

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 13.06.2024 14:20:55  
Уникальный программный ключ:  
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры  
«Сургутский государственный университет»**

УТВЕРЖДАЮ:  
Проректор по учебно-методической работе  
\_\_\_\_\_ Е.В. Коновалова  
«16» июня 2022 г.

Медицинский колледж

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**(адаптационная дисциплина)**

Специальность	<u>31.02.03 Лабораторная диагностика</u>
Программа подготовки	<u>базовая</u>
Форма обучения	<u>очная</u>

Сургут, 2022 г.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика, утвержденного Министерством образования и науки РФ Приказ от 11.08.2014 г. № 970.

Автор программы:

Михайлина Римма Ильясовна, преподаватель

*Согласование рабочей программы*

Подразделение	Дата согласования	Ф.И.О., подпись
Зав. отделением	22.04.2022	Соколова Е.В.
Отдел комплектования и научной обработки документов	22.04.2022	Дмитриева И.И.
Внешний эксперт К.п.н., доцент, зав. кафедрой физической культуры СурГУ	22.04.2022	Пешкова Н.В.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании МО «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины»  
«22» апреля 2022 года, протокол № 3

Председатель МО \_\_\_\_\_ преподаватель Домбровская О.В.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методического совета  
медицинского колледжа  
«12» мая 2022 года, протокол № 6

Директор \_\_\_\_\_ к.м.н., доцент Бубович Е.В.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ АДАПТАЦИОННОЙ ДИСЦИПЛИНЫ Физической культуры

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа адаптационной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика (базовая подготовка) в части освоения общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла.

Рабочая программа адаптационной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика и может быть использована при профессиональной подготовке специалистов среднего звена.

Программа является частью обеспечения адаптации обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с ОВЗ.

## 1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины.

Цель – освоение в рамках программы адаптационной дисциплины «Физическая культура» обучающимися умений и знаний, использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Результаты освоения дисциплины.

Обучающиеся должны овладеть знаниями, умениями:

1. Уметь:

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

2. Знать:

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

– основы здорового образа жизни.

## 1.3. Формируемые в процессе изучения дисциплины компетенции

Код	Наименование результата обучения
Общие компетенции	
ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях, нести за них ответственность
ОК 4	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения возложенных на него профессиональных задач, а также для своего профессионального и личностного развития
ОК 5	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности
ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителям
ОК 7	Брать на себя ответственность за работу подчиненных членов команды и результат выполнения заданий
ОК 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, планировать повышение квалификации
ОК 9	Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной

	деятельности.
ОК 10	Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия
ОК 11	Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку
ОК 13	Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности
ОК 14	Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>344</b>
<b>Обязательная аудиторная нагрузка</b>	<b>172</b>
в том числе:	
теоретические (лекционные) занятия	
практические занятия	172
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>172</b>
в том числе:	
внеаудиторная работа	172
Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачёта	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия и самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения* и формируемые компетенции
1	2	3	4
	<b>1 семестр</b>	<b>62</b>	
	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>32</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	<b>Практическое занятие</b>		ОК 1-11,13,14
	1	Формирование знаний и представлений техники безопасности по легкой атлетике в спортивном зале, на спортивной площадке и лесопарковой зоне, профилактика травматизма на занятиях по лёгкой атлетике и правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке и в парковой зоне, требование к спортивной форме (обувь, одежда), правила поведения на подвижных и спортивных играх	
	2	Комплекс обще-подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника	
	3	Основы терренкура и легкой атлетики	
	4	Техника легкоатлетических упражнений	
	5	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса).	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
1	Разучивание комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ № 1)		
<b>Тема 1.2.</b> Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	<b>Практическое занятие</b>		ОК 1-11,13,14
	1	Значение разминки при занятиях легкой атлетикой.	
	2	Комплекс обще-подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника	
	3	Упражнения для повышения уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура,	
	5	Изучение техники ходьбы и её разновидностей.	
	8	Упражнения на восстановление дыхания. (Измерение пульса)	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
1	Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ № 1)		
<b>Тема 1.3.</b> Терренкур и	<b>Практическое занятие</b>		ОК 1-11,13,14
	1	Комплекс обще-подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых,	

легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке		локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника.		
	2	Упражнения для повышения уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура,		
	3	Совершенствование техники ходьбы, по пересечённой местности.		
	4	Коррекция нарушений, развитие двигательных способностей, повышение морфофункционального состояния с использованием легкоатлетических упражнений		
	6	Упражнения на восстановление дыхания. (Измерение пульса)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			2
1	Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ № 1)			
<b>Тема 1.4.</b> Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке Контроль уровня физической подготовленности (КУФП).	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-11,13,14
	1	Комплекс обще-подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника.		
	2	Упражнения для повышения уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура,		
	3	Коррекция нарушений, развитие двигательных способностей, повышение морфофункционального состояния с использованием легкоатлетических упражнений		
	4	<b>Тест: оздоровительная ходьба без учёта времени, девочки 2 км, мальчики 3км.</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
1	Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ № 1)			
<b>Тема 1.5.</b> Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-11,13,14
	1	Комплекс обще-подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника.		
	2	Упражнения для повышения уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура		
	3	Коррекция нарушений, развитие двигательных способностей, повышение морфофункционального состояния с использованием легкоатлетических упражнений		
	6	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
1	Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ № 1)			
<b>Тема 1.6.</b> Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-11,13,14
	1	Влияние физических упражнений на организм человека		
	2	Комплекс обще-подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника.		
	3	Упражнения для повышения уровня подготовленности и улучшение		



тренировке		морфофункционального состояния с использованием терренкура	2	
	4	Коррекция нарушений, развитие двигательных способностей, повышение морфофункционального состояния с использованием легкоатлетических упражнений		
	5	Оздоровительная ходьба под углом в гору		
	8	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
1	Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ № 1)			
<b>Тема 1.7.</b> Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-11,13,14
	1	Комплекс обще-подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника.		
	2	Упражнения для повышения уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура		
	3	Коррекция нарушений, развитие двигательных способностей, повышение морфофункционального состояния с использованием легкоатлетических упражнений		
	4	. Оздоровительная ходьба по пересечённой местности		
	5	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса).		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
1	Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ № 1)			
<b>Тема 1.8.</b> Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-11,13,14
	1	Комплекс обще-подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника.		
	2	Упражнения для повышения уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура		
	3	Коррекция нарушений, развитие двигательных способностей, повышение морфофункционального состояния с использованием легкоатлетических упражнений		
	4	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса).		
	5	<b>Зачёт: продемонстрировать технику оздоровительной ходьбы, все виды</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
1	Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ № 1)			
<b>Раздел 2</b>	<b>Оздоровительная гимнастика</b>		<b>30</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Техника безопасности на занятиях по	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-11,13,14
	1	Формирование знаний и представлений обучающимся о технике безопасности по гимнастике: правила поведения на занятиях по гимнастике, профилактика травматизма на		

оздоровительной гимнастике		занятиях по гимнастике, требование к спортивной форме (обувь, одежда), техника безопасности при работе со спортивным оборудованием и инвентарем.		
	2	Ходьба на степперах.		
	3	Разучивание комплекса упражнений для создания мышечного корсета.		
	4	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса).		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Разучивание комплекса упражнений для осанки (Комплекс № 1)		
<b>Тема 2.2.</b> Оздоровительная гимнастика	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-11,13,14
	1	Ходьба на степперах.		
	2	Разучивание комплекса упражнений мышечно -суставной гимнастики		
	3	Комплекс упражнений « каланетика»		
	4	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса).		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки (Комплекс № 1)		
<b>Тема 2.3.</b> Оздоровительная гимнастика	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-11,13,14
	1	Ходьба на степперах.		
	2	Комплекс упражнений с гимнастическими мячами.		
	3	Профилактика нарушений и коррекция осанки: комплекс упражнений с гимнастической палкой, ходьба по скамейке, упражнения у стенки, упражнения на коврик.		
	4	Упражнения для снятия физического и психоэмоционального напряжения.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки (Комплекс № 1)		
<b>Тема 2.4.</b> Оздоровительная гимнастика	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-11,13,14
	1	Ходьба на степперах.		
	2	Профилактика нарушений и коррекция осанки: комплекс упражнений с гимнастической палкой, ходьба по скамейке, упражнения у стенки, упражнения на коврик, ходьба с прямой спиной		
	4	Функциональный тренинг разумное тело (Sculpt Body)		
	5	Упражнения для снятия физического и психоэмоционального напряжения.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки (Комплекс № 1)		
<b>Тема 2.5.</b> Оздоровительная	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-11,13,14
	1	Ходьба на степперах.		

