федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
"Красноярский государственный медицинский университет
имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого"
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Отделение Сестринское дело

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

"Физическая культура"

по специальности 34.02.02 Медицинский массаж (для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению)

очная форма обучения

2022 год

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00AD7BA7A1368C5D1E80D591C55D336F7E
Владелец: Протопопов Алексей Владимирович
Действителен: с 15.02.2023 до 10.05.2024

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
"Красноярский государственный медицинский университет
имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого"
Министерства здравоохранения Российской Федерации

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной,
воспитательной работе
и молодежной политике
д.м.н., доцент
И.А. Соловьева _____

24 мая 2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины «Физическая культура»

Очная форма обучения

Отделение Сестринское дело

Курс - I, II, III

Семестр - I, II, III, IV, V

Лекции - 3 час.

Практические занятия - 141 час.

Самостоятельная работа - 145 час.

Зачет - I, II, III, IV семестр

Зачет с оценкой - V семестр

Всего часов - 289

2022 год

При разработке рабочей программы дисциплины в основу положены:

1) ФГОС СПО по 34.02.02 Медицинский массаж (для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению), утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации 13 июля 2021 № 448

2) Учебный план по специальности 34.02.02 Медицинский массаж (для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению), утвержденный ректором ФГБОУ ВО КрасГМУ им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого Минздрава России 27.12.2021 г.

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры (протокол № 9 от 18 мая 2022 г.)

Заведующий отделения Сестринское дело Кудрявцева Б.В.

Согласовано:

Руководитель Фармацевтического колледжа Селютина Г.В.

24 мая 2022 г.

Председатель ЦМК Общепрофессиональных дисциплин Донгузова Е.Е.

Программа заслушана и утверждена на заседании методического совета ФК (протокол № 9 от 24 мая 2022 г.)

Главный специалист МО Казакова Е.Н.

Авторы:

- Караваева В.Н.

1. Вводная часть

1.1. Планируемые результаты освоения образовательной программы по дисциплине

Цель освоения дисциплины "Физическая культура" состоит в формировании умений: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знаний: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни.

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

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ университета

1.2.1. Дисциплина «Физическая культура» относится к циклу ОГСЭ.Б.4.

Основы безопасной жизнидеятельности (школьный курс)

Знания: студент должен знать основные техносферные опасности, их свойства и характеристики, характер воздействия вредных и опасных факторов на чело-века и природную среду, методы защиты от них.

Умения: студент должен уметь идентифицировать основные опасности среды обитания человека, оценивать риск их реализации, выбирать методы защиты от опасностей и способы обеспечения комфортных условий жизнедеятельности; прогнозировать аварии и катастрофы

Навыки: студент должен владеть способами и технологиями защиты в чрезвычайных ситуациях.

биология человека (школьный курс)

Знания: строение человека, ССС,ЧСС, мышечная система.

Умения: распределение нагрузки

Навыки: контролировать ЧСС, подсчет дыхания.

1.3. Требования к результатам освоения дисциплины

1.3.1. Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих общекультурных (ОК), общепрофессиональных (ОПК) и профессиональных (ПК) компетенций:

В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:

Общие сведения о компетенции ОК-1	
Вид деятельности	-
Профессиональная задача	-
Код компетенции	ОК-1
Содержание компетенции	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам
	Знать
1	- актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; - основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; - алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях;
2	основы правильного бега
3	техника бега
4	виды бега
5	роль и значение легкой атлетики в физической культуре
6	виды легкой атлетики и их характеристика
7	влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья
8	основы здорового образа жизни
	Уметь
1	- распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; - анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; - определять этапы решения задачи; - выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; - составлять план действия; определять необходимые ресурсы; - владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; - реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий
1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
2	выполнять бег на короткие дистанции
3	выполнять метание мяча
4	выполнять броски в кольцо со средних и дальних дистанций

5	правильно оттолкнуться ногами и руками из упора присев. округлить спину, подбородок взять на себя, после кувырка в группировке встать руки в стороны.
6	передвигаться на лыжах различными ходами, выполняя спуски, подъемы и торможения на спусках
7	передвигаться на лыжах до 2х км различными ходами, выполняя спуски, подъемы, торможения на спусках, перевороты.
8	выполнять ближние броски и броски с разных точек
9	выполнять зачетные элементы
10	выполнять упр. «стрела», «торпеда», плавание кролем на груди.
11	сочетать приемы: прием, передача, нападающий удар
	Владеть
1	владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; - реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий
1	техникой пофазовых элементов метания мяча.
2	техникой передач мяча.
3	техникой ближнего броска.
4	навыком разбега и наскока на гимнастический мост
5	простейшими способами плавания, лежание на воде.
6	согласованностью движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди, на спине.
7	переходами с двухшажного хода на одношажный и обратно.
8	дыханием в воду
9	бегом по дистанции – стартовым разгоном - бегу по дистанции и финишем.
	Оценочные средства
1	Вопросы по теме занятия

Общие сведения о компетенции ОК-3	
Вид деятельности	-
Профессиональная задача	-
Код компетенции	ОК-3
Содержание компетенции	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие
	Знать
1	- содержание актуальной нормативно-правовой документации; - современная научная и профессиональная терминология; - возможные траектории профессионального развития и самообразования
	Уметь

1	- определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; - применять современную научную профессиональную терминологию; - определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования
1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
2	выполнять бег на короткие дистанции
3	выполнять ближние броски и броски с разных точек
4	передвигаться на лыжах различными ходами
5	передвигаться на лыжах до 2х км различными ходами, выполняя спуски, подъемы, торможения на спусках, перевороты.
6	выполнять упр. «стрела», «торпеда», плавание кролем на груди.
7	сочетать приемы: прием, передача, нападающий удар.
8	выполнять беговые упражнения, контроль за нагрузкой
9	выполнять броски в кольцо со средних и дальних дистанций
10	выполнять зачетные элементы
11	правильно выполнить кувырок назад
12	передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом
13	перемещаться по площадке, выполнять передачи мяча
14	выполнять передачу эстафетной палочки
15	выполнять штрафной бросок
16	выполнять метание мяча
	Владеть
1	-владеть современной научной профессиональной терминологией
1	техникой пофазовых элементов метания мяча.
2	ведением мяча на месте и в движении.
3	навыком разбега и наскока на гимнастический мост
4	переходом с двухшажного хода на одношажный и обратно.
5	простейшими способами плавания, лежание на воде.
6	бегом по дистанции – стартовым разгоном - бегу по дистанции и финишем.
7	ведением мяча на месте и в движении
8	техникой ближнего броска
9	техникой пофазовых элементов метания мяча
	Оценочные средства
1	Вопросы по теме занятия

Общие сведения о компетенции ОК-4	
Вид деятельности	-
Профессиональная задача	-
Код компетенции	ОК-4
Содержание компетенции	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами, пациентами
	Знать
1	- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - основы проектной деятельности
	Уметь
1	- организовывать работу коллектива и команды; - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами, пациентами в ходе профессиональной деятельности
1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
2	выполнять бег на короткие дистанции
3	выполнять ближние броски и броски с разных точек
4	выполнять акробатическую комбинацию, прыжок через гимнастического коня со страховкой
5	передвигаться на лыжах различными ходами
6	передвигаться на лыжах до 2х км различными ходами, выполняя спуски, подъемы, торможения на спусках, перевороты.
7	перемещаться по площадке, выполнять передачи мяча
8	подать мяч из-за лицевой линии в определенном направлении в определенную зону.
9	выполнять беговые упражнения, контроль за нагрузкой
10	выполнять штрафной бросок
11	выполнять зачетные элементы
12	проплывать кролем на груди, спине
13	проплывать кролем на груди, спине. выполнять старт в воду с бортика, простой поворот.
14	выполнять прием и передачу мяча
	Владеть
1	методами физического самосовершенствования и самовоспитания, владеть навыками применения методов физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочуствия
1	техникой пофазовых элементов метания мяча.
2	ведением мяча на месте и в движении.
3	техникой ближнего броска.
4	комбинацией из акробатических элементов
5	переходом с двухшажного хода на одношажный и обратно.

6	одним из способов поворота на лыжах (переступанием, прыжком)
7	простейшими способами плавания, лежание на воде.
8	способами верхней и нижней передач мяча
9	приемами защиты и нападения в условиях учебной игры.
10	техникой пофазовых элементов метания мяча
11	техникой бега на средние дистанции.
12	приемами защиты и нападения в условиях учебной игры
13	техникой бега на различные дистанции, метания мяча
	Оценочные средства
1	Комплекс упражнений
2	Вопросы по теме занятия
3	Тесты

Общие сведения о компетенции ОК-8	
Вид деятельности	-
Профессиональная задача	-
Код компетенции	ОК-8
Содержание компетенции	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
	Знать
1	- 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
	Уметь
1	- 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
1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
2	выполнять бег на короткие дистанции
3	выполнять беговые упражнения, контроль за нагрузкой
4	выполнять метание мяча

5	выполнять передачу эстафетной палочки.
6	выполнять прием и передачу мяча.
7	выполнять ведение мяча 3мя способами
8	выполнять штрафной бросок.
9	выполнять ведение 2 шага бросок в кольцо с попаданием
10	выполнять броски в кольцо со средних и дальних дистанций
11	правильно выполнить кувырок назад
12	выполнить упражнение в целом. подобрать правильно разбег.
13	передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом
14	передвигаться на лыжах до 2х км различными ходами, выполняя спуски, подъемы, торможения на спусках, перевороты.
15	проплывать кролем на груди, спине.
16	проплывать кролем на груди, спине. выполнять старт в воду с бортика, простой поворот.
17	выполнить стопорящий шаг в 2-3 шага.
18	выполнять бег
19	выполнять зачетные элементы
20	правильно оттолкнуться ногами и руками из упора
21	передвигаться на лыжах различными ходами
22	подать мяч из-за лицевой линии в определенном направлении в определенную зону.
23	выполнить стопорящий шаг в 2-3 шага
	Владеть
1	жизненно-важными двигательными умениями и навыками; представлениями о значимости сохранения и укрепления здоровья
1	бегом по дистанции – стартовым разгоном - бегу по дистанции и финишем.
2	техникой бега на средние дистанции
3	техникой пофазовых элементов метания мяча.
4	техникой эстафетного бега.
5	техникой ближнего броска.
6	одним из способов спуска, подъема и торможения
7	способами передвижения на лыжах
8	простейшими способами плавания, лежание на воде.
9	дыханием в воду
10	техникой челночного бега.
11	техникой эстафетного бега
12	комбинацией из акробатических элементов

