

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

Колледж

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Проректор по образовательной деятельности



С.В.Поройский

« 31 » 20 23 г.

**Рабочая программа дисциплины**

**СГ 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Основная профессиональная образовательная программа  
среднего профессионального образования -  
программа подготовки специалистов среднего звена  
по специальности  
31.02.05. Стоматология ортопедическая**

Волгоград, 2023

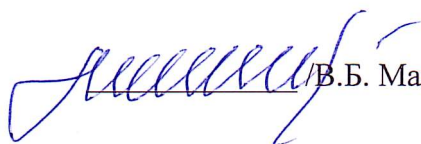
Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 31.02.05 Стоматология ортопедическая, квалификация -зубной техник.

**Разработчики рабочей программы:**

заведующий кафедрой, д.п.н., профессор Мандриков В.Б.  
доцент кафедры, к.б.н. Мицулина М.П.


Программа рассмотрена на заседании кафедры физической культуры и здоровья  
Протокол № 15 от «28» марта 2023 г.

Заведующий кафедрой

 /В.Б. Мандриков/

**Программа согласована**

Заведующий библиотекой

 /В.В. Долгова/

**Рецензенты:**

Заведующий кафедрой медицинской реабилитации и спортивной медицины ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный медицинский университет» Минздрава России, к.м.н., доцент Е.Г. Вершинин (рецензия прилагается)

**Программа согласована УМК СПО**

Протокол № 7 от «08» июня 2023 года

Председатель УМК СПО

 /Т.В. Бармина/

**СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1.</b>	<b>ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4 стр</b>
<b>2.</b>	<b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5 стр</b>
<b>3.</b>	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>26 стр</b>
<b>4.</b>	<b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>31 стр</b>

## 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «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 31.02.05. Стоматология ортопедическая.

### 1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:

Дисциплина СГ 04. «Физическая культура» относится к социально - гуманитарному циклу.

### 1.3. Требования к результатам освоения дисциплины:

*В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:*

- 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;

*В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:*

- 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 специальности;
- средства профилактики перенапряжения;

#### Перечень компетенций.

Код ОК/ПК	Формулировка ОК/ПК
ОК 4	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

#### Перечень личностных результатов.

Код ЛР	Формулировка ЛР
ЛР 7	Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный

	в отношении выражения прав и законных интересов других людей.
ЛР 9	Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.
ЛР 22	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, пациентами.
ЛР 24	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	132
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	120
в том числе:	
Практические занятия	120
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	12
<b>Промежуточная аттестация в форме (диф.зачета)</b>	

Разделы программы	1 курс		2 курс		Всего часов
	1	2	3	4	
Практические занятия	30	40	24	26	120
Самостоятельная работа обучающегося	2	4	4	2	12
Всего	32	44	28	28	132
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>32</b> зачет	<b>44</b> зачет	<b>28</b> зачет	<b>28</b> зачет	<b>132</b> д/з

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, сформированных которыми собственными элементами программы
1	2	3	4
<b>1 курс 1 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>16</b>	
<b>Тема 1.1. Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, замыкания и смыкания</b>	<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, замыкания и смыкания.	2	ОК4, ОК8 ЛР7, ЛР9, ЛР22, ЛР24
<b>Тема 1.2. Общеразвивающие упражнения, упражнения с использованием гимнастических снарядов и тренажёров, опорные прыжки в глубину, прыжки через препятствие</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Гимнастика в системе физического воспитания России. Классификация видов гимнастики. Достижения гимнастов на международной арене. Физиологический механизм действия ОРУ на организм человека. Анализ прилечения 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 тренажёров: 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.	2	ОК4, ОК8 ЛР7, ЛР9, ЛР22, ЛР24

<p><b>Тема 1.3. Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ). Методика составления и проведение.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Структура комплекса УГГ: Использование приложения Muscle and Motion для формирования правильного паттерна движения при выполнении базовых упражнений. Правила оформления комплекса УГГ. <b>Практическое занятие №3.</b> 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.</p>	2	ОК4, ОК8 ЛР7, ЛР9, ЛР22, ЛР24
	<p><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.</p>	2	
<p><b>Тема 1.4. Техника выполнения силовых упражнений на мышцы брюшного пресса с собственным весом и на тренажёрах</b></p>	<p><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. Использование приложения Muscle and Motion и Anatomy Learning для формирования правильного паттерна движения при выполнении базовых упражнений. <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). Работы на специализированных тренажёрах. Контрольные нормативы: подъём туловища из положения лёжа на спине за 60 минут.</p>	2	ОК4, ОК8 ЛР7, ЛР9, ЛР22, ЛР24
<p><b>Тема 1.5. Техника выполнения силовых упражнений на мышцы ног с собственным весом и на тренажёрах</b></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	ОК4, ОК8 ЛР7, ЛР9, ЛР22, ЛР24