гимнастика	2	Профилактика нарушений и коррекция: комплекс упражнений на повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени	ОК 1-11,13,14	
	3	Упражнения «бодифлекс»		
	5	Упражнения для снятия физического и психоэмоционального напряжения.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки (Комплекс № 1)		
<b>Тема 2.6.</b> Коррекция физического развития, двигательной функциональной подготовленности обучающихся. Заполнение «Паспорта Здоровья»	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-11,13,14
	1	Ходьба на степперах.		
	2	Комплекс ОРУ с гантелями.		
	3	Профилактика нарушений и коррекция осанки: комплекс упражнений с гимнастической палкой, ходьба по скамейке, упражнения у стенки, упражнения на коврик, ходьба с прямой спиной.		
	4	Заполнение «Паспорта Здоровья»		
	4	Упражнения для снятия физического и психоэмоционального напряжения.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки (Комплекс № 1)		
<b>Тема 2.7.</b> Оздоровительная гимнастика	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-11,13,14
	1	Ходьба на степперах		
	2	Комплекс ОРУ		
	3	Профилактика нарушений и коррекция осанки: комплекс упражнений с гимнастической палкой, ходьба по скамейке, упражнения у стенки, упражнения на коврик, ходьба с прямой спиной		
	4	<b>Зачёт: Выполнение и показ упражнений одного из фрагмента занятия.</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки (Комплекс № 1)		
<b>Тема 2.8.</b> Зачёт	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-11,13,14
	1	Ходьба на степперах		
	2	Комплекс ОРУ		
	3	Профилактика нарушений и коррекция осанки: комплекс упражнений с гимнастической палкой, ходьба по скамейке, упражнения у стенки, упражнения на коврик, ходьба с прямой спиной		
	4	<b>Зачёт: Выполнение и показ упражнений одного из фрагмента занятия.</b>		
		<b>2 семестр</b>	<b>88</b>	
<b>Раздел 1</b>	<b>Оздоровительная гимнастика</b>		<b>20</b>	

<b>Тема 1.1.</b> Техника безопасности на занятиях по оздоровительной гимнастики	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-11,13,14
	1	Формирование знаний и представлений студентов о технике безопасности;		
	2	Перестроения и движения на месте		
	3	Функциональный тренинг разумное тело (Mind s Body)		
	4	Упражнения для снятия физического и психоэмоционального напряжения.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Выполнение комплекса упражнений (Комплекс № 2)		
<b>Тема 1.2.</b> Оздоровительная гимнастика	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-11,13,14
	1	Профилактика нарушений и коррекция осанки: выполнение специальных упражнений у стенки.		
	2	ОРУ с гимнастическими палками		
	3	Ходьба с прямой спиной		
	4	Ходьба с мешочком на голове (с морской солью)		
	5	Выполнение упражнений на гимнастическом мяче		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки (Комплекс № 2)		
<b>Тема 1.3.</b> Оздоровительная гимнастика	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-11,13,14
	1	Формирование знаний и представлений студентов о ЗОЖ: корректирующее воздействие занятий гимнастики на нарушения в осанке.		
	2	ОРУ с гимнастическими палками		
	3	Выполнение упражнений на гимнастическом коврике		
	4	Выполнение элементов оздоровительного комплекса К.Ниши.		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки (Комплекс № 2)		
<b>Тема 1.4.</b> Оздоровительная гимнастика	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-11,13,14
	1	Профилактика нарушений и коррекция осанки: выполнение специальных упражнений		
	2	ОРУ на гимнастическом мяче		
	3	Ходьба по скамейке		
	4	Упражнения «комби-аэробика»		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки (Комплекс №2)		
<b>Тема 1.5.</b> Оздоровительная	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-11,13,14
	1	Профилактика нарушений и коррекция осанки: выполнение специальных упражнений		

гимнастика	2	Ходьба по скамейке	2	
	3	Выполнение упражнений у стенки.		
	4	Ходьба с прямой спиной		
	5	Комплекс упражнений с палками «Бодибар»		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
1	Выполнение комплекса упражнений для осанки (Комплекс № 2)			
<b>Раздел 2</b>		<b>Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах</b>	<b>20</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике работа в тренажёрном зале для групп СМГ	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-11,13,14
	1	Формирование знаний и представлений студентов о атлетической гимнастике для групп «СМГ» и основам безопасности занятий: профилактика травматизма на занятиях в тренажёрном зале и работа с тренажёрами, требование к спортивной форме (обувь, одежда), правила поведения на занятиях.		
	2	Знакомство с каждым тренажёром.		
	3	Подготовительные и подводящие упражнения на каждую группу мышц.		
	4	Заполнение «Дневника самоконтроля»		
	5	Упражнения на внимание и восстановление дыхания.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
1	Разучивание комплекса специальных упражнений (КСУ) № 1.	2		
<b>Тема 2.2.</b> Развитие физических качеств, работа на тренажёрах для групп СМГ	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-11,13,14
	1	Ходьба. 30 мин ( в зале)		
	2	Комплекс упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника.		
	3	Работа на тренажёрах верхнего плечевого пояса: Мышцы груди, мышцы плечевого пояса.		
	4	Видение «Дневник самоконтроля»		
	5	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (измерение пульса)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
1	Разучивание комплекса специальных упражнений (КСУ) № 1.	2		
<b>Тема 2.3.</b> Развитие физических качеств. работа на тренажёрах для	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-11,13,14
	1	Ходьба.30мин (в зале)		
	2	Комплекс упражнений для укрепления мышц, для развития подвижности в лучезапястных и плечевых суставах, в крестцово – позвоночном сочленении, в коленных и голеностопных суставах.		
	3	Комплекс подготовительных упражнений для работы верхнего плечевого пояса,		