13	способами верхней и нижней передач мяча
14	способами подачи мяча точно в площадку. передачами верхней и нижней над собой.
15	техникой передач мяча
	Оценочные средства
1	Комплекс упражнений

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ
2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

		Семестры				
Вид учебной работы	**Всего часов**	**I**	**II**	**III**	**IV**	**V**
1	**2**	**3**				
Аудиторные занятия (всего), в том числе	144	33	39	20	34	18
Лекции (Л)	3		3			
Практические занятия (ПЗ)	141	33	36	20	34	18
Из общего числа аудиторных часов – в интерактивной форме*	8 6%	2	6			
Семинарские занятия (СЗ)						
Лабораторные работы (ЛР)						
Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающегося (СР), в том числе:	145	34	39	20	34	18
Подготовка презентаций, рефератов	3	3				
Работа с учебной литературой	1	1				
Выполнение упражнений	137	30	39	20	34	14
Консультации для обучающихся (групповые, индивидуальные, письменные, устные)	4					4
Вид промежуточной аттестации		**Зачет**	**Зачет**	**Зачет**	**Зачет**	**Зачет с оценкой**
Контактная работа	**144**					
Общая трудоемкость час. ЗЕ	**289.0 1**	**67 0.335**	**78 0.39**	**40 0.2**	**68 0.34**	**36 0.18**

2.2. Разделы дисциплины (модуля), компетенции и индикаторы их достижения, формируемые при изучении

№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Темы разделов дисциплины	Код формируемой компетенции	Коды индикаторов достижения компетенций
1	2	3	4	5
1.	теория			
		Социально биологические основы физической культуры. Организм человека, Функциональные системы, адаптация, двигательная активность.	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8
		Роль физической культуры в поддержании и укреплении здоровья. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья.	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8
		Физическая культура. Гигиенические основы физических упражнений Основы мер безопасности. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки). Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.		
2.	легкая атлетика			
		Значение легкоатлетических видов. Бег – разновидности. Значение легкоатлетических видов для выработки ориентировки и точности движений в естественных условиях. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Виды бега.	ОК-4	ОК-4
		Совершенствование высокого и низкого старта. Общая подготовка и специально-техническая подготовка. Бег с высокого старта. Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Бег 30 метров с лидером.	ОК-4, ОК-8	ОК-4, ОК-8
		Высокий и низкий старт (до 30 метров с лидером) Бег с низкого старта (постановка стопы на грунт, работа рук).Общая подготовка и специально-техническая подготовка. Бег с высокого старта. Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Бег 30 метров с лидером.	ОК-1	ОК-1
		Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники спринтерского бега. Специальная разминка в легкой атлетике.	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8

		Эстафетный бег. Эстафетный бег. Техника эстафетного бега с лидером. Передача эстафетной палочки по звуковому сигналу на месте, в ходьбе и при медленном беге (в коридоре). Специально-беговые упражнения. Совершенствование передачи эстафетной палочки. Передача эстафеты в беге.	ОК-1, ОК-4, ОК-8	ОК-1, ОК-4, ОК-8
		Бег на средние дистанции С.Б.У.(специальные беговые упражнения); оздоровительный бег; выполнение утренней гимнастики; О.Р.У.(общеразвивающие упражнения); пешие походы; альтернативные способы занятий физической культурой: катание на роликовых коньках, на велосипедах и др.)		
		Метание малого мяча в цель по звуковому сигналу. Легкоатлетические метания. Техника выполнения метания малого мяча (мяча для большого тенниса). Метание малого мяча в цель по звуковому сигналу.	ОК-4, ОК-8	ОК-4, ОК-8
		Совершенствование эстафетного бега. Эстафетный бег. Виды эстафетного бега. Техника эстафетного бега с лидером. Передача эстафетной палочки по звуковому сигналу на месте, в ходьбе и при медленном беге (в коридоре).	ОК-4, ОК-8	ОК-4, ОК-8
		Низкий старт и стартовый разбег на звуковой сигнал. Бег с ускорением 2 по 20 метров с лидером Общая подготовка и специально-техническая подготовка. Бег с низкого старта. Выполнение контрольного норматива бег с ускорением 2 по 20 метров с лидером.	ОК-4	ОК-4
		Эстафетный бег. Виды эстафет Эстафетный бег. Виды эстафетного бега. Техника эстафетного бега с лидером. Передача эстафетной палочки по звуковому сигналу на месте, в ходьбе и при медленном беге (в коридоре).	ОК-4	ОК-4
		Кросс по пересеченной местности в умеренном темпе (в чередовании с ходьбой). Кросс по пересеченной местности в умеренном темпе (в чередовании с ходьбой). Переменный бег для развития выносливости. Выполнение контрольного норматива кросс по пересеченной местности в умеренном темпе (в чередовании с ходьбой).	ОК-3, ОК-4, ОК-8	ОК-3, ОК-4, ОК-8
		Совершенствование выполнения метания мяча. Разбег, скачок, финальное усилие Совершенствование техники выполнения метания малого мяча. Метание с места и с разбега.	ОК-3, ОК-4, ОК-8	ОК-3, ОК-4, ОК-8
		Легкая атлетика Оздоровительный бег; выполнение утренней гимнастики; пешие походы; альтернативные способы занятий физической культурой: катание на роликовых коньках, на велосипедах и др.)		
		Техника выполнения метания мяча. Техника выполнения метания малого мяча (мяча для большого тенниса). Метание с места и с разбега.	ОК-4	ОК-4

		Совершенствование ведение мяча на месте, в движении, правой, левой рукой. Совершенствование техники ведения мяча на месте, в движении, правой, левой рукой по кругу. Ведение мяча сидя на скамейке. Ведения мяча стоя и в движении.	ОК-1, ОК-4, ОК-8	ОК-1, ОК-4, ОК-8
		Метание малого мяча в цель по звуковому сигналу на дальность. (Контрольный норматив) Выполнение контрольного норматива метание малого мяча в цель по звуковому сигналу на дальность.	ОК-4	ОК-4
		Техника выполнения прыжков с места Виды прыжков. Техника выполнения прыжков с места.	ОК-8	ОК-8
		Смешанные передвижения (бег в чередовании с ходьбой). Бег в равномерном и переменном темпе. Бег. Разминочные упражнения для бегуна на средние дистанции. Смешанные передвижения (бег в чередовании с ходьбой). Равномерный, длительный бег. Общеразвивающие упражнения. Бег в равномерном и переменном темпе без учета времени.	ОК-8	ОК-8
		Совершенствование техники длительного бега. Ходьба с упражнениями на дыхание Пробегание различных участков дистанции с изменением длины и частоты шагов. Бег трусцой 5-7 минут. Техника и тактика бега на длинные дистанции	ОК-4	ОК-4
		Кросс в равномерном темпе с включением ходьбы. Кросс в равномерном темпе с включением ходьбы. Кроссовый бег без учета времени. Кросс по пересеченной местности в умеренном темпе (в чередовании с ходьбой).	ОК-8	ОК-8
		Смешанные передвижения (бег в чередовании с ходьбой). Совершенствование техники длительного бега. Ходьба с упражнениями на дыхание. Бег в среднем темпе 100 метров. Ходьба 100 метров. Медленный бег 200 метров. Ходьба 200 метров.	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8
		Бег в равномерном и переменном темпе. Равномерный, длительный бег. Бег в равномерном и переменном темпе без учета времени.	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8
		Высокий и низкий старт Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Бег 30 метров.	ОК-3, ОК-4, ОК-8	ОК-3, ОК-4, ОК-8
		Медленный бег . Медленный бег (с лидером). Пробегание различных участков дистанции с изменением длины и частоты шагов. Бег трусцой 5-7 минут.	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8
		Смешанные передвижения (бег в чередовании с ходьбой). Бег в равномерном и переменном темпе Техники длительного бега. Ходьба с упражнениями на дыхание. Бег в среднем темпе 100 метров. Ходьба 100 метров. Медленный бег 200 метров. Ходьба 200 метров.	ОК-1, ОК-4, ОК-8	ОК-1, ОК-4, ОК-8

		Контрольный норматив Кросс по пересеченной местности в умеренном темпе (в чередовании с ходьбой). Переменный бег для развития выносливости. Выполнение контрольного норматива кросс по пересеченной местности в умеренном темпе (в чередовании с ходьбой).	ОК-3, ОК-4, ОК-8	ОК-3, ОК-4, ОК-8
3.	баскетбол			
		Баскетбол упражнения для развития глазомера и ловкости; специальные упражнения баскетболиста; разработка и выполнение комплексов утренней гимнастики; альтернативные способы занятий физической культурой по выбору обучающихся.		
		Консультации		
		Ведение мяча на месте, в движении, правой, левой рукой. Отработка техники ведения мяча на месте, в движении, правой, левой рукой по кругу.	ОК-1, ОК-4, ОК-8	ОК-1, ОК-4, ОК-8
		Перебрасывание мяча с руки на руку. Вращение мяча вокруг туловища Выполнение контрольного норматива перебрасывание мяча с руки на руку. Выполнение контрольного норматива вращение мяча вокруг туловища.	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8
		Передача мяча правой, левой рукой. Виды передачи мяча. Ловля мяча. Передача мяча правой, левой рукой в стену по команде или звуковому сигналу.	ОК-1, ОК-4, ОК-8	ОК-1, ОК-4, ОК-8
		Штрафной бросок на звуковой сигнал Выполнение штрафной бросок на звуковой сигнал в стену, баскетбольный щит, кольцо	ОК-1, ОК-4, ОК-8	ОК-1, ОК-4, ОК-8
		Броски с места и в движении. Выполнение контрольного норматива броски в стену, баскетбольный щит, кольцо с места и в движении.	ОК-3, ОК-4, ОК-8	ОК-3, ОК-4, ОК-8
		Совершенствование техники передачи мяча. Виды передачи мяча. Ловля мяча. Отработка техники передачи мяча сверху, передачи мяча с отскоком в пол, в шеренге по команде или звуковому сигналу. Выполнение ловли и передачи способом от груди, из-за головы двумя руками – на время.	ОК-3, ОК-4, ОК-8	ОК-3, ОК-4, ОК-8
		Прием контрольных нормативов. Ведение мяча, передачи мяча, броски по кольцу.	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8
		Ведение мяча на месте, в движении, правой, левой рукой Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Отработка техники ведения мяча на месте, в движении, правой, левой рукой по кругу. Видение мяча сидя на скамейке. Ведения мяча стоя и в движении.	ОК-1	ОК-1
		Передача мяча правой, левой рукой в стену. Техника передачи мяча. Виды передачи мяча. Ловля мяча. Передача мяча правой, левой рукой в стену по команде или звуковому сигналу.	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8