<p><b>Тема 1.6. Техника выполнения силовых упражнений на мышцы рук с собственным весом и на тренажёрах</b></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.  <b>Практическое занятие №6.</b>          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 тренажёре; разгибания запястий на блоке.</p>	2	ОК4, ОК8 ЛР7, ЛР9, ЛР22, ЛР24
<p><b>Тема 1.7. Техника выполнения силовых упражнений на мышцы спины с собственным весом и на тренажёрах</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>          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.  <b>Практическое занятие №7.</b>          Использование тренажёрных снарядов (набивные мячи, эспандеры, гимнастические скакалки) для работы на мышцы спины. Работа на специализированных тренажёрах. Контрольные нормативы: подъём туловища из положения лёжа на животе за 30 минут; удержание позы «Планки».</p>	2	
<p><b>Раздел II.</b></p>	<p><b>Легкая атлетика</b></p>	12	



<p><b>Тема 2.1. Техника бега на короткие дистанции</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>          Легкая атлетика в системе физического воспитания России. Классификация видов легкой атлетики. Системы видеонаблюдения за тренировочным процессом спортсменов (программные продукты Альфа Спорт или RoTagTeam) используемые для правильной организации процесса подготовки спортсмена и проведения соревнований.  <b>Практическое занятие № 8.</b>          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>	<p>2</p>	<p>ОК4, ОК8          ЛР7, ЛР9, ЛР22,          ЛР24</p>
<p><b>Тема 2.2 Техника прыжка в длину с места</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>          Оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкой атлетики. Профилактика спортивного травматизма. Организация самостоятельных занятий.  <b>Практическое занятие № 9.</b>          Прыжки в длину с места в яму. Прыжок в длину с места в условиях спортивного зала. Тренировка прыжка в длину.</p>	<p>2</p>	<p>ОК4, ОК8          ЛР7, ЛР9, ЛР22,          ЛР24</p>
<p><b>Тема 2.3. Техника оздоровительной ходьбы (работа ног).</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>          Основные характеристики техники ходьбы. Использование ГТ-приложений в тренировках по оздоровительной ходьбе.  <b>Практическое занятие № 10.</b>          Общеразвивающие и специальные упражнения. Техника работы ног. Дыхание при ходьбе. Ходьба по искусственному грунту.</p>	<p>2</p>	<p>ОК4, ОК8          ЛР7, ЛР9, ЛР22,          ЛР24</p>
<p><b>Тема 2.4. Техника оздоровительной ходьбы (работа верхней части ту-</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>          Основные характеристики техники ходьбы. Показания и противопоказания. Использование ГТ-приложений в тренировках по оздоровительной ходьбе.  <b>Практическое занятие № 11.</b></p>		

ловца).	Общеразвивающие и специальные упражнения. Техника работы рук. Биомеханика работы туловища при ходьбе. Дыхание при ходьбе. Ходьба по пересеченной местности.	2	ОК4, ОК8 ЛР7, ЛР9, ЛР22, ЛР24
<b>Тема 2.5. Техника скандинавской ходьбы. Основы техники.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Основные характеристики техники скандинавской ходьбы. Снаряжение. Экипировка. Показания и противопоказания. <b>Практическое занятие № 12.</b> Общеразвивающие и специальные упражнения. Упражнения с палками. Работа рук и ног во время ходьбы.	2	ОК4, ОК8 ЛР7, ЛР9, ЛР22, ЛР24
<b>Тема 2.6. Техника скандинавской ходьбы. Координация</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Координация движений ног и рук с палками. Определение ритма ходьбы. <b>Практическое занятие №13.</b> Общеразвивающие упражнения. Подготовительные упражнения. Техника работы ног. Техника работы рук. Фаза отталкивание. Ходьба по искусственному грунту. Ходьба по пересеченной местности.	2	ОК4, ОК8 ЛР7, ЛР9, ЛР22, ЛР24
<b>Раздел III</b>	<b>Физические кондиции</b>	<b>4</b>	
<b>Тема 3.1. Оценка физической подготовленности. Силовые показатели.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Тесты физической и функциональной подготовленности. <b>Практическое занятие №14</b> Общеразвивающие упражнения. Прыжок в длину с места (см); подтягивание на перекладине у юношей (количество раз); подём туловища из положения лежа на спине до прямого угла, ноги согнуты в коленных суставах у девушек (количество раз за 1 минуту).	2	ОК4, ОК8 ЛР7, ЛР9, ЛР22, ЛР24