СМГ		мышцы спины.		
	4	Видение «Дневник самоконтроля»		
	5	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (измерение пульса)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Выполнение комплекса специальных упражнений (КСУ) № 1.		
<b>Тема 2.4.</b> Развитие физических качеств. работа на тренажёрах для СМГ	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-11,13,14
	1	Ходьба.30 мин (в зале)		
	2	Комплекс упражнений для укрепления мышц, для развития подвижности в лучезапястных и плечевых суставах, в кресцово – позвоночном сочленении, в коленных и голеностопных суставах.		
	3	Комплекс упражнений на тренажёрах, для работы нижнего плечевого пояса, мышцы ног.		
	4	Видение «Дневник самоконтроля»		
	5	Упражнения на внимание и восстановление дыхания		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Выполнение комплекса специальных упражнений (КСУ) № 1.		
<b>Тема 2.5</b> Развитие физических качеств. Работа на тренажёрах для СМГ	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-11,13,14
	1	Ходьба. 30 мин (в зале)		
	2	Комплекс упражнений на тренажёрах, для укрепления мышц живота		
	4	Видение «Дневник самоконтроля»		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
1	Выполнение комплекса специальных упражнений (КСУ) № 1.			
<b>Раздел 3</b>	<b>Оздоровительная скандинавская ходьба</b>		<b>48</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Техника безопасности на занятиях открытых спортивных площадках и лесопарковой зоне	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-11,13,14
	1	Формирование знаний и представлений техники безопасности на открытых спортивных площадках и лесопарковой зоне: профилактика травматизма на занятиях; на открытой спортивной площадке и в парковой зоне; требование к спортивной форме (обувь, одежда);правила поведения на подвижных и спортивных играх.		
	2	Комплекс упражнений для развития подвижности в суставах.		
	3	Подвижная игра: «Русская лапта» упрощённый вариант		
	4	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса).		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	

	1	Разучивание комплекса УГГ № 2.		
<b>Тема 3.2.</b> Оздоровительная ходьба Скандинавские палки	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-11,13,14
	2	Разучивание комплекса ОРУ со скандинавскими палками.		
	3	Разучивание техники ходьбы на скандинавских палках.		
	4	Умение направить высоту палок по своему росту.		
	5	Подвижная игра: «Боча»		
	6	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса).		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
1	Выполнение комплекса УГГ № 2.			
<b>Тема 3.3.</b> Оздоровительная ходьба Скандинавские палки	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-11,13,14
	1	ОРУ со скандинавскими палками.		
	2	Оздоровительная ходьба с палками 5000м.		
	3	Подвижная игра: Русская лапта. Упрощённый вариант		
	4	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса).		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
1	Выполнение комплекса УГГ № 2.			
<b>Тема 3.4.</b> Оздоровительная ходьба Скандинавские палки	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-11,13,14
	1	ОРУ со скандинавскими палками.		
	2	Оздоровительная ходьба с палками 5000м.		
	3	Подвижная игра: «Ринго»		
	5	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса).		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
1	Выполнение комплекса УГГ № 2.			
<b>Тема 3.5.</b> Оздоровительная ходьба Скандинавские палки	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-11,13,14
	1	ОРУ со скандинавскими палками.		
	2	Оздоровительная ходьба с палками 5000м.		
	3	Подвижная игра: «Ринго»		
	6	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса).		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
1	Выполнение комплекса УГГ № 2.			
<b>Тема 3.6.</b> Оздоровительная ходьба Скандинавские	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-11,13,14
	1	ОРУ со скандинавскими палками.		
	2	Оздоровительная ходьба с палками 5000м.		
	3	Подвижная игра: «Ринго»		

палки	5	Упражнения на восстановление дыхания (Измерение пульса).	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	1	Выполнение комплекса УГГ № 2.		
<b>Тема 3.7.</b> Оздоровительная ходьба Скандинавские палки	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-11,13,14
	1	ОРУ со скандинавскими палками.		
	2	Оздоровительная ходьба с палками 5000м.		
	3	Подвижная игра: «Русская лапта». Упрощённый вариант		
	4	Упражнения на восстановление дыхания (Измерение пульса).		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
1	Выполнение комплекса УГГ № 2.	2		
<b>Тема 3.8.</b> Оздоровительная ходьба Скандинавские палки	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-11,13,14
	1	ОРУ со скандинавскими палками.		
	2	Оздоровительная ходьба с палками 5000м.		
	3	Подвижная игра: «Русская лапта», упрощённый вариант		
	4	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса).		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
1	Выполнение комплекса УГГ № 2.	2		
<b>Тема 3.9.</b> Оздоровительная ходьба Скандинавские палки	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-11,13,14
	1	ОРУ со скандинавскими палками.		
	2	Оздоровительная ходьба с палками 5000м.		
	3	Подвижная игра: «Русская лапта», упрощённый вариант		
	4	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса).		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
1	Выполнение комплекса УГГ № 2.	2		
<b>Тема 3.10.</b> Оздоровительная ходьба Скандинавские палки	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-11,13,14
	1	ОРУ со скандинавскими палками.		
	2	Оздоровительная ходьба с палками 5000м.		
	3	Подвижная игра: «Русская лапта», упрощённый вариант		
	4	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса).		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
1	Выполнение комплекса УГГ № 2.	2		
<b>Тема 3.11.</b> Оздоровительная ходьба	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-11,13,14
	1	ОРУ со скандинавскими палками.		
	2	Оздоровительная ходьба с палками 5000м.		