		Перебрасывание мяча с руки на руку. Вращение мяча вокруг туловища. Выполнение контрольного норматива перебрасывание мяча с руки на руку. Выполнение контрольного норматива вращение мяча вокруг туловища	ОК-4, ОК-8	ОК-4, ОК-8
		Техника передачи мяча. Виды передачи мяча. Ловля мяча. Техника передачи мяча. Виды передачи мяча. Ловля мяча. Передача мяча правой, левой рукой в стену по команде или звуковому сигналу	ОК-1, ОК-4, ОК-8	ОК-1, ОК-4, ОК-8
		Броски с места и в движении Выполнение контрольного норматива ловля и передача способом от груди, из-за головы двумя руками – на время.	ОК-4, ОК-8	ОК-4, ОК-8
		Ведение мяча сидя Отработка техники ведения мяча на месте. Видение мяча сидя на скамейке.	ОК-1, ОК-4	ОК-1, ОК-4
4.	гимнастика			
		Гимнастика Разработка и выполнение комплексов упражнений на развитие физических качеств (гибкость, ловкость, координационные способности); О.Р.У.; альтернативные способы занятий физической культурой: фитнес и его разновидности; йога; презентации - фитнес и его разновидности; йога		
		Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Упражнения для развития силы рук.	ОК-3, ОК-4, ОК-8	ОК-3, ОК-4, ОК-8
		Общая физическая подготовка Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Снаряды, подходы, повторы. Тренажеры – виды, техника безопасности.	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8
		Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Снаряды, подходы, повторы Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Снаряды, подходы, повторы. Статические, динамические упражнения, упражнения для развития мышц груди, рук. Упражнения с отягощением	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8
		Упражнения для развития силы рук. Отжимания от пола. Статические, динамические упражнения, упражнения для развития мышц груди, рук. Упражнения с отягощением.	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8
		Статические, динамические упражнения, упражнения для развития мышц груди, рук. Статические, динамические упражнения, упражнения для развития мышц груди, рук. Упражнения с отягощением. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.	ОК-1, ОК-4, ОК-8	ОК-1, ОК-4, ОК-8
		Упражнения для развития силы мышц плеча. Подтягивание из виса, из виса лежа Упражнения для развития силы мышц плеча. Выполнение контрольного норматива подтягивание из виса, из виса лежа.	ОК-1, ОК-4, ОК-8	ОК-1, ОК-4, ОК-8

		Упражнения для развития мышц туловища (мышцы пресса, боковой поверхности, ротаторы, мышцы спины. Упражнения для развития мышц туловища (мышцы пресса, боковой поверхности, ротаторы, мышцы спины). Физические упражнения локального действия: с внешним сопротивлением, создаваемым за счет веса предметов	ОК-3, ОК-4, ОК-8	ОК-3, ОК-4, ОК-8
		Упражнения для развития мышц туловища. Упражнения для развития мышц туловища (мышцы пресса, боковой поверхности, мышцы спины). Физические упражнения локального действия: с внешним сопротивлением, создаваемым за счет веса предметов.	ОК-3, ОК-4, ОК-8	ОК-3, ОК-4, ОК-8
		Общая физическая подготовка. Упражнения по станциям для развития основных мышечных групп.	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8
		Статические, динамические упражнения, упражнения для развития мышц груди, рук Статические, динамические упражнения, упражнения для развития мышц груди, рук. Упражнения с отягощением. Техника выполнения упражнений.	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8
		Общеразвивающие упражнения с мячами. Общеразвивающие упражнения с мячами(баскетбольными, волейбольными , набивными)	ОК-3, ОК-4, ОК-8	ОК-3, ОК-4, ОК-8
		Упражнения в равновесии, на полу, бревне. Упражнения в равновесии, на полу, бревне. Ходьба по канату (левым, правым боком, приставными шагами).	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8
		Роль корригирующей гимнастики. Роль корригирующей гимнастики. Техника безопасности на занятиях» Выполнение построений в одну, две, три шеренги. Перестроения. Смыкание, размыкание строя. Выполнение поворотов, изменение направлений движения. Ходьба с изменением темпа длины шага. Упражнения на ориентирование.	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8
		Упражнения в равновесии, на полу, скамейке. Ходьба по канату. Упражнения в равновесии, на полу, скамейке. Ходьба по канату (левым, правым боком, приставными шагами).	ОК-4, ОК-8	ОК-4, ОК-8
		Элементы акробатических упражнений. Выполнение элементов акробатических упражнений, подтягивание, поднимание туловища из положения лежа.	ОК-3, ОК-4, ОК-8	ОК-3, ОК-4, ОК-8
5.	волейбол			
		Волейбол Упражнения для развития глазомера и ловкости; специальные упражнения волейболиста; альтернативные способы занятий физической культурой по выбору обучающихся. Реферат: лучшие российские волейбольные клубы.		
		Техника безопасности при игре в голбол. Правила игры Подготовка к игре голбол. Правила игры в голбол. Техника безопасности при игре.	ОК-3, ОК-4, ОК-8	ОК-3, ОК-4, ОК-8

		Совершенствование передачи мяча на месте Техника передачи мяча на месте. Передача мяча партнеру.	ОК-3, ОК-4	ОК-3, ОК-4
		Прием передачи мяча на месте. Техника передачи мяча на месте. Передача мяча партнеру.	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8
		Совершенствование передачи после ловли мяча. Техника передачи после ловли мяча. Совершенствование приема передачи мяча.	ОК-3, ОК-4, ОК-8	ОК-3, ОК-4, ОК-8
		Техника передачи после ловли мяча Техника передачи после ловли мяча. Совершенствование приема передачи мяча.	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8
		Нижняя прямая подача. Техника выполнения нижней прямой подачи.	ОК-1, ОК-4, ОК-8	ОК-1, ОК-4, ОК-8
		Отработка защитных действий. Взаимодействие игроков на площадке Отработка защитных действий в парах. Технические приемы защитных дей-ствий. Взаимодействие игроков на площадке.	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8
		Отработка элементов тактических действий в защите Отработка защитных действий в парах. Технические приемы защитных действий. Взаимодействие игроков на площадке.	ОК-1, ОК-4, ОК-8	ОК-1, ОК-4, ОК-8
		Совершенствование приема мяча на месте. Техника передачи после ловли мяча. Совершенствование приема передачи мяча.	ОК-3, ОК-4, ОК-8	ОК-3, ОК-4, ОК-8
		Двусторонняя игра. Судейство игры. Правила игры и технические приемы двусторонней игры. Проведение двусторонней игры. Судейство игры. Назначение судей из числа студентов и оценивание качества судейства игры.	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8
		Отработка нападающего броска Отработка нападающего броска, взаимодействие игроков на площадке.	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8
		Отработка защитных действий. Взаимодействие игроков на площадке. Отработка защитных действий. Отработка элементов тактических действий в нападении и защите.	ОК-3, ОК-4, ОК-8	ОК-3, ОК-4, ОК-8

2.3. Разделы дисциплины и виды учебной деятельности

			Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу (в часах)					
№ п/п	№ семестра	Наименование раздела дисциплины	Л	ЛР	ПЗ	СЗ	СР	Всего
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	1,2	теория	3				2	5
2.	1,2,3,4,5	легкая атлетика			56		61	117
3.	1,3,5	баскетбол			31		30	61
4.	2,4	гимнастика			30		29	59
5.	2,4	волейбол			24		23	47
		Всего	3		141		145	289

2.4. Тематический план лекций дисциплины

1 курс

1 семестр

1 курс

2 семестр

№ раздела	№ темы	Наименование раздела	Тема	Количество часов
1	2	3	4	5
1	1	теория [2.00]	**Роль физической культуры в поддержании и укреплении здоровья.** Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. ОК-1,ОК-3,ОК-4,ОК-8	2
1	1	теория [1.00]	**Социально биологические основы физической культуры.** Организм человека, Функциональные системы, адаптация, двигательная активность. ОК-1,ОК-3,ОК-4,ОК-8	1
			Всего за семестр	**3**
			Всего часов	**3**

2 курс

3 семестр

2 курс

4 семестр

3 курс

5 семестр

2.5.1. Тематический план практических занятий

1 курс

1 семестр

№ раздела	№ темы	Наименование раздела	Тема	Количество часов
1	2	3	4	5
2	1	легкая атлетика [2.00]	**Значение легкоатлетических видов. Бег – разновидности.** Значение легкоатлетических видов для выработки ориентировки и точности движений в естественных условиях. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Виды бега. ОК-4	2
2	2	легкая атлетика [2.00]	**Высокий и низкий старт (до 30 метров с лидером)** Бег с низкого старта (постановка стопы на грунт, работа рук).Общая подготовка и специально-техническая подготовка. Бег с высокого старта. Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Бег 30 метров с лидером. ОК-1	2
2	3	легкая атлетика [2.00]	**Низкий старт и стартовый разбег на звуковой сигнал. Бег с ускорением 2 по 20 метров с лидером** Общая подготовка и специально-техническая подготовка. Бег с низкого старта. Выполнение контрольного норматива бег с ускорением 2 по 20 метров с лидером. ОК-4	2