<p><b>Тема 3.2. Оценка физической подготовленности. Скоординационные показатели</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Тесты физической и функциональной подготовленности. <b>Практическое занятие №15</b> Общеразвивающие упражнения. 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 (см).</p>	2	ОК4, ОК8 ЛР7, ЛР9, ЛР22, ЛР24
<p><b>Всего: 32 ч</b> <b>Практические занятия: 30 ч</b> <b>Самостоятельная работа: 2 ч</b></p>			
<b>1 курс 2 семестр</b>			
<b>10</b>			
<p><b>Раздел I. Бадминтон</b> <b>Тема 1.1. Стойка в бадминтоне. Жонглирование открытой стороной ракетки</b></p>	<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	ОК4, ОК8 ЛР7, ЛР9, ЛР22, ЛР24
<p><b>Тема 1.2. Ловля волана открытой стороной ракетки. Техника перемещений в бадминтоне</b></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	ОК4, ОК8 ЛР7, ЛР9, ЛР22, ЛР24
<p><b>Тема 1.3. Техника короткой подачи открытой стороной ракетки</b></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. <b>Практическое занятие №18</b></p>		ОК4, ОК8 ЛР7, ЛР9, ЛР22, ЛР24

	<p>Перемещения правым и левым боком. Короткая подача в стенку, в парах через сетку. подача вола в различные зоны площадки. Стретчинг для верхнего плечевого пояса. Подвижные игры с использованием элементов игры в бадминтон. Выполнение контрольных нормативов: 20 набиваний волаком над собой.</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	
<b>Раздел II. Гимнастика.</b>			
<b>Тема 2.1. Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания.</b>	<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, размыкания и смыкания. Перестроение в колоннах, в шеренгах. Перестроение через центр в 2,3,4 колонны. Перестроение в передвижении: по диагонали, «змейкой».</p>	2	ОК4, ОК8 ЛР7, ЛР9, ЛР22, ЛР24
<b>Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения, упражнения с использованием гимнастических снарядов и тренажёров; общая физическая подготовка</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b>          Задача и характеристика общеразвивающих упражнений. Значение формирования правильной осанки.  <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	ОК4, ОК8 ЛР7, ЛР9, ЛР22, ЛР24
<b>Тема 2.3. Техника выполнения силовых упражнений на мышцы ног с соб-</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b>          Определённые 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</p>		ОК4, ОК8 ЛР7, ЛР9, ЛР22, ЛР24

<b>ственным весом и на тренажёрах</b>	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. <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).	2	
<b>Тема 2.4. Техника выполнения силовых упражнений на мышцы рук с собственным весом и на тренажёрах</b>	<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).	2	ОК4, ОК8 ЛР7, ЛР9, ЛР22, ЛР24
<b>Раздел III. Лёгкая атлетика.</b>		<b>5</b>	
<b>Тема 3.1. Техника бега на длинные дистанции</b>	<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.	2	ОК4, ОК8 ЛР7, ЛР9, ЛР22, ЛР24
<b>Тема 3.2. Техника бега по пересечён-</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Правила ведения протокола. Техника бега на длинные дистанции. Правила дыха-		ОК4, ОК8

<b>ной местности</b>	<p>ния во время бега. Техника бега по пересечённой местности и его особенности. Использование кардиомониторов для контроля за деятельностью сердечно-сосудистой системы.</p> <p><b>Практическое занятие №24</b></p> <p>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	ЛР7, ЛР9, ЛР22, ЛР24
<b>Тема 3.3. Техника бега на короткие дистанции</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>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.</p> <p><b>Практическое занятие №25</b></p> <p>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	ОК4, ОК8 ЛР7, ЛР9, ЛР22, ЛР24
<b>Раздел IV. Баскетбол.</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 4.1. Техника перехвата мяча.</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Правила судейства в баскетболе. Работа судей. Протокол, правила ведения протокола. Цифровые информационные технологии в тренировочном процессе по баскетболу.</p> <p><b>Практическое занятие № 26</b></p> <p>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	ОК4, ОК8 ЛР7, ЛР9, ЛР22, ЛР24
<b>Тема 4.2. Техника добивания мяча.</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Правила судейства в баскетболе. Работа судей. Протокол, правила ведения прото-</p>		ОК4, ОК8