Скандинавские палки	3	Подвижная игра: «Русская лапта», упрощённый вариант	2	
	4	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса).		
	<b>Самостоятельная работа</b>			
	1	Выполнение комплекса УГГ № 2.		
<b>Тема 3.12.</b> Зачёт	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-11,13,14
	1	Оздоровительная ходьба 30 мин.		
	2	Выполнение ОРУ		
	<b>Зачёт: Уметь выполнить и показать фрагмент любого занятия</b>			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Выполнение комплекса УГГ № 2		
<b>ИТОГО:</b>			<b>150</b>	
<b>3 семестр</b>			<b>50</b>	
<b>Раздел 1</b>	<b>Общая Физическая Подготовка</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-11,13,14
	1	Формирование знаний и представлений техники безопасности по легкой атлетике, на спортивной площадке и лесопарковой зоне: профилактика травматизма на занятиях по лёгкой атлетике, правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке и в лесопарковой зоне; требование к спортивной форме (обувь, одежда); правила поведения на подвижных и спортивных играх.		
	2	Комплекс обще-развивающих упражнений в движении.		
	3	Подвижные игры: «Русская лапта», упрощённый вариант, «Ринго»		
	4	Упражнения на внимание и восстановление дыхания		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Разучивание комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ) №3		
<b>Тема 1.2.</b> Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-11,13,14
	1	Комплекс обще-подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника.		
	2	Упражнения для повышения уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура		
	3	Коррекция нарушений, развитие двигательных способностей, повышение морфофункционального состояния с использованием легкоатлетических упражнений		
	4	Оздоровительная ходьба по пересечённой местности		
	5	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса).		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2		

	1	Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ) №3		
<b>Тема 1.3.</b> Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-11,13,14
	1	Комплекс обще-подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника.		
	2	Упражнения для повышения уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура		
	3	Коррекция нарушений, развитие двигательных способностей, повышение морфофункционального состояния с использованием легкоатлетических упражнений		
	4	Оздоровительная ходьба по пересечённой местности		
	5	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса).		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ) №3		
<b>Тема 1.4.</b> Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-11,13,14
	1	Комплекс обще-подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника.		
	2	Упражнения для повышения уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура		
	3	Коррекция нарушений, развитие двигательных способностей, повышение морфофункционального состояния с использованием легкоатлетических упражнений		
	4	Оздоровительная ходьба по пересечённой местности		
	5	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса).		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ) №3		
<b>Тема 1.5.</b> Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-11,13,14
	1	Комплекс обще-подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника.		
	2	Упражнения для повышения уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура		
	3	Коррекция нарушений, развитие двигательных способностей, повышение морфофункционального состояния с использованием легкоатлетических упражнений		
	4	Оздоровительная ходьба по пересечённой местности		
	5	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса).		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ) №3		

<b>Тема 1.6.</b> Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке Контроль уровня физической подготовленности (КУФП).	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-11,13,14
	1	Комплекс обще-подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника.		
	2	ОРУ		
	3	<b>Тест: оздоровительная ходьба без учёта времени, девочки 2 км, мальчики 3км.</b>		
	5	Упражнения на внимание и восстановление дыхания(измерение пульса).		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
1	Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ) №3			
<b>Раздел 2</b>	<b>Оздоровительная гимнастика</b>		<b>26</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Техника безопасности на занятиях по оздоровительной гимнастике	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-11,13,14
	1	Формирование знаний и представлений студентов о технике безопасности;		
	2	Перестроения и движения на месте		
	3	Функциональный тренинг разумное тело (Mind s Body)		
	4	Упражнения для снятия физического и психоэмоционального напряжения.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
1	Разучивание комплекса упражнений для осанки № 2			
<b>Тема 2.2.</b> оздоровительной гимнастика	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-11,13,14
	1	Профилактика нарушений и коррекция осанки: выполнение специальных упражнений у стенки.		
	2	ОРУ с гимнастическими палками		
	3	Ходьба с прямой спиной		
	4	Ходьба с мешочком на голове (с морской солью)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
1	Выполнение комплекса упражнений для осанки № 2.			
<b>Тема 2.3.</b> оздоровительной гимнастика	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-11,13,14
	1	Формирование знаний и представлений студентов о ЗОЖ: корректирующее воздействие занятий гимнастики на нарушения в осанке.		
	2	ОРУ с гимнастическими палками		
	3	Выполнение упражнений на гимнастическом коврике		
	4	Выполнение элементов оздоровительного комплекса К.Ниши.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	

