OnlineBasket</u>). <b>Практическое занятие №9</b> Обманные движения руками: на месте, в движении. Обманные движения головой: на месте, в движении. Обманные движения корпусом: на месте, в движении. Перевод мяча с руки на руку, перевод мяча за спиной, перевод мяча под ногой, перевод мяча между ног: с активным защитником, с пассивным защитником. Обучающая игра.</p>	2	<p>ОК 02, , ОК 04, ОК 08 ПК 3.3</p> <p>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18</p>
Тема 4.2. Техника добивания мяча.	<p><b>Содержание учебного материала</b> Правила судейства в стритболе. Протокол, правила ведения протокола. <b>Практическое занятие №10</b> Круговая тренировка для развития прыгучести у баскетболиста: игра в «чехарду» с ведением мяча каждым игроком, рывок с ведением мяча на 5-6 м, прыжок через гимнастического козла с подкидной доски с мячом в руках, игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча обоими игроками, прыжки через барьеры с ловлей и передачей мяча, различные виды бега с одновременным ведением двух мячей</p>	2	<p>ОК 02, , ОК 04, ОК 08 ПК 3.3</p> <p>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18</p>

Раздел V. Практический раздел. Волейбол.		6	
Тема 5.1. Техника прямого нападающего удара.	<p><b>Содержание учебного материала</b>            Правила проведения соревнований по пляжному волейболу. Определение «либеро» в команде. Ведение статистики баскетбольного матча (<u>OnlineBasket</u>).</p> <p><b>Практическое занятие №11</b>            Нападающий удар: имитация удара, удар в стенку, удар через сетку, удары в парах, в тройках. Поддача и прием мяча после поддачи. Верхняя прямая поддача. Нижняя прямая поддача. Передача мяча двумя руками сверху, снизу. Подвижные игры с элементами волейбола. Учебная игра. Различные варианты прыжковых упражнений: прыжки по лестнице вверх; прыжки вверх на одной и двух ногах; прыжки из глубокого приседа; напрыгивание на предметы различной высоты; спрыгивание с гимнастической скамейки с последующим напрыгиванием на тумбу высотой 50-70 см; прыжки на мягкой опоре (песок, опилки, гимнастические маты); прыжки вверх с посильным отягощением.</p>	2	ОК 02, , ОК 04, ОК 08 ПК 3.3  ЛР 1, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18
Тема 5.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	<p><b>Содержание учебного материала</b>            Психологическая подготовка спортсмена</p> <p><b>Практическое занятие №12</b>            Поддача и прием мяча после поддачи. Верхняя прямая поддача. Нижняя прямая поддача. Передача мяча двумя руками сверху, снизу. Подвижные игры с элементами волейбола. Учебная игра.</p>	2	ОК 02, , ОК 04, ОК 08 ПК 3.3  ЛР 1, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18
Тема 5.3. Техника верхней и нижней передач	<p><b>Содержание учебного материала</b>            Физическая подготовка спортсмена.</p> <p><b>Практическое занятие №13</b>            Передача мяча двумя руками сверху, снизу. Подвижные игры с элементами волейбола. Нападающий удар: имитация удара, удар в стенку, удар через сетку, удары в парах, в тройках. Поддача и прием мяча после поддачи. Верхняя прямая поддача. Нижняя прямая поддача. Учебная игра.</p>	2	ОК 02, , ОК 04, ОК 08 ПК 3.3  ЛР 1, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18
<b>Раздел VI. Практический раздел. Физические кондиции</b>		<b>2</b>	
Тема 6.1. Оценка физической	<p><b>Содержание учебного материала</b>            Тесты физической и функциональной подготовленности.</p>		ОК 02, , ОК 04, ОК 08 ПК 3.3

подготовленности	<b>Практическое занятие №14</b> прыжок в длину с места (см); челночный бег 5 x 20 м (с); подтягивание на перекладине у юношей (количество раз); подъём туловища из положения лежа на спине до прямого угла, ноги согнуты в коленных суставах у девушек (количество раз за 1 минуту); 10 хлопков прямыми руками над головой (с); бег на 100 м с высокого старта (с); общая гибкость позвоночника –наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см). Занесение результатов тестирования в базу данных с последующим анализом физической подготовленности студента.	2	ПК 3.1  ЛР 1, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18
	<b>Всего: 32 ч</b> <b>Практические занятия: 28 ч</b> <b>Самостоятельная работа: 4 ч</b>		
<b>2 курс 4 семестр</b>			
<b>Раздел I. Практический раздел. Бадминтон.</b>		<b>6</b>	
Тема 1.1. Техника высокого удара	<b>Содержание учебного материала</b> Тактика игры в бадминтоне. Основные тактические приёмы в бадминтоне. <b>Практическое занятие №15</b> Короткая подача в парах. Высокий удар в парах. Комплексы упражнений на развитие гибкости позвоночного столба. Прыжки через скакалку. Подвижные игры с использованием элементов игры в бадминтон. Учебная игра.	2	ОК 02, , ОК 04, ОК 08 ПК 3.3  ЛР 1, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18
Тема 1.2. Техника передвижений к сетке в один и два, три шага	<b>Содержание учебного материала</b> Тактика игры в бадминтоне. Основные тактические приёмы в бадминтоне. <b>Практическое занятие №16</b> Передвижение к сетке: в один и два, шага без ракетки (с ракеткой). Передвижение к сетке в три шага в ходьбе, в медленном темпе с ракеткой и без, в среднем темпе. Комплексы упражнений на развитие гибкости позвоночного столба. Прыжки через скакалку. Подвижные игры с использованием элементов игры в бадминтон. Учебная игра.	2	ОК 02, , ОК 04, ОК 08 ПК 3.3  ЛР 1, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18