	<p>токола.</p> <p><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	ЛР7, ЛР9, ЛР22, ЛР24
<p><b>Тема 4.3. Техника передвижения защитника. Совершенствование в технике ведения мяча с изменением направления</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Правила судейства в баскетболе. Работа судей. Протокол, правила ведения протокола.</p> <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	ОК4, ОК8 ЛР7, ЛР9, ЛР22, ЛР24
<p><b>Тема 4.4. Техника ловли и передачи мяча в движении. Совершенствование основных способов передвижения в падении.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Правила судейства в баскетболе. Работа судей. Протокол, правила ведения протокола.</p> <p><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	ОК4, ОК8 ЛР7, ЛР9, ЛР22, ЛР24
<p><b>Тема 4.5. Техника обманных движений, финт на бросок, финт на передачу.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Правила судейства в стритболе. Ведение статистики баскетбольного матча (OnlineBasket).</p> <p><b>Практическое занятие №30</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	ОК4, ОК8 ЛР7, ЛР9, ЛР22, ЛР24
<b>Раздел V. Волейбол.</b>			
<p><b>Тема 5.1. Техника нижней подачи и</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Правила проведения соревнований по волейболу. Судьи и их обязанности.</p>	<b>8</b>	ОК4, ОК8

приёма после них	<p><b>Практическое занятие №31</b>          Подача и прием мяча после подачи. Нижняя прямая подача. Передача мяча двумя руками 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.</p>	2	ЛР7, ЛР9, ЛР22, ЛР24
<p><b>Тема 5.2. Техника верхней подач и приёма после них</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>          Официальные судейские сигналы. Цифровые информационные технологии в тренировочном процессе по волейболу.  <b>Практическое занятие №32</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: 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 сильным отягощением.</p>	2	ОК4, ОК8 ЛР7, ЛР9, ЛР22, ЛР24
<p><b>Тема 5.3</b>  <b>Техника прямого нападающего удара.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>          Правила проведения соревнований по волейболу. Судьи и их обязанности. Официальные судейские сигналы. Анализ программных продуктов линейки Volleyball Analyzer.  <b>Практическое занятие №33</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 сильным отягощением.</p>	2	ОК4, ОК8 ЛР7, ЛР9, ЛР22, ЛР24
<p><b>Тема 5.4. Техника перемещений в волейболе.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>          Правила проведения соревнований по волейболу. Судьи и их обязанности. Официальные судейские сигналы.  <b>Практическое занятие №34</b></p>	2	ОК4, ОК8 ЛР7, ЛР9, ЛР22, ЛР24



	<p>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>		
<b>Раздел VI. Физические кондиции</b>			
<b>Тема 6.1. Оценка физической подготовленности</b>	<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 №35</b> прыжок в длину с места (см); челночный бег 5 x 20 м (с); подтягивание на перекладине у юношей (количество раз); подъем 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 выскокого 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.</p>	2	ОК4, ОК8 ЛР7, ЛР9, ЛР22, ЛР24
	<p><b>Всего: 44 ч</b> <b>Практические занятия: 40 ч</b> <b>Самостоятельная работа: 4 ч</b></p>		
<b>2 курс 3 семестр</b>			
<b>Раздел I. Бадминтон</b>			
<b>Тема 1.1. Техника высокой подаче открытой стороной ракетки в бадминтоне</b>	<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 ракет-</p>	2	ОК4, ОК8 ЛР7, ЛР9, ЛР22, ЛР24

	кой на различную высоту. Подвижные игры с использованием элементов игры в бадминтон. Учебная игра.		
<b>Тема 1.2. Техника высокого удара на месте</b>	<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	ОК4, ОК8 ЛР7, ЛР9, ЛР22, ЛР24
<b>Тема 1.3. Техника короткой подачи открытой стороной ракетки. Совершенствование в технике ловле волана открытой стороной ракетки</b>	<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	ОК4, ОК8 ЛР7, ЛР9, ЛР22, ЛР24
<b>Раздел II. Гимнастика</b>			
<b>Тема 2.1. Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, замыкания и смыкания.</b>	<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 упражнения: построения и перестроения, передвижения, замыкания и смыкания с музыкальным сопровождением. Упражнения с использованием гимнастических снарядов, набивных мячей, гимнастических палок в движении. Упражнения под музыку</p>	2	ОК4, ОК8 ЛР7, ЛР9, ЛР22, ЛР24
<b>Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения с использованием гимнастических</b>	<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 упражнения: построения и перестроения, пере-</p>		ОК4, ОК8 ЛР7, ЛР9, ЛР22, ЛР24