2	4	легкая атлетика [2.00]	**Эстафетный бег. Виды эстафет** (В интерактивной форме) Эстафетный бег. Виды эстафетного бега. Техника эстафетного бега с лидером. Передача эстафетной палочки по звуковому сигналу на месте, в ходьбе и при медленном беге (в коридоре). ОК-4	2
2	5	легкая атлетика [2.00]	**Техника выполнения метания мяча.** Техника выполнения метания малого мяча (мяча для большого тенниса). Метание с места и с разбега. ОК-4	2
2	6	легкая атлетика [2.00]	**Метание малого мяча в цель по звуковому сигналу на дальность. (Контрольный норматив)** Выполнение контрольного норматива метание малого мяча в цель по звуковому сигналу на дальность. ОК-4	2
2	7	легкая атлетика [2.00]	**Техника выполнения прыжков с места** Виды прыжков. Техника выполнения прыжков с места. ОК-8	2
2	8	легкая атлетика [2.00]	**Смешанные передвижения (бег в чередовании с ходьбой). Бег в равномерном и переменном темпе.** Бег. Разминочные упражнения для бегуна на средние дистанции. Смешанные передвижения (бег в чередовании с ходьбой). Равномерный, длительный бег. Общеразвивающие упражнения. Бег в равномерном и переменном темпе без учета времени. ОК-8	2
2	9	легкая атлетика [2.00]	**Совершенствование техники длительного бега. Ходьба с упражнениями на дыхание** Пробегание различных участков дистанции с изменением длины и частоты шагов. Бег трусцой 5-7 минут. Техника и тактика бега на длинные дистанции ОК-4	2
2	10	легкая атлетика [2.00]	**Кросс в равномерном темпе с включением ходьбы.** Кросс в равномерном темпе с включением ходьбы. Кроссовый бег без учета времени. Кросс по пересеченной местности в умеренном темпе (в чередовании с ходьбой). ОК-8	2
3	11	баскетбол [2.00]	**Ведение мяча на месте, в движении, правой, левой рукой** Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Отработка техники ведения мяча на месте, в движении, правой, левой рукой по кругу. Видение мяча сидя на скамейке. Ведения мяча стоя и в движении. ОК-1	2

3	12	баскетбол [2.00]	**Передача мяча правой, левой рукой в стену.** Техника передачи мяча. Виды передачи мяча. Ловля мяча. Передача мяча правой, левой рукой в стену по команде или звуковому сигналу. ОК-1,ОК-3,ОК-4,ОК-8	2
3	13	баскетбол [2.00]	**Перебрасывание мяча с руки на руку. Вращение мяча вокруг туловища.** Выполнение контрольного норматива перебрасывание мяча с руки на руку. Выполнение контрольного норматива вращение мяча вокруг туловища ОК-4,ОК-8	2
3	14	баскетбол [2.00]	**Техника передачи мяча. Виды передачи мяча. Ловля мяча.** Техника передачи мяча. Виды передачи мяча. Ловля мяча. Передача мяча правой, левой рукой в стену по команде или звуковому сигналу ОК-1,ОК-4,ОК-8	2
3	15	баскетбол [2.00]	**Броски с места и в движении** Выполнение контрольного норматива ловля и передача способом от груди, из-за головы двумя руками – на время. ОК-4,ОК-8	2
3	16	баскетбол [2.00]	**Ведение мяча сидя** Отработка техники ведения мяча на месте. Видение мяча сидя на скамейке. ОК-1,ОК-4	2
3	17	баскетбол [1.00]	**Штрафной бросок на звуковой сигнал** Выполнение контрольного норматива штрафной бросок на звуковой сигнал в стену, баскетбольный щит, кольцо. ОК-1,ОК-3,ОК-4,ОК-8	1
			Всего за семестр	**33**
			Всего часов	**141**

1 курс

2 семестр

№ раздела	№ темы	Наименование раздела	Тема	Количество часов

1	2	3	4	5
4	1	гимнастика [2.00]	**Общая физическая подготовка** Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Снаряды, подходы, повторы. Тренажеры – виды, техника безопасности. ОК-1,ОК-3,ОК-4,ОК-8	2
4	2	гимнастика [2.00]	**Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Снаряды, подходы, повторы** Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Снаряды, подходы, повторы. Статические, динамические упражнения, упражнения для развития мышц груди, рук. Упражнения с отягощением ОК-1,ОК-3,ОК-4,ОК-8	2
4	3	гимнастика [2.00]	**Упражнения для развития силы мышц плеча. Подтягивание из виса, из виса лежа** Упражнения для развития силы мышц плеча. Выполнение контрольного норматива подтягивание из виса, из виса лежа. ОК-1,ОК-4,ОК-8	2
4	4	гимнастика [2.00]	**Упражнения для развития мышц туловища.** Упражнения для развития мышц туловища (мышцы пресса, боковой поверхности, мышцы спины). Физические упражнения локального действия: с внешним сопротивлением, создаваемым за счет веса предметов. ОК-3,ОК-4,ОК-8	2
4	5	гимнастика [2.00]	**Статические, динамические упражнения, упражнения для развития мышц груди, рук** Статические, динамические упражнения, упражнения для развития мышц груди, рук. Упражнения с отягощением. Техника выполнения упражнений. ОК-1,ОК-3,ОК-4,ОК-8	2
4	6	гимнастика [2.00]	**Упражнения в равновесии, на полу, бревне.** Упражнения в равновесии, на полу, бревне. Ходьба по канату (левым, правым боком, приставными шагами). ОК-1,ОК-3,ОК-4,ОК-8	2
4	7	гимнастика [2.00]	**Роль корригирующей гимнастики.** Роль корригирующей гимнастики. Техника безопасности на занятиях» Выполнение построений в одну, две, три шеренги. Перестроения. Смыкание, размыкание строя. Выполнение поворотов, изменение направлений движения. Ходьба с изменением темпа длины шага. Упражнения на ориентирование. ОК-1,ОК-3,ОК-4,ОК-8	2

5	8	волейбол [2.00]	**Техника безопасности при игре в голбол. Правила игры** Подготовка к игре голбол. Правила игры в голбол. Техника безопасности при игре. ОК-3,ОК-4,ОК-8	2
5	9	волейбол [2.00]	**Прием передачи мяча на месте.** Техника передачи мяча на месте. Передача мяча партнеру. ОК-1,ОК-3,ОК-4,ОК-8	2
5	10	волейбол [2.00]	**Техника передачи после ловли мяча** Техника передачи после ловли мяча. Совершенствование приема передачи мяча. ОК-1,ОК-3,ОК-4,ОК-8	2
5	11	волейбол [2.00]	**Нижняя прямая подача.** Техника выполнения нижней прямой подачи. ОК-1,ОК-4,ОК-8	2
5	12	волейбол [2.00]	**Совершенствование приема мяча на месте.** Техника передачи после ловли мяча. Совершенствование приема передачи мяча. ОК-3,ОК-4,ОК-8	2
5	13	волейбол [2.00]	**Отработка нападающего броска** Отработка нападающего броска, взаимодействие игроков на площадке. ОК-1,ОК-3,ОК-4,ОК-8	2
5	14	волейбол [2.00]	**Отработка защитных действий. Взаимодействие игроков на площадке.** (В интерактивной форме) Отработка защитных действий. Отработка элементов тактических действий в нападении и защите. ОК-3,ОК-4,ОК-8	2
2	15	легкая атлетика [2.00]	**Высокий и низкий старт** (В интерактивной форме) Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Бег 30 метров. ОК-3,ОК-4,ОК-8	2
2	16	легкая атлетика [2.00]	**Эстафетный бег. Виды эстафет** (В интерактивной форме) Эстафетный бег. Виды эстафетного бега. Техника эстафетного бега с лидером. Передача эстафетной палочки по звуковому сигналу на месте, в ходьбе и при медленном беге (в коридоре). ОК-3,ОК-4,ОК-8	2

2	17	легкая атлетика [2.00]	**Смешанные передвижения (бег в чередовании с ходьбой). Бег в равномерном и переменном темпе** Техники длительного бега. Ходьба с упражнениями на дыхание. Бег в среднем темпе 100 метров. Ходьба 100 метров. Медленный бег 200 метров. Ходьба 200 метров. ОК-1,ОК-4,ОК-8	2
2	18	легкая атлетика [2.00]	**Кросс в равномерном темпе с включением ходьбы.** Кросс в равномерном темпе с включением ходьбы. Кроссовый бег без учета времени. Кросс по пересеченной местности в умеренном темпе (в чередовании с ходьбой). ОК-4,ОК-8	2
			Всего за семестр	**36**
			Всего часов	**141**

2 курс

3 семестр

№ раздела	№ темы	Наименование раздела	Тема	Количество часов
1	**2**	**3**	**4**	**5**
2	1	легкая атлетика [2.00]	**Значение легкоатлетических видов. Бег – разновидности.** Значение легкоатлетических видов для выработки ориентировки и точности движений в естественных условиях. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Виды бега. ОК-1,ОК-3,ОК-4,ОК-8	2
2	2	легкая атлетика [2.00]	**Совершенствование техники спринтерского бега.** Совершенствование техники спринтерского бега. Специальная разминка в легкой атлетике. ОК-1,ОК-3,ОК-4,ОК-8	2
2	3	легкая атлетика [2.00]	**Совершенствование эстафетного бега.** Эстафетный бег. Виды эстафетного бега. Техника эстафетного бега с лидером. Передача эстафетной палочки по звуковому сигналу на месте, в ходьбе и при медленном беге (в коридоре). ОК-4,ОК-8	2