	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки № 2.		
<b>Тема 2.4.</b> оздоровительной гимнастика	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-11,13,14
	1	Ходьба на степперах.		
	2	Профилактика нарушений и коррекция осанки: комплекс упражнений с гимнастической палкой, ходьба по скамейке, упражнения у стенки, упражнения на коврик, ходьба с прямой спиной		
	3	Функциональный тренинг разумное тело (Sculpt Body)		
	4	Упражнения для снятия физического и психоэмоционального напряжения.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки № 2.		
<b>Тема 2.5.</b> оздоровительной гимнастика	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-11,13,14
	1	Ходьба на степперах.		
	2	Профилактика нарушений и коррекция осанки: комплекс упражнений с гимнастической палкой, ходьба по скамейке, упражнения у стенки, упражнения на коврик, ходьба с прямой спиной		
	3	Функциональный тренинг разумное тело (Sculpt Body)		
	4	Упражнения для снятия физического и психоэмоционального напряжения.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки № 2.		
<b>Тема 2.6.</b> оздоровительной гимнастика	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-11,13,14
	1	Ходьба на степперах.		
	2	Профилактика нарушений и коррекция осанки: комплекс упражнений с гимнастической палкой, ходьба по скамейке, упражнения у стенки, упражнения на коврик, ходьба с прямой спиной		
	3	Функциональный тренинг разумное тело (Sculpt Body)		
	4	Упражнения для снятия физического и психоэмоционального напряжения.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки № 2.		
<b>Тема 2.7.</b> <b>Зачёт</b>	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-11,13,14
	1	Ходьба на степперах.		
	2	Профилактика нарушений и коррекция осанки: комплекс упражнений с гимнастической палкой, ходьба по скамейке, упражнения у стенки, упражнения на коврик, ходьба с прямой спиной		
	3	<b>Зачёт: показать любой комплекс упражнений, одно из занятий</b>		

		<b>4 семестр</b>		<b>68</b>	ОК 1-11,13,14
<b>Раздел 1</b>		<b>Спортивные адаптационные игры, интеллектуальные игры</b>		<b>16</b>	ОК 1-11,13,14
<b>Тема 1.1.</b> Техника безопасности на занятиях АФК	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-11,13,14	
	1	Техника безопасности АФК			
	2	Комплекс ОРУ.			
	3	Спортивна адаптивная игра: «Боча»			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2		
1	Разучивание КУГ№2				
<b>Тема 1.2.</b> Спортивные адаптационные игры, интеллектуальные игры	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-11,13,14	
	2	Выполнение ОРУ с гимнастическими паками.			
	3	Ходьба с прямой спиной.			
	4	Спортивна адаптивная игра: «Боча»			
	5	Интеллектуальная игра «шахматы»			
	6	Выполнение элементов оздоровительного комплекса К.Ниши.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2		
1	Разучивание КУГ№2				
<b>Тема 1.3.</b> Спортивные адаптационные игры, интеллектуальные игры	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-11,13,14	
	2	Выполнение ОРУ с гимнастическими паками.			
	3	Ходьба с прямой спиной.			
	4	Спортивна адаптивная игра: «Боча»			
	5	Интеллектуальная игра «шахматы» «шашки», «спорт лото»			
	6	Выполнение элементов оздоровительного комплекса К.Ниши.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2		
1	Разучивание КУГ№2				
<b>Тема 1.4.</b> Спортивные адаптационные игры, интеллектуальные игры	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-11,13,14	
	2	Выполнение ОРУ на гимнастических мячах			
	3	Спортивна адаптивная игра: «Боча»			
	4	Интеллектуальная игра «шахматы», «шашки», «спорт лото»			
	6	Выполнение элементов оздоровительного комплекса К.Ниши.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2		
1	Разучивание КУГ№2				
<b>Раздел 2</b>		<b>Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Техника	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-11,13,14	
	1	Формирование знаний и представлений обучающихся по основам безопасности			