Тема 1.3. Техника высокодального удара	<p><b>Содержание учебного материала</b>  Тактика игры в бадминтоне. Основные тактические приёмы в бадминтоне.  <b>Практическое занятие №17</b>  Высокодальный удар в парах. Комплексы упражнений на развитие гибкости позвоночного столба. Прыжки через скакалку. Подвижные игры с использованием элементов игры в бадминтон. Учебная игра.</p>	2	<p>ОК 02, , ОК 04, ОК 08  ПК 3.3</p> <p>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9,  ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18</p>
<b>Раздел II. Практический раздел. Гимнастика.</b>		4	
Тема 2.1. Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания.	<p><b>Содержание теоретического материала</b>  Методика использования основных элементов гимнастики для составления комплексов ЛФК.  <b>Практическое занятие №18</b>  Построение и перестроения на месте и в движении, передвижения, размыкания и смыкания. Перестроение в колоннах, в шеренгах. Перестроение через центр в 2,3,4 колонны.</p>	2	<p>ОК 02, , ОК 04, ОК 08  ПК 3.3</p> <p>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9,  ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18</p>
Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения, упражнения с использованием гимнастических снарядов и тренажёров.	<p><b>Содержание теоретического материала</b>  Методика использования основных элементов гимнастики для составления комплексов УГГ.  <b>Практическое занятие №19</b>  Упражнения с использованием гимнастических снарядов и тренажёров. Упражнения в парах и в перестроении. Общая физическая подготовка</p>	2	<p>ОК 02, , ОК 04, ОК 08  ПК 3.3</p> <p>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9,  ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18</p>
<b>Раздел III. Практический раздел. Волейбол.</b>		4	
Тема 3.1. Техника блокирования в волейболе.	<p><b>Содержание учебного материала</b>  Способы проведения соревнований. Определение победителей.  <b>Практическое занятие №20</b>  Совершенствование технических приемов в нападении и защите: прием и передачи мяча, нападающего удара, блокирования, подачи. Игровые упражнения в нападении и защите. Изучение тактических действий в нападении и защите. Учебные двусторонние игры. Участие в соревнованиях между курсами.</p>	2	<p>ОК 02, , ОК 04, ОК 08  ПК 3.3</p> <p>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9,  ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18</p>

<p>Тема 3.2. Техника прямого нападающего удара. Совершенствование в технике нижней подачи и приёма после неё</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>          Способы проведения соревнований. Определение победителей.  <b>Практическое занятие №21</b>          Нападающий удар: имитация удара, удар в стенку, удар через сетку, удары в парах, в тройках. Подача и прием мяча после подачи. Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача Совершенствование технических приемов в нападении и защите: прием и передачи мяча, нападающего удара, блокирования, подачи. Игровые упражнения в нападении и защите. Изучение тактических действий в нападении и защите. Учебные двусторонние игры. Участие в соревнованиях между курсами.</p>	2	<p>ОК 02, , ОК 04, ОК 08          ПК 3.3</p> <p>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9,          ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18</p>
<p><b>Раздел IV. Практический раздел. Легкая атлетика.</b></p>		8	
<p>Тема 4.1. Техника оздоровительной ходьбы</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>          Оздоровительная ходьба, как вид двигательной активности. Движения рук и ног в оздоровительной ходьбе. Основные характеристики техники ходьбы. Показания и противопоказания. Использование IT-приложений в тренировках по оздоровительной ходьбе.  <b>Практическое занятие №22</b>          Общеразвивающие и специальные упражнения. Техника работы ног. Техника работы рук. Дыхание при ходьбе. Ходьба по искусственному грунту. Ходьба по пересеченной местности.</p>	2	<p>ОК 02, , ОК 04, ОК 08          ПК 3.3</p> <p>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9,          ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18</p>
<p>Тема 4.2. Техника скандинавской ходьбы</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>          Зарождение и становление скандинавской ходьбы. Основные характеристики техники скандинавской ходьбы. Снаряжение. Экипировка. Показания и противопоказания.  <b>Практическое занятие №23-24</b>          Общеразвивающие и специальные упражнения. Упражнения с палками. Работа рук и ног во время ходьбы. Техника работы ног. Техника работы рук. Фаза отталкивание. Ходьба по искусственному грунту. Ходьба по пересеченной местности.</p>	4	<p>ОК 02, , ОК 04, ОК 08          ПК 3.3</p> <p>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9,          ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18</p>