снарядов и тренажёров.	движения, 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.	2	
	<p><b>Самостоятельная работа:</b>  <i>Составление и проведение комплекса.</i></p> <p>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.</p>	2	ОК4, ОК8 ЛР7, ЛР9, ЛР22, ЛР24
Тема 2.3. Техника выполнения силовых упражнений на мышцы рук с собственным весом в статическом режиме	<p><b>Содержание учебного материала</b>          Динамический и статический режимы работы для развития силы, их характеристики. Мышцы передней 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	ОК4, ОК8 ЛР7, ЛР9, ЛР22, ЛР24
	<p><b>Самостоятельная работа:</b>  <b>Тематика рефератов (на выбор):</b></p> <p>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	ОК4, ОК8 ЛР7, ЛР9, ЛР22, ЛР24
Раздел III. Легкая атлетика		<b>4</b>	
Тема 3.1. Техника бега по пересечён-	Физиологическая и психологическая характеристика выносливости. Виды вы-	2	ОК4, ОК8

<b>ной местности</b>	<p>носливости: 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></p> <p>Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне, бег с преодолением препятствий в виде канав, ручьев и т. д.</p>		ЛР7, ЛР9, ЛР22, ЛР24
<b>Тема 3.2. Техника прыжка с места</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>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.</p> <p><b>Практическое занятие №8</b></p> <p>Прыжки в длину с места сериями, с отягощением.</p>	2	ОК4, ОК8 ЛР7, ЛР9, ЛР22, ЛР24
<b>Раздел IV. Волейбол.</b>			
<b>Тема 4.1. Техника прямого нападающего удара.</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Правила проведения соревнований по пляжному волейболу. Определение «либеро» в команде. Ведение статистики баскетбольного матча (<u>OnlineBasket</u>).</p> <p><b>Практическое занятие №9</b></p> <p>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 сильным отягощением.</p>	2	ОК4, ОК8 ЛР7, ЛР9, ЛР22, ЛР24
<b>Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Психологическая подготовка спортсмена</p> <p><b>Практическое занятие №10</b></p> <p>Поддача и прием мяча после поддачи. Верхняя прямая поддача. Нижняя прямая поддача. Передача мяча двумя руками сверху, снизу. Подвижные игры с элементами</p>	2	ОК4, ОК8 ЛР7, ЛР9, ЛР22, ЛР24

	волейбола. Учебная игра.			
<b>Тема 4.3. Техника верхней и нижней передач</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Физическая подготовка спортсмена. <b>Практическое занятие №11</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 подачи. Верхняя прямая поддача. Нижняя прямая поддача. Учебная игра.</p>	2		ОК4, ОК8 ЛР7, ЛР9, ЛР22, ЛР24
<b>Раздел V. Физические кондиции.</b>				
<b>Тема 5.1. Оценка физической подготовленности</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Тесты физической и функциональной подготовленности. <b>Практическое занятие №12</b> прыжок в длину с места (см); челночный бег 5 x 20 м (с); подтягивание на перекладине у юношей (количество раз); подъем 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.</p> <p><b>Всего: 28 ч</b> <b>Практические занятия: 24 ч</b> <b>Самостоятельная работа: 4 ч</b></p>	2		ОК4, ОК8 ЛР7, ЛР9, ЛР22, ЛР24
<b>2 курс 4 семестр</b>				
<b>Раздел I. Бадминтон.</b>				
<b>Тема 1.1. Техника высокого удара</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Тактика игры в бадминтоне. Основные тактические приемы в бадминтоне. <b>Практическое занятие №13</b> Короткая поддача 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.</p>	2		ОК4, ОК8 ЛР7, ЛР9, ЛР22, ЛР24
<b>Тема 1.2. Техника</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК4, ОК8