2	4	легкая атлетика [2.00]	**Совершенствование техники длительного бега. Ходьба с упражнениями на дыхание** Техника и тактика бега на длинные дистанции. Упражнениями на дыхание. ОК-1,ОК-4,ОК-8	2
2	5	легкая атлетика [2.00]	**Совершенствование выполнения метания мяча. Разбег, скачок, финальное усилие** Совершенствование техники выполнения метания малого мяча. Метание с места и с разбега. ОК-3,ОК-4,ОК-8	2
2	6	легкая атлетика [2.00]	**Совершенствование ведение мяча на месте, в движении, правой, левой рукой.** Совершенствование техники ведения мяча на месте, в движении, правой, левой рукой по кругу. Ведение мяча сидя на скамейке. Ведения мяча стоя и в движении. ОК-1,ОК-4,ОК-8	2
3	7	баскетбол [2.00]	**Передача мяча правой, левой рукой.** Виды передачи мяча. Ловля мяча. Передача мяча правой, левой рукой в стену по команде или звуковому сигналу. ОК-1,ОК-4,ОК-8	2
3	8	баскетбол [2.00]	**Штрафной бросок на звуковой сигнал** Выполнение штрафной бросок на звуковой сигнал в стену, баскетбольный щит, кольцо ОК-1,ОК-4,ОК-8	2
3	9	баскетбол [2.00]	**Совершенствование техники передачи мяча. Виды передачи мяча. Ловля мяча.** Отработка техники передачи мяча сверху, передачи мяча с отскоком в пол, в шеренге по команде или звуковому сигналу. Выполнение ловли и передачи способом от груди, из-за головы двумя руками – на время. ОК-3,ОК-4,ОК-8	2
3	10	баскетбол [2.00]	**Прием контрольных нормативов.** Ведение мяча, передачи мяча, броски по кольцу. ОК-1,ОК-3,ОК-4,ОК-8	2
			Всего за семестр	**20**
			Всего часов	**141**

2 курс

4 семестр

№ раздела	№ темы	Наименование раздела	Тема	Количество часов
1	2	3	4	5
4	1	гимнастика [2.00]	**Общая физическая подготовка. Силовые упражнения.** Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Упражнения для развития силы рук. ОК-3,ОК-4,ОК-8	2
4	2	гимнастика [2.00]	**Упражнения для развития силы рук. Отжимания от пола.** Статические, динамические упражнения, упражнения для развития мышц груди, рук. Упражнения с отягощением. ОК-1,ОК-3,ОК-4,ОК-8	2
4	3	гимнастика [2.00]	**Статические, динамические упражнения, упражнения для развития мышц груди, рук.** Статические, динамические упражнения, упражнения для развития мышц груди, рук. Упражнения с отягощением. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. ОК-1,ОК-4,ОК-8	2
4	4	гимнастика [2.00]	**Упражнения для развития мышц туловища (мышцы пресса, боковой поверхности, ротаторы, мышцы спины.** Упражнения для развития мышц туловища (мышцы пресса, боковой поверхности, ротаторы, мышцы спины). Физические упражнения локального действия: с внешним сопротивлением, создаваемым за счет веса предметов ОК-3,ОК-4,ОК-8	2
4	5	гимнастика [2.00]	**Общая физическая подготовка.** Упражнения по станциям для развития основных мышечных групп. ОК-1,ОК-3,ОК-4,ОК-8	2
4	6	гимнастика [2.00]	**Общеразвивающие упражнения с мячами.** Общеразвивающие упражнения с мячами(баскетбольными, волейбольными , набивными) ОК-3,ОК-4,ОК-8	2
4	7	гимнастика [2.00]	**Упражнения в равновесии, на полу, скамейке. Ходьба по канату.** Упражнения в равновесии, на полу, скамейке. Ходьба по канату (левым, правым боком, приставными шагами). ОК-4,ОК-8	2

4	8	гимнастика [2.00]	**Элементы акробатических упражнений.** Выполнение элементов акробатических упражнений, подтягивание, поднимание туловища из положения лежа. ОК-3,ОК-4,ОК-8	2
5	9	волейбол [2.00]	**Совершенствование передачи мяча на месте** Техника передачи мяча на месте. Передача мяча партнеру. ОК-3,ОК-4	2
5	10	волейбол [2.00]	**Совершенствование передачи после ловли мяча.** Техника передачи после ловли мяча. Совершенствование приема передачи мяча. ОК-3,ОК-4,ОК-8	2
5	11	волейбол [2.00]	**Отработка защитных действий. Взаимодействие игроков на площадке** Отработка защитных действий в парах. Технические приемы защитных дей-ствий. Взаимодействие игроков на площадке. ОК-1,ОК-3,ОК-4,ОК-8	2
5	12	волейбол [2.00]	**Отработка элементов тактических действий в защите** Отработка защитных действий в парах. Технические приемы защитных действий. Взаимодействие игроков на площадке. ОК-1,ОК-4,ОК-8	2
5	13	волейбол [2.00]	**Двусторонняя игра. Судейство игры.** Правила игры и технические приемы двусторонней игры. Проведение двусторонней игры. Судейство игры. Назначение судей из числа студентов и оценивание качества судейства игры. ОК-1,ОК-3,ОК-4,ОК-8	2
2	14	легкая атлетика [2.00]	**Смешанные передвижения (бег в чередовании с ходьбой).** Совершенствование техники длительного бега. Ходьба с упражнениями на дыхание. Бег в среднем темпе 100 метров. Ходьба 100 метров. Медленный бег 200 метров. Ходьба 200 метров. ОК-1,ОК-3,ОК-4,ОК-8	2
2	15	легкая атлетика [2.00]	**Бег в равномерном и переменном темпе.** Равномерный, длительный бег. Бег в равномерном и переменном темпе без учета времени. ОК-1,ОК-3,ОК-4,ОК-8	2

2	16	легкая атлетика [2.00]	**Медленный бег .** Медленный бег (с лидером). Пробегание различных участков дистанции с изменением длины и частоты шагов. Бег трусцой 5-7 минут. ОК-1,ОК-3,ОК-4,ОК-8	2
2	17	легкая атлетика [2.00]	**Контрольный норматив** Кросс по пересеченной местности в умеренном темпе (в чередовании с ходьбой). Переменный бег для развития выносливости. Выполнение контрольного норматива кросс по пересеченной местности в умеренном темпе (в чередовании с ходьбой). ОК-3,ОК-4,ОК-8	2
			Всего за семестр	**34**
			Всего часов	**141**

3 курс

5 семестр

№ раздела	№ темы	Наименование раздела	Тема	Количество часов
1	**2**	**3**	**4**	**5**
2	1	легкая атлетика [2.00]	**Совершенствование высокого и низкого старта.** Общая подготовка и специально-техническая подготовка. Бег с высокого старта. Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Бег 30 метров с лидером. ОК-4,ОК-8	2
2	2	легкая атлетика [2.00]	**Эстафетный бег.** Эстафетный бег. Техника эстафетного бега с лидером. Передача эстафетной палочки по звуковому сигналу на месте, в ходьбе и при медленном беге (в коридоре). Специально-беговые упражнения. Совершенствование передачи эстафетной палочки. Передача эстафеты в беге. ОК-1,ОК-4,ОК-8	2
2	3	легкая атлетика [2.00]	**Метание малого мяча в цель по звуковому сигналу.** Легкоатлетические метания. Техника выполнения метания малого мяча (мяча для большого тенниса). Метание малого мяча в цель по звуковому сигналу. ОК-4,ОК-8	2

2	4	легкая атлетика [2.00]	**Кросс по пересеченной местности в умеренном темпе (в чередовании с ходьбой).** Кросс по пересеченной местности в умеренном темпе (в чередовании с ходьбой). Переменный бег для развития выносливости. Выполнение контрольного норматива кросс по пересеченной местности в умеренном темпе (в чередовании с ходьбой). ОК-3,ОК-4,ОК-8	2
3	5	баскетбол [2.00]	**Ведение мяча на месте, в движении, правой, левой рукой.** Отработка техники ведения мяча на месте, в движении, правой, левой рукой по кругу. ОК-1,ОК-4,ОК-8	2
3	6	баскетбол [2.00]	**Передача мяча правой, левой рукой в стену.** Передача мяча правой, левой рукой в стену по команде или звуковому сигналу. Отработка техники передачи мяча с отскоком в пол, в шеренге по команде или звуковому сигналу. ОК-1,ОК-3,ОК-4,ОК-8	2
3	7	баскетбол [2.00]	**Перебрасывание мяча с руки на руку. Вращение мяча вокруг туловища** Выполнение контрольного норматива перебрасывание мяча с руки на руку. Выполнение контрольного норматива вращение мяча вокруг туловища. ОК-1,ОК-3,ОК-4,ОК-8	2
3	8	баскетбол [2.00]	**Броски с места и в движении.** Выполнение контрольного норматива броски в стену, баскетбольный щит, кольцо с места и в движении. ОК-3,ОК-4,ОК-8	2
3	9	баскетбол [2.00]	**Штрафной бросок на звуковой сигнал** Выполнение контрольного норматива штрафной бросок на звуковой сигнал в стену, баскетбольный щит, кольцо. ОК-1,ОК-3,ОК-4,ОК-8	2
			Всего за семестр	**18**
			Всего часов	**141**

2.5.2. Семинарские занятия

Данный вид работы не предусмотрен

2.6. Лабораторные работы

Данный вид работы не предусмотрен

2.7. Контроль самостоятельной работы

Данный вид работы не предусмотрен

2.8.1. Виды самостоятельной работы

1 курс

1 семестр

№ раздела	№ темы	Наименование раздела	Тема	Вид самост.работы	Количество часов
1	2	3	4	5	6
1	1	теория [2.00]	**Физическая культура. Гигиенические основы физических упражнений** Файлов нет Основы мер безопасности. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки). Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. Файлов нет	Подготовка презентаций, рефератов [1.00], Работа с учебной литературой [1.00]	2
2	2	легкая атлетика [20.00]	**Бег на средние дистанции** Файлов нет С.Б.У.(специальные беговые упражнения); оздоровительный бег; выполнение утренней гимнастики; О.Р.У.(общеразвивающие упражнения); пешие походы; альтернативные способы занятий физической культурой: катание на роликовых коньках, на велосипедах и др.) Файлов нет	Выполнение упражнений [20.00]	20