	<p><b>Самостоятельная работа:</b>  <b>Тематика рефератов на выбор:</b>  1. Основные функции стопы и их влияние на организм человека.  2. Биомеханика ходьбы человека.  3. Стопа – основа стабилизации скелетно-мышечной системы.  4. Анализ (сравнительная характеристика) мобильных приложений для улучшения двигательной активности населения.</p>	2	
<b>Раздел V. Практический раздел. Физические кондиции.</b>		<b>8</b>	
Тема 5.1. Оценка физической подготовленности.	<p><b>Содержание учебного материала</b>  Функциональная диагностика. Цели и задачи. Определение понятия «физическая работоспособность». Методы определения физической работоспособности. Методика определения физической работоспособности по степ-тесту PWC<sub>170</sub>. Противопоказания к назначению степ-теста PWC<sub>170</sub>. Использование кардиодатчиков для оценки деятельности сердечно-сосудистой системы.</p> <p><b>Практическое занятие №25</b>  Прыжок в длину с места (см); челночный бег 5 x 20 м (с); 10 хлопков прямыми руками над головой (с); бег на 100 м с высокого старта (с); общая гибкость позвоночника –наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см). Определения физической работоспособности по степ-тесту PWC<sub>170</sub>. ; подъем туловища из положения лежа на спине до прямого угла, ноги согнуты в коленных суставах у девушек (количество раз за 1 минуту); Подтягивание на перекладине у юношей (количество раз);</p>	2	<p>ОК 02, , ОК 04, ОК 08  ПК 3.3  ПК 3.1</p> <p>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9,  ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18</p>
Тема 5.2. Физическое состояние человека	<p><b>Содержание учебного материала</b>  Определение понятия «физическое состояние» и способы его оценки. Определение понятия «физическое развитие» и способы его оценки. Методы оценки физического состояния. Определение физического развития методом наружного осмотра и антропометрий.</p> <p><b>Практическое занятие №26</b></p>	2	<p>ОК 02, , ОК 04, ОК 08  ПК 3.3  ПК 3.1</p> <p>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9,  ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18</p>

<p>Тема 5.3. Функциональное состояние человека</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>          Определение понятия «функциональное состояния». Оценка деятельности вегетативной нервной системы. Оценка деятельности сердечно-сосудистой системы: ортостатическая проба, проба Мартине. Оценка деятельности дыхательной системы: жизненная ёмкость лёгких, жизненный индекс, проба Генчи. Оценка деятельности вестибулярной функции. Оценка деятельности нервно-мышечного аппарата: теппинг-тест, точность мышечных усилий. Занесение результатов тестирования в базу данных с последующим анализом функционального состояния студента.  <b>Практическое занятие №27</b>          Определение физического развития методом наружного осмотра</p>	2	<p>ОК 02, , ОК 04, ОК 08          ПК 3.3          ПК 3.1</p> <p>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9,          ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18</p>
	<p><b>Самостоятельная работа (на выбор):</b>          1.Методика оценки физического состояния: по данным антропометрических измерений; по индексам физического развития; по таблицам; по педагогическим тестам (по выбору).          2. Определить и рассчитать уровень физической работоспособности.          2.Определить свой уровень биологического возраста. Составить программу двигательной активности в соответствии с возрастными требованиями.</p>	2	
	<p><b>Всего: 30 ч</b>  <b>Практические занятия: 26 ч</b>  <b>Самостоятельная работа: 4 ч</b></p>		
<b>3 курс 5 семестр</b>			
<b>Раздел I. Практический раздел. Легкая атлетика.</b>			
<p>Тема 1.1. Техника оздоровительной ходьбы</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>          Основные характеристики техники ходьбы. Показания и противопоказания. Использование IT-приложений в тренировках по оздоровительной ходьбе.  <b>Практическое занятие №1 -2.</b>          Общеразвивающие и специальные упражнения. Техника работы ног. Техника работы рук. Дыхание при ходьбе. Ходьба по искусственному грунту. Ходьба по пересеченной местности.</p>	4	<p>ОК 02, , ОК 04, ОК 08          ПК 3.3</p> <p>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9,          ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18</p>