<p>передвижений к сетке в один и два, три шага</p>	<p>Тактика игры в бадминтоне. Основные тактические приёмы в бадминтоне.  <b>Практическое занятие №14</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.</p>	2	ЛР7, ЛР9, ЛР22, ЛР24
<p>Тема 1.3. Техника высокодальнего удара</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>  Тактика игры в бадминтоне. Основные тактические приёмы в бадминтоне.  <b>Практическое занятие №15</b>  Высокодальний 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	ОК4, ОК8 ЛР7, ЛР9, ЛР22, ЛР24
<p><b>Раздел II. Гимнастика.</b></p>			
<p>Тема 2.1. Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания.</p>	<p><b>Содержание теоретического материала</b>  Методика использования основных элементов гимнастики для составления комплексов ЛФК.  <b>Практическое занятие №16</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	ОК4, ОК8 ЛР7, ЛР9, ЛР22, ЛР24
<p>Тема 2.2. Общие упражнения, упражнения с использованием гимнастических снарядов и тренажёров.</p>	<p><b>Содержание теоретического материала</b>  Методика использования основных элементов гимнастики для составления комплексов УГГ.  <b>Практическое занятие №17</b>  Упражнения с использованием гимнастических снарядов и тренажёров. Упражнения в парах и в перестроении. Общая физическая подготовка</p>	2	ОК4, ОК8 ЛР7, ЛР9, ЛР22, ЛР24
<p><b>Раздел III. Волейбол.</b></p>			
<p>Тема 3.1. Техника блокирования в во-</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>  Способы проведения соревнований. Определение победителей.</p>	4	ОК4, ОК8

лейболе.	<p><b>Практическое занятие №18</b> Совершенствование технических приемов в нападении и защите: прием и передача 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	ЛР7, ЛР9, ЛР22, ЛР24
<p><b>Тема 3.2. Техника прямого нападающего удара. Совершенствование в технике нижней подачи и приёма после неё</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Способы проведения соревнований. Определение победителей. <b>Практическое занятие №19</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	ОК4, ОК8 ЛР7, ЛР9, ЛР22, ЛР24
<b>Раздел IV. Легкая атлетика.</b>			
<p><b>Тема 4.1. Техника оздоровительной ходьбы</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Оздоровительная ходьба, как вид двигательной активности. Движения рук и ног в оздоровительной ходьбе. Основные характеристики техники ходьбы. Показание и противопоказания. Использование IT-приложений в тренировках по оздоровительной ходьбе. <b>Практическое занятие №20</b> Общеразвивающие и специальные упражнения. Техника работы ног. Техника работы рук. Дыхание при ходьбе. Ходьба по искусственному грунту. Ходьба по пересеченной местности.</p>	2	ОК4, ОК8 ЛР7, ЛР9, ЛР22, ЛР24
<p><b>Тема 4.2. Техника скандинавской ходьбы</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Зарождение и становление скандинавской ходьбы. Основные характеристики техники скандинавской ходьбы. Снаряжение. Экипировка. Показание и противопоказания.</p>	2	ОК4, ОК8 ЛР7, ЛР9, ЛР22, ЛР24

	<p><b>Практическое занятие №21</b> Общеразвивающие и специальные упражнения. Упражнения с палками. Работа рук и ног во время ходьбы. Техника работы рук. Фаза отталкивания. Ходьба по искусственному грунту. Ходьба по пересеченной местности. Моделирование соревнований.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> <i>Тематика рефератов на выбор:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основные функции стопы и их влияние на организм человека.</li> <li>2. Биомеханика ходьбы человека.</li> <li>3. Стопа – основа стабилизации скелетно-мышечной системы.</li> <li>4. Анализ (сравнительная характеристика) мобильных приложений для улучшения двигательной активности населения.</li> </ol>	2	
<b>Раздел V. Физические кондиции.</b>			
<p><b>Тема 5.1. Оценка физической работоспособности.</b></p>	<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>. Протопоказания к назначению степ-теста PWC<sub>170</sub>. Использование кардиодатчиков для оценки деятельности сердечно-сосудистой системы.</p> <p><b>Практическое занятие №22</b> Определение физической работоспособности по степ-тесту PWC<sub>170</sub>.</p>	8 2	ОК4, ОК8 ЛР7, ЛР9, ЛР22, ЛР24
<p><b>Тема 5.2. Оценка физической подготовленности.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Цели и задачи физического тестирования. Определение физической подготовленности у юношей и девушек. Показания и противопоказания.</p> <p><b>Практическое занятие №23</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). Определение физической работоспособности по степ-тесту PWC<sub>170</sub>. ; подьем туловища из положения лежа на спине до прямого угла, ноги согнуты в коленных суставах у девушек (количество раз за 1 минуту); Подтяги-</p>	2	ОК4, ОК8 ЛР7, ЛР9, ЛР22, ЛР24