3	3	баскетбол [12.00]	**Баскетбол** Файлов нет упражнения для развития глазомера и ловкости; специальные упражнения баскетболиста; разработка и выполнение комплексов утренней гимнастики; альтернативные способы занятий физической культурой по выбору обучающихся. Файлов нет	Выполнение упражнений [10.00], Подготовка презентаций, рефератов [2.00]	12
			Всего за семестр		**34**
			Всего часов		**145**

1 курс

2 семестр

№ раздела	№ темы	Наименование раздела	Тема	Вид самост.работы	Количество часов
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
4	1	гимнастика [13.00]	**Гимнастика** Файлов нет Разработка и выполнение комплексов упражнений на развитие физических качеств (гибкость, ловкость, координационные способности); О.Р.У.; альтернативные способы занятий физической культурой: фитнес и его разновидности; йога; презентации - фитнес и его разновидности; йога Файлов нет	Выполнение упражнений [13.00]	13
5	4	волейбол [13.00]	**Волейбол** Файлов нет Упражнения для развития глазомера и ловкости; специальные упражнения волейболиста; альтернативные способы занятий физической культурой по выбору обучающихся. Реферат: лучшие российские волейбольные клубы. Файлов нет	Выполнение упражнений [13.00]	13

2	5	легкая атлетика [13.00]	**Легкая атлетика** Файлов нет Оздоровительный бег; выполнение утренней гимнастики; пешие походы; альтернативные способы занятий физической культурой: катание на роликовых коньках, на велосипедах и др.) Файлов нет	Выполнение упражнений [13.00]	13
			Всего за семестр		**39**
			Всего часов		**145**

2 курс

3 семестр

№ раздела	№ темы	Наименование раздела	Тема	Вид самост.работы	Количество часов
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
2	1	легкая атлетика [12.00]	**Легкая атлетика** Файлов нет Специальные беговые упражнения. Инструктаж по Т.Б. Беговые упражнения. Бег с низкого старта. Стартовый разгон до 40м. Бег по дистанции. Низкий, высокий старт. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Метание мяча на дальность с 5 -6 беговых шагов. ОРУ. Развитие скоростно - силовых качеств. Бег в равномерном темпе (12мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости Файлов нет	Выполнение упражнений [12.00]	12

3	2	баскетбол [8.00]	**Баскетбол** Файлов нет Совершенствование умений передачи мяча: двумя руками от груди на месте, в движении, с отскоком от пола, после двух шагов; одной рукой от плеча с высокой и низкой траекторией на месте и в движении; Учебная игра в баскетбол. Ведение мяча с высокого отскока, в движении, бегом. С изменением направления и скорости движения по сигналу Ведение мяча в высокой, средней, низкой стойке на месте. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Файлов нет	Выполнение упражнений [8.00]	8
			Всего за семестр		**20**
			Всего часов		**145**

2 курс

4 семестр

№ раздела	№ темы	Наименование раздела	Тема	Вид самост.работы	Количество часов
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
4	1	гимнастика [16.00]	**Гимнастика** Файлов нет Разработка и выполнение комплексов упражнений на развитие физических качеств (гибкость, ловкость, координационные способности); О.Р.У.; альтернативные способы занятий физической культурой: фитнес и его разновидности; йога; Файлов нет	Выполнение упражнений [16.00]	16

2	2	легкая атлетика [8.00]	**Легкая атлетика** Файлов нет Значение легкоатлетических видов для выработки ориентировки и точности движений в естественных условиях. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Виды бега. Файлов нет	Выполнение упражнений [8.00]	8
5	4	волейбол [10.00]	**Волейбол** Файлов нет Упражнения для развития глазомера и ловкости; специальные упражнения волейболиста; разработка и выполнение комплексов утренней гимнастики; альтернативные способы занятий физической культурой по выбору обучающихся. Файлов нет	Выполнение упражнений [10.00]	10
			Всего за семестр		**34**
			Всего часов		**145**

3 курс

5 семестр

№ раздела	№ темы	Наименование раздела	Тема	Вид самост.работы	Количество часов
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
2	1	легкая атлетика [6.00]	**Легкая атлетика** Файлов нет Оздоровительный бег; выполнение утренней гимнастики; О.Р.У.(общеразвивающие упражнения); пешие походы; Файлов нет	Выполнение упражнений [6.00]	6

3	2	баскетбол [8.00]	**Баскетбол** Файлов нет Упражнения для развития глазомера и ловкости; специальные упражнения баскетболиста; разработка и выполнение комплексов утренней гимнастики; альтернативные способы занятий физической культурой по выбору обучающихся. Файлов нет	Выполнение упражнений [8.00]	8
2,3	3	легкая атлетика [2.00] баскетбол [2.00]	**Консультации** Файлов нет Файлов нет	Консультации для обучающихся (групповые, индивидуальные, письменные, устные) [4.00]	4
			Всего за семестр		**18**
			Всего часов		**145**

2.9. Фонд оценочных средств, в том числе для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

2.9.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств

1 семестр					
			Оценочные средства		
№ п/п	Виды контроля	Наименование раздела дисциплины	Форма	Кол-во вопросов в задании	Кол-во независимых вариантов
1	2	3	4	5	6
1	Для входного контроля				
		теория			
			Вопросы по теме занятия	По числу студентов	По числу студентов
2	Для текущего контроля				
		баскетбол			
			Комплекс упражнений	По числу студентов	По числу студентов
3	Для промежуточного контроля				
			Контрольные нормативы	По числу студентов	По числу студентов

2 семестр					
			Оценочные средства		
№ п/п	Виды контроля	Наименование раздела дисциплины	Форма	Кол-во вопросов в задании	Кол-во независимых вариантов
1	2	3	4	5	6
1	Для входного контроля				
		легкая атлетика			
			Вопросы по теме занятия	По числу студентов	По числу студентов
		гимнастика			
			Вопросы по теме занятия	По числу студентов	По числу студентов
		волейбол			
			Вопросы по теме занятия	По числу студентов	По числу студентов
2	Для текущего контроля				

			Комплекс упражнений	По числу студентов	По числу студентов
			Комплекс упражнений	По числу студентов	По числу студентов
		легкая атлетика			
			Комплекс упражнений	По числу студентов	По числу студентов
		гимнастика			
			Комплекс упражнений	По числу студентов	По числу студентов
		волейбол			
			Комплекс упражнений	По числу студентов	По числу студентов
3	Для промежуточного контроля				
			Контрольные нормативы	По числу студентов	По числу студентов

3 семестр					
			Оценочные средства		
№ п/п	**Виды контроля**	**Наименование раздела дисциплины**	**Форма**	**Кол-во вопросов в задании**	**Кол-во независимых вариантов**
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
1	Для входного контроля				
		баскетбол			
			Вопросы по теме занятия	По числу студентов	По числу студентов
2	Для текущего контроля				
		баскетбол			
			Комплекс упражнений	По числу студентов	По числу студентов
3	Для промежуточного контроля				
			Контрольные нормативы	По числу студентов	По числу студентов

4 семестр					
			Оценочные средства		
№ п/п	**Виды контроля**	**Наименование раздела дисциплины**	**Форма**	**Кол-во вопросов в задании**	**Кол-во независимых вариантов**
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**

1	Для входного контроля				
		легкая атлетика			
			Вопросы по теме занятия	По числу студентов	По числу студентов
		гимнастика			
			Вопросы по теме занятия	По числу студентов	По числу студентов
		волейбол			
			Вопросы по теме занятия	По числу студентов	По числу студентов
2	Для текущего контроля				
			Комплекс упражнений	По числу студентов	По числу студентов
			Комплекс упражнений	По числу студентов	По числу студентов
		легкая атлетика			
			Комплекс упражнений	По числу студентов	По числу студентов
		гимнастика			
			Комплекс упражнений	По числу студентов	По числу студентов
		волейбол			
			Комплекс упражнений	По числу студентов	По числу студентов
3	Для промежуточного контроля				
			Контрольные нормативы	По числу студентов	По числу студентов

5 семестр					
			Оценочные средства		
№ п/п	**Виды контроля**	**Наименование раздела дисциплины**	**Форма**	**Кол-во вопросов в задании**	**Кол-во независимых вариантов**
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
1	Для входного контроля				
		легкая атлетика			
			Вопросы по теме занятия	По числу студентов	По числу студентов
		баскетбол			
			Вопросы по теме занятия	По числу студентов	По числу студентов

2	Для текущего контроля				
		легкая атлетика			
			Комплекс упражнений	По числу студентов	По числу студентов
		баскетбол			
			Комплекс упражнений	По числу студентов	По числу студентов
3	Для промежуточного контроля				
			Контрольные нормативы	По числу студентов	По числу студентов

2.9.2. Примеры оценочных средств

Входной контроль

Вопросы по теме занятия

1. **Техника выполнения низкого старта**

2. **Перечислите фазы бега на 100м**

3. **К циклическому виду лёгкой атлетики относится ...**

4. **К спортивным видам лёгкой атлетики не относятся**

5. **Когда и где первый раз начали играть в баскетбол**

6. **Назовите спортивные способы плавания**

Тесты

1. **КАКИЕ ДИСТАНЦИИ ОТНОСЯТСЯ К СПРИНТЕРСКОМУ БЕГУ**

1) 400

2) 100

3) 3000

4) 10000

Правильный ответ: 2

ОК-4

2. **В КАКОМ ГОДУ ФЕДЕРАЦИЯ БАСКЕТБОЛА НАШЕЙ СТРАНЫ БЫЛА ПРИНЯТА В МЕЖДУНАРОДНУЮ ФЕДЕРАЦИЮ БАСКЕТБОЛА**

1) 1939

2) 1947

3) 2010

4) 1900

Правильный ответ: 2

3. **ПРИ КАКОМ СЧЕТЕ МОЖЕТ ЗАКОНЧИТЬСЯ ИГРА В ПЕРВОЙ ПАРТИИ**

1) 15:13

2) 25:26

3) 27:29

4) 10:10

Правильный ответ: 3

Текущий контроль

Контрольные нормативы

1. 1) Приседания на одной ноге с опрой "пистолетик" на "5" -12 раз на "4" - 10 раз на "3" - 8 раз Подъем туловища за 1 мин. Алгоритм выполнения: Принять упор лежа, исходное положение- ноги согнуты, по команде "марш" выполнить упражнение максимальное количество раз. 2) Подъем туловища на "5" -12 раз на "4" - 10 раз на "3" - 8 раз. Алгоритм выполнения: Принять упор лежа, исходное положение- ноги согнуты, по команде "марш" выполнить упражнение максимальное количество раз.