<p>Тема 1.2. Техника скандинавской ходьбы</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>          Основные характеристики техники скандинавской ходьбы. Снаряжение. Экипировка. Показания и противопоказания.  <b>Практическое занятие №3-4.</b>          Общеразвивающие и специальные упражнения. Упражнения с палками. Работа рук и ног во время ходьбы. Техника работы ног. Техника работы рук. Фаза отталкивание. Ходьба по искусственному грунту. Ходьба по пересеченной местности.</p>	4	<p>ОК 02, , ОК 04, ОК 08          ПК 3.3</p> <p>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9,          ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18</p>
<p><b>Раздел II. Практический раздел. Гимнастика.</b></p>		6	
<p>Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения, упражнения с использованием гимнастических снарядов и тренажёров.</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>          Определение понятий музыкальный ритм, темп. Рациональное использование музыкального сопровождения при занятиях.  <b>Практическое занятие №5</b>          Основная гимнастика. Строевые упражнений: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания с музыкальным сопровождением. Упражнения с использованием гимнастических снарядов, набивных мячей, гимнастических палок, скамеек и тренажеров: опорные прыжки, прыжки в глубину, прыжки через препятствия. Упражнения без предметов и с предметами. Упражнения под музыку</p>	2	<p>ОК 02, , ОК 04, ОК 08          ПК 3.3</p> <p>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9,          ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18</p>
<p>Тема 2.2. Техника выполнения силовых упражнений на мышцы ног в статическом и динамическом режимах.</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>          Динамический и статический режимы работы для развития силы, их характеристика. Мышцы передней части бёдер (четырёхглавые), задней части бёдер (двуглавые); ягодичные мышцы.  <b>Практическое занятие №6</b>          Упражнения для укрепления мышц задней и передней поверхности бедра. Удержание определённых положений туловища с собственным весом и с отягощением. Использование тренажёрных снарядов (эспандеры, утяжелители) для работы на мышцы ног.</p>	2	<p>ОК 02, , ОК 04, ОК 08          ПК 3.3</p> <p>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9,          ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18</p>
<p>Тема 2.3. Техника выполнения силовых упражнений на мышцы рук с собственным весом в</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>          Динамический и статический режимы работы для развития силы, их характеристика. Мышцы передней верхней части рук (бицепсы), задней верхней части рук (трицепсы); плечевые мышцы (дельтовидные).</p>		<p>ОК 02, , ОК 04, ОК 08          ПК 3.3</p> <p>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9,          ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18</p>

статическом и динамическом режимах.	<p><b>Практическое занятие №7</b> Упражнения для укрепления мышц плеча (дельтовидной мышцы в трёх направлениях). Удержание определённых положений туловища с собственным весом и с отягощением. Использование тренажёрных снарядов (эспандеры, утяжелители) для работы на мышцы рук.</p>	2	
<b>Раздел III. Практический раздел. Оздоровительные системы</b>		8	
Тема 3.1. Основные двигательные оздоровительные системы	<p><b>Содержание учебного материала</b> Понятие «двигательный режим». Аэробная двигательная система К.Купера. Суставная гимнастика Н. Амосова. Виброгимнастика А. Микулина. Парадоксальная гимнастика А. Стрельниковой. Показания и противопоказания к выполнению двигательного режима. Оздоровительная и скандинавская ходьба. <b>Практическое занятие №8</b> Суставная гимнастика. Виброгимнастика. Скандинавская ходьба. Оздоровительная ходьба</p>	2	<p>ОК 02, , ОК 04, ОК 08 ПК 3.3</p> <p>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18</p>
	<p><b>Самостоятельная работа</b> 1. Составление комплекса упражнений по формированию правильного паттерна дыхания. 2. Составить программу индивидуального недельного двигательного режима с использованием различных методик (состояние здоровья и показатели деятельности сердечно-сосудистой системы фиксировать ежедневно в дневнике самоконтроля).</p>	2  2	
Тема 3.2. Основные приёмы саморегуляции психоэмоционального состояния	<p><b>Содержание учебного материала</b> Основные составляющие психоэмоционального состояния. Дыхательная гимнастика Хатха-йога. Аутогенная тренировка. Релаксационная лечебно-профилактическая гимнастика. Медитация. Су-Джок терапия. Функциональная музыка. <b>Практическое занятие №9</b> Методика освоения дыхательной гимнастики Хатха-йога. Релаксационная лечебно-профилактическая гимнастика</p>	2	<p>ОК 02, , ОК 04, ОК 08 ПК 3.3</p> <p>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18</p>

<b>Раздел IV. Практический раздел. Дартс.</b>		<b>4</b>	
<p>Тема 4.1. Основная стойка дартсмена и техника хвата дротика. Техника броска в дартс. Техника дыхания при броске</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Оборудование и мишени для дартс. Установка мишени. Очередность бросков. Ведение счета игры. Три основные разновидности дротиков: торпеда, баррель, капля. Вес дротиков. Правила поведения на занятиях. Порядок обращения с дротиками на лине броска и вне ее. <b>Практическое занятие №10</b> Общеразвивающие специальные упражнения для разминки мышц рук и кистей. Виды позиций для броска. Хваты дротика: основной, фиксированный по всей длине, хват двумя пальцами. Работа руки при броске. Дыхательные упражнения. Хваты дротика: основной, фиксированный по всей длине, хват двумя пальцами. Работа руки при броске. Специальные упражнения для разминки: «Пила», «Пропелер», «Крылышки».</p>	2	<p>ОК 02, , ОК 04, ОК 08 ПК 3.3</p> <p>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18</p>
<p>Тема 4.2. Игры «Набор очков», «Большой раунд», «Быстрый раунд», «Крикет», «101», «301», «501», «Раунд по удвоениям».</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Виды соревнований. Характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Состав судейской коллегии и обязанности судей. Понятие о лэгах и сетах. Подсчет очков в играх «501» и «301». Определение победителя. Правила соревнований. <b>Практическое занятие №11</b> Общеразвивающие специальные упражнения для разминки мышц рук и кистей. Дыхательные упражнения. Учебные игры: «Набор очков», «Большой раунд», «Быстрый раунд», «Крикет», «101», «301», «501», «Раунд по удвоениям». Специальные упражнения для разминки: «Пила», «Пропелер», «Крылышки».</p>	2	<p>ОК 02, , ОК 04, ОК 08 ПК 3.3</p> <p>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18</p>
<b>Раздел V. Практический раздел. Физические кондиции.</b>		<b>4</b>	
<p>Тема 5.1. Оценка физической подготовленности.</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Методы оценки развития двигательных качеств. <b>Практическое занятие №12 – 13.</b> Прыжок в длину с места (с); челночный бег 5 х 20 м (с); 10 хлопков прямыми руками над головой (с); бег на 100 м с высокого старта (с); общая гибкость позвоночника –наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (с). Определения физической работоспособности по степ-тесту PWC<sub>170</sub>. ; подъем туловища из положения лежа на спине до прямого угла, ноги согнуты в коленных суставах у девушек (количество раз за 1 минуту); Подтягивание на перекладине у юношей (количество раз);</p>	4	<p>ОК 02, , ОК 04, ОК 08 ПК 3.1 ПК 3.3</p> <p>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18</p>