	вание на перекладине у юношей (количество раз);		
<b>Тема 5.3. Физическое состояние человека</b>	<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.</p> <p><b>Практическое занятие №24.</b> Определение физического развития методом наружного осмотра и антропометрий.</p>	2	ОК4, ОК8 ЛР7, ЛР9, ЛР22, ЛР24
<b>Тема 5.4. Функциональное состояние человека</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b>          Определение понятия «функциональное состояние». Определение физического развития методом наружного осмотра.</p> <p><b>Практическое занятие №25</b>          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.</p> <p><b>Всего: 28 ч</b>  <b>Практические занятия: 26 ч</b>  <b>Самостоятельная работа: 2 ч</b></p>	2	ОК4, ОК8 ЛР7, ЛР9, ЛР22, ЛР24
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>			
<b>Всего:</b>		<b>132</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Рабочая программа дисциплины реализуется в учебных аудиториях ВолгГМУ.

Кафедра физической культуры и здоровья для проведения учебно-тренировочных занятий и осуществления профильной регламентированной деятельности располагает следующими помещениями:

##### 1. Игровой спортивный зал (683 м<sup>2</sup>)

**Приборы, оборудования, инвентарь:** стенка гимнастическая, столы для н/тенниса, маты гимнастические, комплект навесного оборудования (в комплект входят: перекладина, брусья, 6 мишеней для метания), щиты баскетбольные игровые на металлической раме; комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой, обручи гимнастические, скакалки гимнастические, мячи набивные (1 кг, 2 кг, 3 кг), мячи волейбольные, мячи баскетбольные, ракетки для н/т, ракетки для бадминтона, сетки бадминтонные, волейбольные).

##### 2. Спортивный зал (200 м<sup>2</sup>).

**Приборы, оборудования, инвентарь:** стенка гимнастическая, столы для н/тенниса, маты гимнастические, комплект навесного оборудования (в комплект входят: перекладина, брусья, 6 мишеней для метания), обручи гимнастические, скакалки гимнастические, мячи набивные (1 кг, 2 кг, 3 кг).

##### 3. Тренажерный зал (127,4 м<sup>2</sup>).

**Приборы, оборудования, инвентарь:** стенка гимнастическая, грифы хромированные, дезинфекционные маты, диски обрезиненные (25кг, 20кг, 10кг, 5 кг), стойка под диски, стойки для гантелей, тренажеры различной функциональной направленности, звуковая аппаратура, ЖК телевизор, видеоаппаратура.

##### 4. Тренажерный зал (68,7 м<sup>2</sup>).

**Приборы, оборудования, инвентарь:** стенка гимнастическая, грифы хромированные, дезинфекционные маты, диски обрезиненные (25кг, 20кг, 10кг, 5 кг), стойка под диски, стойки для гантелей, тренажеры различной функциональной направленности.

##### 5. Зал тяжелой атлетики, (68,7 м<sup>2</sup>)

**Приборы, оборудования, инвентарь:** штанга тренировочная, стойка для гантелей, гири (8 кг, 12 кг, 16 кг, 24 кг), грифы для мини-штанг, гимнастические палки, гантели неразборные (8 кг, 12 кг, 16 кг, 18 кг).

##### 6. Зал для фитнеса (122,6 м<sup>2</sup>).

**Приборы, оборудования, инвентарь:** дезинфекционные маты, гимнастические маты, мини-степперы, звуковая аппаратура, ЖК телевизор, видеоаппаратура.

##### 7. Плавательный бассейн. ФОК «Волгомед» (400 м<sup>2</sup>)

**Приборы, оборудования, инвентарь:** дорожки разделительные, передвижной роллер для сматывания, приспособление для спуска ММГН в чашу бассейна, стартовые тумбы, скамейки, комплекты инвентаря для плавания и аквааэробики.

##### 8. Стрелковый тир (электронной модификации) (21 м<sup>2</sup>).

**Приборы, оборудования, инвентарь:** электронный лазерный стрелковый тренажер «Лазертаг», прототип винтовки МР□512 с лазерным излучателем невидимого спектра («со сгибом» / «с переломом», с отдачей, соответствует требованиям Минспорта для сдачи норм ГТО по стрельбе), универсальное зарядное устройство для лазерного оружия, пристрелочное устройство для калибровки электронного оружия с лазерным излучателем невидимого спектра, сетевая видеокамера со стеклянным дихроическим фильтром, программное обеспечение «Виртуальный тир» для обучения навыкам стрельбы, программное обеспечение «ЛазерСТ. ГТО», комплект компьютерных стрелковых программ □ мишеней, ключ защиты программы, соединительный кабель.