Упражнения

1. Комплекс упражнений по гимнастике

1) Кувырок вперед, назад.

2. Комплекс упражнения по гимнастике

1) Прыжок согнув ноги через гимнастического коня

Промежуточный контроль

Упражнения

1. Контрольные упражнения по плаванию. Алгоритм выполнения: Проплыть дистанцию 50 м брасс, 100 м вольный стиль без учетов времени Оценка техники плавания: "5" баллов - правильном положение тела, согласованность движений рук и ног движения туловищем; движения руками и дыхание; общее согласование движений. "4"- незначительные погрешности в техники "3"- прохождение дистанции с грубыми нарушениями в технике

2. Баскетбол. 1) Передачи мяча в движении в парах. 2) ведение 2- шага бросок в кольцо. 3) штрафной бросок (5х3- отл; 5х2-хро; 5х1 -удовл.) 4) броски с ближних точек из 15 бросков. "5"- 13 бросков; "4" - 10 бросков; "3" - 8 бросков. 5) броски с разных точек. 6) правило соревнований, основы техники.

3. Волейбол. 1) верхняя передача мяча в парах через сетку "5" - 30 раз; "4" - 27 раз; "3" - 24 раза 2) нижняя передача мяча в парах через сетку "5" -25 раз; "4"- 22 раза; "3" - 19 раз 3)верхняя

подача мяча через сетку 4) нижняя подача мяча через сетку 5) нападающий удар 6) правило соревнований основы техники.

2.9.3. Примерная тематика курсовых работ (проектов) Данный вид работы не предусмотрен

2.9.4. Перечень практических умений/навыков

1 курс

1 семестр

№ п/п	Практические умения
1	**2**
1	**использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей** Файлов нет Уровень: Уметь ОК-1,ОК-3,ОК-4,ОК-8
2	**выполнять бег на короткие дистанции** Файлов нет Уровень: Уметь ОК-1,ОК-3,ОК-4,ОК-8
3	**бегом по дистанции – стартовым разгоном - бегу по дистанции и финишем.** Файлов нет Уровень: Владеть ОК-8
4	**выполнять беговые упражнения, контроль за нагрузкой** Файлов нет Уровень: Уметь ОК-8
5	**техникой бега на средние дистанции** Файлов нет Уровень: Владеть ОК-8
6	**выполнять метание мяча** Файлов нет Уровень: Уметь ОК-1,ОК-8
7	**техникой пофазовых элементов метания мяча.** Файлов нет Уровень: Владеть ОК-1,ОК-3,ОК-4,ОК-8

8	**выполнять передачу эстафетной палочки.** Файлов нет Уровень: Уметь ОК-8
9	**техникой эстафетного бега.** Файлов нет Уровень: Владеть ОК-8
10	**выполнять прием и передачу мяча.** Файлов нет Уровень: Уметь ОК-8
11	**техникой передач мяча.** Файлов нет Уровень: Владеть ОК-1
12	**выполнять ведение мяча 3мя способами** Файлов нет Уровень: Уметь ОК-8
13	**ведением мяча на месте и в движении.** Файлов нет Уровень: Владеть ОК-3,ОК-4
14	**выполнять штрафной бросок.** Файлов нет Уровень: Уметь ОК-8
15	**техникой ближнего броска.** Файлов нет Уровень: Владеть ОК-1,ОК-4,ОК-8

16	**выполнять ближние броски и броски с разных точек** Файлов нет Уровень: Уметь ОК-3,ОК-4
17	**выполнять ведение 2 шага бросок в кольцо с попаданием** Файлов нет Уровень: Уметь ОК-8
18	**выполнять броски в кольцо со средних и дальних дистанций** Файлов нет Уровень: Уметь ОК-1,ОК-8

1 курс

2 семестр

№ п/п	Практические умения
1	2
19	**правильно оттолкнуться ногами и руками из упора присев. Округлить спину, подбородок взять на себя, после кувырка в группировке встать руки в стороны.** Файлов нет Уровень: Уметь ОК-1
20	**комбинацией из акробатических элементов** Файлов нет Уровень: Владеть ОК-4
21	**правильно выполнить кувырок назад** Файлов нет Уровень: Уметь ОК-8
22	**выполнить упражнение в целом. Подобрать правильно разбег.** Файлов нет Уровень: Уметь ОК-8

23	**навыком разбега и наскока на гимнастический мост** Файлов нет Уровень: Владеть ОК-1,ОК-3
24	**выполнять акробатическую комбинацию, прыжок через гимнастического коня со страховкой** Файлов нет Уровень: Уметь ОК-4
25	**передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом** Файлов нет Уровень: Уметь ОК-8
26	**переходом с двухшажного хода на одношажный и обратно.** Файлов нет Уровень: Владеть ОК-3,ОК-4
27	**передвигаться на лыжах различными ходами** Файлов нет Уровень: Уметь ОК-3,ОК-4
28	**одним из способов спуска, подъема и торможения** Файлов нет Уровень: Владеть ОК-8
29	**передвигаться на лыжах различными ходами, выполняя спуски, подъемы и торможения на спусках** Файлов нет Уровень: Уметь ОК-1
30	**одним из способов поворота на лыжах (переступанием, прыжком)** Файлов нет Уровень: Владеть ОК-4

31	**передвигаться на лыжах до 2х км различными ходами, выполняя спуски, подъемы, торможения на спусках, перевороты.** Файлов нет Уровень: Уметь ОК-1,ОК-3,ОК-4,ОК-8
32	**способами передвижения на лыжах** Файлов нет Уровень: Владеть ОК-8
33	**выполнять упр. «стрела», «торпеда», плавание кролем на груди.** Файлов нет Уровень: Уметь ОК-3
34	**простейшими способами плавания, лежание на воде.** Файлов нет Уровень: Владеть ОК-1,ОК-3,ОК-4,ОК-8
35	**проплывать кролем на груди, спине.** Файлов нет Уровень: Уметь ОК-8
36	**дыханием в воду** Файлов нет Уровень: Владеть ОК-8
37	**проплывать кролем на груди, спине. Выполнять старт в воду с бортика, простой поворот.** Файлов нет Уровень: Уметь ОК-8
38	**согласованностью движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди, на спине.** Файлов нет Уровень: Владеть ОК-1

39	**перемещаться по площадке, выполнять передачи мяча** Файлов нет Уровень: Уметь ОК-4
40	**способами верхней и нижней передач мяча** Файлов нет Уровень: Владеть ОК-4
41	**подать мяч из-за лицевой линии в определенном направлении в определенную зону.** Файлов нет Уровень: Уметь ОК-4
42	**выполнить стопорящий шаг в 2-3 шага.** Файлов нет Уровень: Уметь ОК-8
43	**сочетать приемы: прием, передача, нападающий удар.** Файлов нет Уровень: Уметь ОК-3
44	**приемами защиты и нападения в условиях учебной игры.** Файлов нет Уровень: Владеть ОК-4

2 курс

3 семестр

№ п/п	Практические умения
1	2
45	**выполнять бег** Файлов нет Уровень: Уметь ОК-8

46	**техникой челночного бега.** Файлов нет Уровень: Владеть ОК-8
47	**выполнять бег на короткие дистанции** Файлов нет Уровень: Уметь ОК-8
48	**бегом по дистанции – стартовым разгоном - бегу по дистанции и финишем.** Файлов нет Уровень: Владеть ОК-3
49	**выполнять передачу эстафетной палочки.** Файлов нет Уровень: Уметь ОК-8
50	**техникой эстафетного бега** Файлов нет Уровень: Владеть ОК-8
51	**выполнять метание мяча** Файлов нет Уровень: Уметь ОК-8
52	**техникой пофазовых элементов метания мяча** Файлов нет Уровень: Владеть ОК-4
53	**выполнять беговые упражнения, контроль за нагрузкой** Файлов нет Уровень: Уметь ОК-8

54	**техникой бега на средние дистанции.** Файлов нет Уровень: Владеть ОК-4
55	**выполнять беговые упражнения, контроль за нагрузкой** Файлов нет Уровень: Уметь ОК-3,ОК-4
56	**выполнять ведение мяча 3мя способами** Файлов нет Уровень: Уметь ОК-8
57	**ведением мяча на месте и в движении** Файлов нет Уровень: Владеть ОК-3
58	**выполнять ведение 2 шага бросок в кольцо с попаданием** Файлов нет Уровень: Уметь ОК-8
59	**выполнять штрафной бросок** Файлов нет Уровень: Уметь ОК-4
60	**техникой ближнего броска** Файлов нет Уровень: Владеть ОК-3
61	**выполнять ближние броски и броски с разных точек** Файлов нет Уровень: Уметь ОК-1

62	**выполнять броски в кольцо со средних и дальних дистанций** Файлов нет Уровень: Уметь ОК-3
63	**выполнять зачетные элементы** Файлов нет Уровень: Уметь ОК-1,ОК-3,ОК-4,ОК-8

2 курс

4 семестр

№ п/п	Практические умения
1	2
64	**правильно оттолкнуться ногами и руками из упора присев. Округлить спину, подбородок взять на себя, после кувырка в группировке встать руки в стороны.** Файлов нет Уровень: Уметь ОК-1
65	**комбинацией из акробатических элементов** Файлов нет Уровень: Владеть ОК-8
66	**правильно выполнить кувырок назад** Файлов нет Уровень: Уметь ОК-3
67	**правильно оттолкнуться ногами и руками из упора** Файлов нет Уровень: Уметь ОК-8
68	**передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом** Файлов нет Уровень: Уметь ОК-3