	<p>Всего: 30 ч          Практические занятия: 26 ч          Самостоятельная работа: 4 ч</p>		
<b>3 курс 6 семестр</b>			
<b>Раздел I. Практический раздел. Гимнастика.</b>		<b>4</b>	
<p>Тема 1.1.          Общеразвивающие упражнения, упражнения с использованием гимнастических снарядов и тренажёров; общая физическая подготовка</p>	<p>Содержание учебного материала          Методика использования основных элементов гимнастики для составления комплексов профессионально-прикладной физической подготовки  <b>Практическое занятие №14 – 15.</b>          Упражнения с набивными мячами, гимнастическими палками, скамейками. Упражнения в парах. Построение и перестроения на месте и в движении. Перестроение в колоннах, в шеренгах. Общая физическая подготовка.</p>	4	<p>ОК 02, , ОК 04, ОК 08          ПК 3.3          ЛР 1, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9,          ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18</p>
<b>Раздел II. Практический раздел. Дартс.</b>		<b>6</b>	
<p>Тема 2.1.          Техническая подготовка дартсмена</p>	<p>Содержание учебного материала          Мишени для дартс отечественных и зарубежных образцов.  <b>Практическое занятие №16.</b>          Подбор наиболее рациональной позы для броска. Тренировка без дротика. Тренировочные игры. Разминочные упражнения. Классификация, отборочные соревнования. Упражнения изометрические, дыхательные, на координацию, на равновесие, подводящие, специально-подготовительные.</p>	2	<p>ОК 02, , ОК 04, ОК 08          ЛР 1, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9,          ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18</p>
<p>Тема 2.2.Тактическая подготовка дартсмена</p>	<p>Содержание учебного материала          Индивидуальный набор дротиков для спортсмена. Правила обращения с дротиками в помещении для занятий дартс.  <b>Практическое занятие №17</b>          Особенности работы пальцев при различных хватках при опускании дротика. Работа плечевого и лучезапястного суставов при броске. Методические приемы, обеспечивающие психологическую готовность к соревнованиям.</p>	2	<p>ОК 02, , ОК 04, ОК 08          ЛР 1, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9,          ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18</p>



<p>Тема 2.3. Психологическая подготовка дартсмена.</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Обязанности спортсмена при обращении с дротиками во время тренировок и соревнований. Контроль за соблюдением правил обращения с дротиками на линии бросков. Меры обеспечения безопасности во время соревнований. Техническая, тактическая и психологическая подготовки дартсмена. <b>Практическое занятие №18</b> Методические приемы, обеспечивающие психологическую готовность к соревнованиям. Приемы регуляции уровня возбуждения спортсмена. Изменение темпа и ритма броска. Перерывы в ходе бросков и варианты отдыха в перерывах. Правила соревнований. Рекомендованная техника подсчета очков в играх «501» и «301». Варианты классического окончания игры.</p>	2	<p>ОК 02, , ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18</p>
<p><b>Раздел III. Практический раздел. Легкая атлетика.</b></p>		12	
<p>Тема 3.1. Техника оздоровительной ходьбы</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Основные характеристики техники ходьбы. Показания и противопоказания. Использование IT-приложений в тренировках по оздоровительной ходьбе. <b>Практические занятия №19 - 20.</b> Общеразвивающие и специальные упражнения. Техника работы ног. Техника работы рук. Дыхание при ходьбе. Ходьба по искусственному грунту. Ходьба по пересеченной местности.</p>	4	<p>ОК 02, , ОК 04, ОК 08 ПК 3.3 ЛР 1, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18</p>
<p>Тема 3.2. Техника скандинавской ходьбы</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Основные характеристики техники скандинавской ходьбы. Снаряжение. Экипировка. Показания и противопоказания. <b>Практические занятия №21 - 22</b> Общеразвивающие и специальные упражнения. Упражнения с палками. Работа рук и ног во время ходьбы. Техника работы ног. Техника работы рук. Фаза отталкивание. Ходьба по искусственному грунту. Ходьба по пересеченной местности.</p>	4	<p>ОК 02, , ОК 04, ОК 08 ПК 3.3 ЛР 1, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18</p>
	<p><b>Самостоятельная работа</b> 1. Составить программу индивидуального недельного двигательного режима с использованием различных методик (состояние здоровья и показатели деятельности сердечно-сосудистой системы фиксировать ежедневно в дневнике самоконтроля).</p>	2	<p>ОК 02, , ОК 04, ОК 08 ПК 3.3 ЛР 1, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18</p>