**9. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий**, включающий в себя комплекс спортивных площадок и технических средств, для проведения занятий по дисциплине «Физическая культура»: две баскетбольные площадки, футбольное поле, две беговые дорожки 100 м и 60 м, элементы полосы препятствий.

**10. Учебная аудитория** для проведения лекций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

**Приборы, оборудования, инвентарь:** 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, нетбук) 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. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для СПО / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> (дата обращения: 09.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Калуп, С. С. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа. Массаж : учебное пособие для СПО / С. С. Калуп. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-9320-3. — Текст : электронный // Лань : ЭБС
3. Собянин, Ф. И. Физическая культура : учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений / Ф. И. Собянин. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2022. - 215 с. (Среднее профессиональное образование) - ISBN 978-5-222-35159-8. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222351598.html>

#### Дополнительные источники:

1. 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>
2. Лобастова, М. А. Теория и методика физического воспитания с практикумом : учебно-методическое пособие / М. А. Лобастова. — Барнаул : АлтГПУ, 2022. — 70 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292118>
3. Шеенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. - 80 с. - ISBN 978-5-4499-1472-9. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785449914729.html>
4. Приказ Минздрава России от 01.03.2016 N 134н (ред. 21.02.2020) "О Порядке 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" (Зарегистрировано в Минюсте России 21.06.2016 N 42578) [Электронный ресурс]. - Режим доступа : СПС «КонсультантПлюс».
5. Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 N 30811-п <Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года> [Электронный ресурс]. - Режим доступа : СПС «КонсультантПлюс»

6. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 28.12.2022) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" [Электронный ресурс]. - Режим доступа : СПС «КонсультантПлюс».

7. Мандриков В.Б. Теория и методика обучения игре в футбол студентов неспециализированных высших учебных заведений [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / В.Б. Мандриков, И.А. Ушакова, В.В. Ушаков; Министерство здравоохранения Российской Федерации, Волгоградский государственный медицинский университет ; рец.: И. Н. Новокщенов, И. Ю. Головинова. - Волгоград : Издательство ВолГМУ, 2018. - 114, [2] с. : ил., табл. - Электронный аналог печатного издания. - Библиогр. : с. 111-112

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

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

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

<http://www.minzdravsoc.ru> – Официальный сайт Министерства здравоохранения и социального развития РФ.

<http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov set> - Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует программе дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений

<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.

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

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

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

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

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

<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

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

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

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

### **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).

### 3.3. 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	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 “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>- иные элементы и /или ресурсы (при необходимости).</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 протокола ведения занятия).</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-ДВИГАТЕЛЬНОГО 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, группы 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**

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
1. Уметь организовывать работу коллектива и команды.	Анализ демонстрируемого студентом комплекса утренней гигиенической и производственной гимнастики и его оценка.
2. Уметь взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	
3. Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Анализ демонстрируемого студентом комплекса физических упражнений для коррекции телосложения и его оценка. Анализ демонстрируемого студентом комплекса утренней гигиенической и производственной гимнастики и его оценка.
4. Уметь применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.	Анализ составления студентом комплекса физических упражнений для коррекции телосложения и его оценка.
5. Уметь пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.	Оценка функционального состояния и физической подготовленности студентов. Анализ качества освоения аутогенной тренировки как методики регулирования эмоций,

	профилактики стресса и его оценка.
6. Знать психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности	Оценка психоэмоционального состояния студентов. Анализ качества освоения оздоровительных методики регулирования эмоций, профилактики стресса и его оценка.
7. Знать основы проектной деятельности.	Составление программы повышения физической активности с учетом будущей профессиональной деятельности.
8. Знать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Логичное обоснование роли физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний; применение правил оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья. Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: практических и учебно-тренировочных занятий.
9. Знать основы здорового образа жизни	Демонстрация приверженности к здоровому образу жизни; применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности.
10. Знать условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности.	Применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности. Составление комплекса упражнений производственной гимнастики.
11. Знать средства профилактики перенапряжения	Анализ качества освоения оздоровительных методики регулирования эмоций, профилактики стресса и его оценка. Составление комплекса упражнений для снятия психоэмоционального напряжения.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ "ВОЛГОГРАДСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ" МИНИСТЕРСТВА  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**, Поройский Сергей  
Викторович, Проректор по образовательной деятельности

08.01.24 17:37 (MSK)

Сертификат 3D6AE894C183A76F037068110D5C935B