безопасности на занятиях по атлетической гимнастике, работа в тренажёрном зале Для МСГ		занятий: профилактика травматизма на занятиях по атлетической гимнастике, работа в тренажёрном зале; требование к спортивной форме (обувь, одежда); правила поведения на занятиях.			
	2	ОРУ в движении.			
	3	Стойки и перемещения;			
	4	Заполнение «Дневник самоконтроля»			
	6	Подвижная игра: Летучий мяч.			
	7	Упражнения на восстановление дыхания (измерение пульса)			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			2	
	1	Читать правила игры в волейбол. (КСУ) № 2.			
<b>Тема 2.2.</b> Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах для СМГ	<b>Практическое занятие</b>			2	ОК 1-11,13,14
	1	Ходьба 30 мин (в зале)			
	2	Комплекс упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы позвоночника.			
	3	Ведение «Дневник самоконтроля»			
	4	Комплекс упражнений работы на тренажёрах, верхнего плечевого пояса и мышцы груди.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			2	
1	Разучивание комплекса специальных упражнений (КСУ) № 2.				
<b>Тема 2.3.</b> Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах для СМГ	<b>Практическое занятие</b>			2	ОК 1-11,13,14
	1	Ходьба. 30 мин (в зале)			
	2	Комплекс упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы позвоночника.			
	3	Ведение «Дневник самоконтроля»			
	4	Комплекс упражнений работы на тренажёрах, мышц спины и верхних свободных конечностей.			
	5	Упражнения на внимание и восстановление дыхания (измерение пульса).			
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			2		
1	Выполнение комплекса специальных упражнений (КСУ) № 2.				
<b>Тема 2.4.</b> Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах для	<b>Практическое занятие</b>			2	ОК 1-11,13,14
	1	Ходьба. 30 мин (в зале)			
	2	Комплекс упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника.			
3	Ведение «Дневник самоконтроля»				

СМГ	4	Комплекс упражнений работы на тренажёрах, нижнего плечевого пояса, мышцы живота и мышцы ног.	2	
	6	Упражнения на внимание.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	1	Выполнение комплекса специальных упражнений (КСУ) № 2.		
<b>Тема 2.5.</b> Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах для СМГ	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-11,13,14
	1	Ходьба. 30 мин (в зале)		
	2	Комплекс ОРУ в парах для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника.		
	3	Круговая тренировка		
	4	Ведение «Дневник самоконтроля»		
	6	Упражнения на внимание и восстановление дыхания(измерение пульса).		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Выполнение комплекса специальных упражнений (КСУ) № 2.		
<b>Тема 2.6.</b> Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах для СМГ	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-11,13,14
	1	Ходьба.30 мин (в зале)		
	2	Комплекс ОРУ в парах.		
	3	Упражнения с преодолением веса собственного тела, упражнения с преодолением веса собственного тела, в парных упражнениях		
	5	Ведение «Дневник самоконтроля»		
	7	Упражнения на внимание.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Выполнение комплекса специальных упражнений (КСУ) № 2.		
<b>Раздел 3</b>	<b>Оздоровительная скандинавская ходьба</b>		<b>28</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Техника безопасности на занятиях открытых спортивных площадках и лесопарковой зоне.	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-11,13,14
	1	Формирование знаний и представлений техники безопасности на открытых спортивных площадках и лесопарковой зоне: профилактика травматизма на занятиях; на открытой спортивной площадке и в парковой зоне; требование к спортивной форме (обувь, одежда); правила поведения на подвижных и спортивных играх.		
	2	Комплекс обще-развивающих упражнений в движении.		
	3	Разучивание упражнений вводной и производственной гимнастики		
	5	Упражнения на внимание и восстановление дыхания.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	1	Разучивание КУГГ № 4		

<b>Тема 3.2.</b> Оздоровительная ходьба Скандинавские палки	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-11,13,14
	1	ОРУ со скандинавскими палками		
	2	Оздоровительная ходьба с палками 5000м		
	Ф	Подвижная игра: «Русская лапта» Упрощённый вариант		
	4	Упражнения на внимание и восстановление дыхания.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
1	Выполнение КУГГ № 4	2		
<b>Тема 3.3.</b> Оздоровительная ходьба скандинавские палки	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-11,13,14
	1	ОРУ со скандинавскими палками		
	2	Оздоровительная ходьба с палками 5000м		
	3	Подвижная игра: «Русская лапта» Упрощённый вариант		
	5	Упражнения на внимание и восстановление дыхания.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
1	Выполнение КУГГ № 4	2		
<b>Тема 3.4.</b> Оздоровительная ходьба скандинавские палки	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-11,13,14
	1	ОРУ со скандинавскими палками		
	2	Оздоровительная ходьба с палками 5000м		
	3	Подвижная игра: «Русская лапта»		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
1	Выполнение КУГГ № 4	2		
<b>Тема 3.5.</b> Оздоровительная ходьба скандинавские палки	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-11,13,14
	1	ОРУ со скандинавскими палками		
	2	Оздоровительная ходьба с палками 5000м		
	3	Подвижная игра: «Русская лапта» Упрощённый вариант		
	4	Упражнения на внимание и восстановление дыхания.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>				
1	Выполнение КУГГ № 4	2		
<b>Тема 3.6.</b> Оздоровительная ходьба скандинавские палки	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-11,13,14
	1	ОРУ со скандинавскими палками		
	2	Оздоровительная ходьба с палками 5000м		
	3	Подвижная игра: «Русская лапта» Упрощённый вариант		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	1	Выполнение КУГГ № 4		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2		