	<p><b>2. Реферативная работа (на выбор)</b></p> <p>1. Цифровая платформа «Спорт России». Использование сквозных технологий в спорте.</p> <p>2. Анализ основных цифровых приложений оздоровительной направленности и использование их в повседневной жизни.</p>	2	
<b>Раздел IV. Практический раздел. Физические кондиции.</b>		4	
Тема 4.1. Оценка физической подготовленности	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Тесты физической и функциональной подготовленности.</p> <p><b>Практические занятия №23 - 24</b></p> <p>прыжок в длину с места (см); челночный бег 5 х 20 м (с); подтягивание на перекладине у юношей (количество раз); подъём туловища из положения лежа на спине до прямого угла, ноги согнуты в коленных суставах у девушек (количество раз за 1 минуту); 10 хлопков прямыми руками над головой (с); бег на 100 м с высокого старта (с); бег 2-3 км (с); общая гибкость позвоночника – наклон туловища вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (см).</p>	4	<p>ОК 02, , ОК 04, ОК 08</p> <p>ПК 3.1</p> <p>ПК 3.3</p> <p>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 12, ЛР 18</p>
	<p><b>Всего: 26ч</b></p> <p><b>Практические занятия: 22 ч</b></p> <p><b>Самостоятельная работа: 4ч</b></p>		
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>			
		<b>Всего:</b>	<b>194</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Рабочая программа дисциплины реализуется в учебных аудиториях ВолгГМУ

**Оборудование учебной аудитории:** учебные парты, стулья, шкафы для документов, настенный экран, проектор ASK Proxima, телевизор, проектор мультимедийный Optoma DX-733 2500 ANSI Lm.1024\*768, системный блок HP dc 7600CMT PD-945.160GB+DVD RW

**Технические средства обучения:**

- мультимедийная установка;
- настольный персональный компьютер (ПК) или переносной ПК (ноутбук) с лицензионным программным обеспечением.

#### Перечень лицензионного программного обеспечения

№ п/п	Название	Реквизиты подтверждающего документа
1.	Windows 7 Professional	46243751, 46289511, 46297398, 47139370, 60195110, 60497966, 62369388 Бессрочная
2.	Windows 10 Professional	66015664, 66871558, 66240877, 66015664, 66871558, 66240877 Бессрочная
3.	Windows XP Professional	45885267, 43108589, 44811732, 44953165, 44963118, 46243751, 46289511, 46297398 Бессрочная
4.	MS Office 2007 Suite	63922302, 64045399, 64476832, 66015664, 66015670, 62674760, 63121691, 63173783, 64345003, 64919346, 65090951, 65455074, 66455771, 66626517, 66626553, 66871558, 66928174, 67008484, 68654455, 68681852, 65493638, 65770075, 66140940, 66144945, 66240877, 67838329, 67886412, 68429698, 68868475, 68918738, 69044325, 69087273 Бессрочная
5.	MS Office 2010 Professional Plus	47139370, 61449245 Бессрочная
6.	MS Office 2010 Standard	60497966, 64919346 Бессрочная
7.	MS Office 2016 Standard	66144945, 66240877, 68429698 Бессрочная
8.	Abbyy Fine Reader 8.0 Corporate Edition (Россия)	FCRS-8000-0041-7199-5287, FCRS-8000-0041-7294-2918, FCRS-8000-0041-7382-7237, FCRS-8000-0041-7443-6931, FCRS-8000-0041-7539-1401 Бессрочная
9.	Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows (Россия)	8GFFM-DV1W6-Y1ZE4-AE92H с 28.05.2022 по 27.05.2023
10.	Google Chrome	Свободное и/или безвозмездное ПО
11.	Mozilla Firefox	Свободное и/или безвозмездное ПО
12.	Браузер «Yandex» (Россия)	Свободное и/или безвозмездное ПО

13.	7-zip (Россия)	Свободное и/или безвозмездное ПО
14.	Adobe Acrobat DC / Adobe Reader	Свободное и/или безвозмездное ПО
15.	VooV	Свободное и/или безвозмездное ПО

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

#### Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### Основные источники:

1. Физическая культура и спорт студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.]. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2020. — 115 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/183498> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

##### Дополнительные источники:

1. Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях : Приказ Минздрава РФ от 23.10.2020 № 1144н : (Зарегистрирован 03.12.2020 № 61238) // СПС «КонсультантПлюс» : сайт. - URL: <http://www.consultant.ru/>

2. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года : Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 N 3081-р // СПС «КонсультантПлюс» : сайт. - URL: <http://www.consultant.ru/>

3. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022 № 43-ФЗ) // СПС «КонсультантПлюс» : сайт. - URL: <http://www.consultant.ru/>

4. Лифанов, А. Д. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента : учебно-методическое пособие / Лифанов А. Д. , Гейко Г. Д. , Хайруллин А. Г. - Казань : КНИТУ, 2019. - 152 с. - ISBN 978-5-7882-2606-4. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785788226064.html> - Режим доступа : по подписке.