69	**переходами с двухшажного хода на одношажный и обратно.** Файлов нет Уровень: Владеть ОК-1
70	**передвигаться на лыжах различными ходами** Файлов нет Уровень: Уметь ОК-8
71	**одним из способов спуска, подъема и торможения** Файлов нет Уровень: Владеть ОК-8
72	**передвигаться на лыжах до 2х км различными ходами, выполняя спуски, подъемы, торможения на спусках, перевороты.** Файлов нет Уровень: Уметь ОК-8
73	**способами передвижения на лыжах** Файлов нет Уровень: Владеть ОК-8
74	**выполнять упр. «стрела», «торпеда», плавание кролем на груди.** Файлов нет Уровень: Уметь ОК-1
75	**простейшими способами плавания, лежание на воде.** Файлов нет Уровень: Владеть ОК-3
76	**проплывать кролем на груди, спине** Файлов нет Уровень: Уметь ОК-4

77	**дыханием в воду** Файлов нет Уровень: Владеть ОК-1
78	**проплывать кролем на груди, спине. Выполнять старт в воду с бортика, простой поворот.** Файлов нет Уровень: Уметь ОК-4,ОК-8
79	**согласованностью движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди, на спине.** Файлов нет Уровень: Владеть ОК-1
80	**перемещаться по площадке, выполнять передачи мяча** Файлов нет Уровень: Уметь ОК-3
81	**способами верхней и нижней передач мяча** Файлов нет Уровень: Владеть ОК-8
82	**подать мяч из-за лицевой линии в определенном направлении в определенную зону.** Файлов нет Уровень: Уметь ОК-8
83	**сочетать приемы: прием, передача, нападающий удар** Файлов нет Уровень: Уметь ОК-1
84	**способами подачи мяча точно в площадку. Передачами верхней и нижней над собой.** Файлов нет Уровень: Владеть ОК-8

85	**выполнить стопорящий шаг в 2-3 шага** Файлов нет Уровень: Уметь ОК-8
86	**приемами защиты и нападения в условиях учебной игры** Файлов нет Уровень: Владеть ОК-4

3 курс

5 семестр

№ п/п	Практические умения
1	**2**
87	**выполнять ведение 2 шага бросок в кольцо с попаданием** Файлов нет Уровень: Уметь ОК-8
88	**выполнять штрафной бросок** Файлов нет Уровень: Уметь ОК-3
89	**техникой ближнего броска** Файлов нет Уровень: Владеть ОК-3
90	**выполнять бег на короткие дистанции** Файлов нет Уровень: Уметь ОК-4
91	**выполнять метание мяча** Файлов нет Уровень: Уметь ОК-3

92	**бегом по дистанции – стартовым разгоном - бегу по дистанции и финишем.** Файлов нет Уровень: Владеть ОК-1
93	**техникой пофазовых элементов метания мяча** Файлов нет Уровень: Владеть ОК-3
94	**выполнять передачу эстафетной палочки** Файлов нет Уровень: Уметь ОК-3
95	**выполнять беговые упражнения, контроль за нагрузкой** Файлов нет Уровень: Уметь ОК-4
96	**техникой эстафетного бега** Файлов нет Уровень: Владеть ОК-8
97	**техникой бега на средние дистанции** Файлов нет Уровень: Владеть ОК-8
98	**техникой бега на различные дистанции, метания мяча** Файлов нет Уровень: Владеть ОК-4
99	**выполнять прием и передачу мяча** Файлов нет Уровень: Уметь ОК-4

100	**техникой передач мяча** Файлов нет Уровень: Владеть ОК-8
101	**выполнять броски в кольцо со средних и дальних дистанций** Файлов нет Уровень: Уметь ОК-3
102	**выполнять зачетные элементы** Файлов нет Уровень: Уметь ОК-8

2.9.5. Перечень основной литературы к рабочей программе

№ п/п	Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной и учебно-методической литературы	Вид носителя (электронный/бумажный)
1	**2**	**3**
1	Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко [и др.]. - Москва : Юрайт, 2023. - 424 с. - Текст : электронный. - URL: https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-511813#page/1	ЭБС Юрайт

2.9.6. Перечень дополнительной литературы к рабочей программе

№ п/п	Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной и учебно-методической литературы	Вид носителя (электронный/бумажный)
1	**2**	**3**
1	Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для СПО / ред. Е. В. Конеева. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 322 с. - Текст : электронный. - URL: https://urait.ru/viewer/sportivnye-igry-pravila-taktika-tehnika-517443#page/1	ЭБС Юрайт
2	Физическая культура [Электронный ресурс] : сборник методических указаний для обучающихся к практическим занятиям по специальности 34.02.01 Сестринское дело на базе среднего общего образования (очная форма обучения) / сост. Е. Е. Донгузова, М. А. Лозовая, В. Н. Харюшина ; Красноярский медицинский университет, Фармацевтический колледж. - Красноярск : КрасГМУ, 2018. - 197 с.	ЭБС КрасГМУ
3	Физическая культура [Электронный ресурс] : сборник методических указаний для обучающихся к внеаудиторной (самостоятельной) работе по специальности 34.02.01 Сестринское дело на базе среднего общего образования (очная форма обучения) / сост. Е. Е. Донгузова, М. А. Лозовая, В. Н. Харюшина ; Красноярский медицинский университет, Фармацевтический колледж. - Красноярск : КрасГМУ, 2018. - 197 с.	ЭБС КрасГМУ
4	Морозов, В. О. Физическая культура и здоровый образ жизни : учебное пособие / В. О. Морозов, О. В. Морозов. - 4-е изд., стер. - М. : Флинта , 2020. - 214 с. - Текст : электронный. - URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976524439.html	ЭБС Консультант студента (ВУЗ)
5	Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для СПО / И. М. Туревский, В. М. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2023. - 148 с. - Текст : электронный. - URL: https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-podgotovka-sdacha-normativov-kompleksa-gto-518200#page/1	ЭБС Юрайт
6	Харюшина В.Н., Донгузова Е.Е. Физическая культура : фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по специальности 34.02.01 Сестринское дело на базе среднего общего образования (очная форма обучения) [Электронный ресурс]. - 2018.	ЭБС КрасГМУ

Электронные ресурсы:

ЭБС КрасГМУ «Colibris»;

ЭБС Консультант студента ВУЗ

ЭБС Консультант студента Колледж

ЭБС Айбукс

ЭБС Букап

ЭБС Лань

ЭБС Юрайт

СПС КонсультантПлюс

НЭБ eLibrary

2.9.7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

№ п/п	Наименование	Вид	Форма доступа	Рекомендуемое использование
1	2	3	4	5
0	Периодизация спортивной тренировки	Интернет-ресурс	https://e.lanbook.com/book/97459	
0	Теория и методика оздоровительной физической культуры	Интернет-ресурс	https://e.lanbook.com/book/.	
0	Лечебная физическая культура и массаж	Интернет-ресурс	http://нэб.рф/search	

2.9.8. Карта перечня информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем по специальности 34.02.02 Медицинский массаж (для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению) для очной формы обучения

№ п/п	Вид	Наименование	Режим доступа	Доступ	Рекомендуемое использование
1	2	3	4	5	6
1.	Видеоуроки практических навыков	-/-	-/-	-/-	-/-
2.	Видеолекции	-/-	-/-	-/-	-/-
3.	Учебно-методический комплекс для дистанционного обучения	-/-	-/-	-/-	-/-
4.	Программное обеспечение	-/-	-/-	-/-	-/-
5.	Информационно-справочные системы и базы данных	ЭБС КрасГМУ «Colibris» ЭБС Консультант студента ВУЗ ЭБС Консультант студента Колледж ЭБС Айбукс ЭБС Букап ЭБС Лань ЭБС Юрайт ЭБС MedLib.ru НЭБ eLibrary ЭМБ Консультант врача СПС КонсультантПлюс	https://krasgmu.ru http://www.studmedlib.ru/ http://www.medcollegelib.ru/ https://ibooks.ru/ https://www.books-up.ru/ https://e.lanbook.com/ https://www.biblio-online.ru/ https://www.medlib.ru https://elibrary.ru/ http://www.rosmedlib.ru/ http://www.consultant.ru/	По логину/паролю По логину/паролю По логину/паролю По логину/паролю По логину/паролю По логину/паролю По логину/паролю По логину/паролю По логину/паролю, по IP-адресу По логину/паролю По IP-адресу	Для самостоятельной работы, при подготовке к занятиям

2.9.9. Образовательные технологии

Используемые образовательные технологии при изучении данной дисциплины:10% интерактивных часов от объема аудиторных часов. В рамках изучения дисциплины «Физическая культура» обучение студентов проводится на практических занятиях. Занятия проводятся с использованием следующих методов обучения: репродуктивный; игровой; соревновательный; метод круговой тренировки. Проводятся следующие разновидности аудиторных практических занятий: демонстрация, беседа, упражнение, анализ проблемных ситуаций, работа в малых группах, соревнование.

2.10. Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с последующими дисциплинами

		Разделы данной дисциплины, необходимые для изучения последующих дисциплин				
№ п/п	**Наименование последующих дисциплин**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
1	Анатомия и физиология человека	+	+	+	+	+
2	Гигиена и экология человека	+	+	+	+	+
3	Безопасность жизнедеятельности	+	+	+	+	+

2.11. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Обучение складывается из аудиторных занятий, из них практических занятий и самостоятельной работы. При изучении учебной дисциплины необходимо использовать полученные навыки и освоить практические умения по дисциплине Физическая культура. В соответствии с требованиями ФГОС СПО в учебном процессе широко используются активные и интерактивные формы проведения занятий. Каждый обучающийся обеспечен доступом к библиотечным фондам университета и кафедры. Работа студента в группе формирует чувство коллективизма и коммуникабельность. Обучение студентов способствует развитию двигательных навыков. Исходный уровень знаний студентов определяется с помощью опроса, текущий контроль проводится преподавателем во время практических занятий с помощью контрольных упражнений. В конце изучения учебной дисциплины проводится промежуточный контроль практических умений, с использованием сдачи контрольных нормативов на заданные темы.