5. 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 // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970455173.html> - Режим доступа : по подписке.

6. Элективные курсы по физической культуре и спорту студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.]. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2020. — 173 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/183496> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7. Бомин, В. А. Организация занятий физической культурой и спортом студентов : учебное пособие / В.А. Бомин, А.И. Ракоца, А.И. Трегуб. — Иркутск : Иркутский ГАУ,

2019. — 322 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/133353> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

**Универсальные поисковые системы:**

[www.yandex.ru](http://www.yandex.ru);

[www.rambler.ru](http://www.rambler.ru);

[www.google.com](http://www.google.com);

**Информационные справочные системы и электронные образовательные ресурсы:**

1. <http://минобрнауки.рф/> – Официальный сайт Министерства Образования и науки РФ.

2. <http://minstm.gov.ru/> - Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ

3. <http://www.minzdravsoc.ru> – Официальный сайт Министерства здравоохранения РФ.

4. [http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov set](http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set) - Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует программе дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений

5. <http://sportlaws.infosport.ru> - Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта.

6. <http://lib.sportedu.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ

7. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> e-library – Научная электронная библиотека

8. <http://www.edu.ru/modules.php> - Российское образование. Федеральный портал.

9. <http://www.infosport.ru/press/fkvot> – Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования.

10. <http://www.tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму.

11. <http://www.garant-e.ru/index.php/article/archive/18/> -Гарант-студент - Энциклопедия Российского законодательства (программа поддержки учебных заведений). Специальный выпуск для студентов, аспирантов, преподавателей

12. <https://www.muscleandmotion.com/products/strength-training-app/> - «MUSCLE&MOTION» - профессиональное приложение для фитнеса и здорового образа жизни

13. <http://www.inteeu.com/2020/10/18/informatsionnye-tehnologii-v-sovremennom-sporte/> - Информационные технологии в современном спорте.

14. <https://web.snauka.ru/issues/2014/10/39483> - Электронный научно-практический журнал «Современные научные исследования и инновации»

15. <https://www.gto.ru/> – интернет-портал Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

**Профессиональные базы данных**

1. <http://www.consultant.ru/> – Справочно-правовая система «Консультант-Плюс» (профессиональная база данных).

2. <http://www.studentlibrary.ru/> – ЭБС «Консультант студента» (многопрофильный образовательный ресурс, предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам) (профессиональная база данных).

3. <https://e.lanbook.com/> – сетевая электронная библиотека (база данных произведений членов сетевой библиотеки медицинских вузов страны, входящую в Консорциум сетевых электронных библиотек на платформе электронно-библиотечной системы «Издательство Лань») (профессиональная база данных)

4. <https://speclit.profy-lib.ru> – электронно-библиотечная система Спецлит «Электронно-библиотечная система для ВУЗов и СУЗов» (содержит лекции, монографии, учебники, учебные пособия, методический материал; широкий спектр учебной и научной литературы систематизирован по различным областям знаний) (профессиональная база данных)

### 3.3. Особенности реализации дисциплины с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения

На основании части 17 статьи 108 Федерального закона от 29.12.2012 №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 08.07.2020) при угрозе возникновения и (или) возникновении отдельных чрезвычайных ситуаций на всей территории Российской Федерации либо на ее части реализация дисциплины может осуществляться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (далее – ДОТ и ЭО).

Дисциплина, МДК, ПМ	Элементы ДОТ и ЭО, применяемые для учебного процесса	Элементы ДОТ и ЭО, применяемые для текущей и промежуточной аттестации
«Физическая культура»	<p>1.Использование возможностей электронного информационно – образовательного портала ВолгГМУ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- элемент “Лекция” и /или ресурс “Файл” (лекция, лекция – визуализация);</li> <li>- элемент “Задание” и /или ресурс “Файл” (размещение заданий к занятию, указаний, пояснений, разбивка на малые группы);</li> <li>- элемент “Форум” (фиксация присутствия обучающихся на занятии, индивидуальные консультации).</li> <li>-элемент «Посещаемость» (фиксация присутствия обучающихся на лекциях).</li> </ul> <p>2. Использование сервисов видеоконференций:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- устная подача материала.</li> </ul>	<p>1.Использование возможностей электронного информационно – образовательного портала ВолгГМУ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- элемент “Тест” (тестирование);</li> <li>- элемент “Задание” (подготовка реферата, доклада, проверка самостоятельной работы студента).</li> </ul> <p>2. Использование сервисов видеоконференций:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- собеседование;</li> <li>- доклад;</li> <li>- защита реферата.</li> </ul>

### 3.4. Особенности организации образовательной деятельности для лиц с ограниченными возможностями здоровья

В целях доступности получения среднего профессионального образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья образовательной организацией обеспечивается:

**ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ ПО ЗРЕНИЮ:**

- адаптация официальных сайтов образовательных организаций в сети Интернет с учетом особых потребностей инвалидов по зрению с приведением их к международному стандарту доступности веб-контента и веб-сервисов (WCAG);

- размещение в доступных для обучающихся местах в адаптированной форме (с учетом их потребностей) справочной информации о расписании лекций, учебных занятий должна быть выполнена крупным (высота прописных букв не менее 7,5см) рельефно-контрастным шрифтом (на белом или желтом фоне) и продублирована шрифтом Брайля;

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

- обеспечение выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

- обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку - поводыря, к зданию образовательной организации, располагающего местом для размещения собаки-поводыря в часы обучения самого обучающегося.

**ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ ПО СЛУХУ:**

- дублирование звуковой справочной информации о расписании учебных занятий визуальной (установка мониторов с возможностью трансляции субтитров (мониторы, их размеры и количество необходимо определять с учетом размеров помещения);

- обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации.

**ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ИМЕЮЩИХ НАРУШЕНИЯ ОПОРНО-ДВГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА:**

- материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения образовательной организации, а также их пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов, локальное понижение стоек-барьеров до высоты не более 0,8м; наличие специальных кресел и другие приспособления).

Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано, как совместно с другими обучающимися, так и в отдельные классы, группах или в отдельных образовательных организациях. Численность обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в учебной группе устанавливается до 15 человек.

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются бесплатно специальные учебники, учебные пособия, и иная учебная литература, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

С учетом особых потребностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья образовательной организацией обеспечивается предоставление учебных, лекционных материалов в электронном виде.

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1. Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Анализ демонстрируемого студентом комплекса утренней гигиенической и производственной гимнастики и его оценка.
1. Уметь составить комплекс утренней гигиенической, корректирующей и производственной гимнастики с использованием цифровых приложений (Muscle and Motion, Anatomy Learning, Posture CHECKER)	Анализ демонстрируемого студентом комплекса физических упражнений для коррекции телосложения и его оценка. Анализ демонстрируемого студентом комплекса утренней гигиенической и производственной гимнастики и его оценка.
3. Уметь использовать приобретенные двигательные навыки при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.	Анализ составления студентом комплекса физических упражнений для коррекции телосложения и его оценка.
4. Уметь пользоваться простейшими методиками для самоконтроля за состоянием здоровья, уровнем физической подготовленности в том числе использовать кардиодатчики для оценки деятельности сердечно-сосудистой системы.	Определение собственного биологического возраста. Оценка своего функционального состояния
5. Уметь самостоятельно подбирать и выполнять комплексы физических упражнений для развития физических качеств используя ИТ-технологии физкультурно-оздоровительной направленности.	Анализ демонстрируемого студентом комплекса физических упражнений для развития гибкости и подвижности в суставах, его оценка.
6. Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Защита реферативной работы студентов по тематике «Физическая культура и спорт в России. Основы физического воспитания в средних специальных учебных заведениях». Опрос на занятиях.
7. Знать историю и организационную структуру работы по физической культуре и спорту в России.	Защита реферативной работы студентов по тематике «Физическая культура и спорт в России. Основы физического воспитания в средних специальных учебных заведениях». Опрос на занятиях.
8. Знать роль и значение предмета в структуре своей профессиональной подготовки.	Анализ демонстрируемого студентом комплекса производственной гимнастики и его оценка. Опрос на занятиях.
9. Знать основные средства и методы развития физических качеств.	Анализ демонстрируемого студентом комплекса физических упражнений для развития выносливости и его оценка. Анализ демонстрируемого студентом комплекса физических упражнений для развития ловкости и его оценка. Опрос на занятиях.
10. Знать основные черты здорового образа жизни.	Анализ знаний студентов об оздоровительных двигательных методиках.



	Опрос на занятиях. Дифференцированный зачет.
11. Знать общие положения и частные методики профессионально-прикладной физической подготовки, применительно к специфике своей профессии.	Защита реферативной работы студентов по тематике «Физическая культура и спорт в России. Основы физического воспитания в средних специальных учебных заведениях». Опрос на занятиях.
12. Знать гигиенические требования к занятиям оздоровительными физическими упражнениями и спортом.	Анализ демонстрируемого студентом комплекса физических упражнений для профилактики нарушений зрения и его оценка. Анализ качества освоения методики восстановительного самомассажа после физических нагрузок и его оценка. Опрос на занятиях.
13. Знать содержание методов контроля и самоконтроля за состоянием здоровья, уровнем физического развития и физической подготовленности с использованием цифровых технологий.	Оценка функционального состояния и физической подготовленности студентов. Анализ качества освоения аутогенной тренировки как методики регулирования эмоций, профилактики стресса и его оценка. Опрос на занятиях.
14. Знать основы методики проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки с использованием технологий виртуальной и дополненной реальности.	Анализ демонстрируемого студентом комплекса физических упражнений для профилактики сколиоза, сутулости и его оценка. Опрос на занятиях.