	1	Выполнение КУГГ № 4		
<b>Тема 3.7.</b> Зачёт.	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-11,13,14
	1	ОРУ со скандинавскими палками		
	2	ОРУ на растяжку.		
	3	<b>Зачёт: уметь выполнить и показать фрагмент любого занятия</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
1	Выполнение КУГГ № 4			
		<b>ИТОГО:</b>	<b>118</b>	
	<b>5 семестр</b>		<b>44</b>	
<b>Раздел 1</b>	<b>Общая Физическая Подготовка</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-11,13,14
	1	Формирование знаний и представлений техники безопасности по легкой атлетике, на спортивной площадке и лесопарковой зоне: профилактика травматизма на занятиях по лёгкой атлетике, правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке и в лесопарковой зоне; требование к спортивной форме (обувь, одежда); правила поведения на подвижных и спортивных играх.		
	2	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении.		
	3	Подвижные игры: «Русская лапта», упрощённый вариант, «Ринго»		
	4	Упражнения на внимание и восстановление дыхания		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
1	Разучивание комплекса Утренней гигиенической гимнастики (КУГГ №5).			
<b>Тема 1.2.</b> Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-11,13,14
	1	Влияние физических упражнений на организм человека		
	2	Комплекс обще-подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника.		
	3	Упражнения для повышения уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура		
	4	Коррекция нарушений, развитие двигательных способностей, повышение морфофункционального состояния с использованием легкоатлетических упражнений		
	5	Оздоровительная ходьба под углом в гору		
	6	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
1	Выполнение КУГГ №5			
<b>Тема 1.3.</b>	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-11,13,14

Терренкур и легкоатлетически е упражнения в оздоровительной тренировке	1	Влияние физических упражнений на организм человека		
	2	Комплекс обще-подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника.		
	3	Упражнения для повышения уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура		
	4	Коррекция нарушений, развитие двигательных способностей, повышение морфофункционального состояния с использованием легкоатлетических упражнений		
	6	Оздоровительная ходьба по пересечённой местности		
	7	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
1	Выполнение КУГГ №5			
<b>Тема 1.4.</b> Терренкур и легкоатлетически е упражнения в оздоровительной тренировке	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-11,13,14
	1	Влияние физических упражнений на организм человека		
	2	Комплекс обще-подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника.		
	3	Упражнения для повышения уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура		
	4	Коррекция нарушений, развитие двигательных способностей, повышение морфофункционального состояния с использованием легкоатлетических упражнений		
	6	Оздоровительная ходьба по пересечённой местности		
	7	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса)		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2		
1	Выполнение КУГГ №5			
<b>Тема № 1.5.</b> Терренкур и легкоатлетически е упражнения в оздоровительной тренировке	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-11,13,14
	1	Влияние физических упражнений на организм человека		
	2	Комплекс обще-подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника.		
	3	Упражнения для повышения уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура		
	4	Коррекция нарушений, развитие двигательных способностей, повышение морфофункционального состояния с использованием легкоатлетических упражнений		
	5	Оздоровительная ходьба по пересечённой местности		

	6	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Выполнение КУТГ №5		
<b>Тема 1.6.</b> Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-11,13,14
	1	Влияние физических упражнений на организм человека		
	2	Комплекс обще-подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника.		
	3	Упражнения для повышения уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура		
	4	Коррекция нарушений, развитие двигательных способностей, повышение морфофункционального состояния с использованием легкоатлетических упражнений		
	5	Оздоровительная ходьба по пересечённой местности		
	6	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. (Измерение пульса)		
	<b>Самостоятельная работа:</b>		2	
1	Выполнение КУТГ №5			
<b>Раздел 2</b>	<b>Оздоровительная гимнастика</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Оздоровительная гимнастика	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-11,13,14
	1	Формирование знаний и представлений студентов о технике безопасности;		
	2	Перестроения и движения на месте		
	3	Функциональный тренинг разумное тело (Mind s Body)		
	4	Упражнения для снятия физического и психоэмоционального напряжения.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
1	Разучивание комплекса упражнений для осанки № 3			
<b>Тема 2.2.</b> Оздоровительная гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>		2	ОК 1-11,13,14
	1	Профилактика нарушений и коррекция осанки: выполнение специальных упражнений у стенки.		
	2	ОРУ с гимнастическими палками		
	3	Ходьба с прямой спиной		
	4	Ходьба с мешочком на голове (с морской солью)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
1	Выполнение комплекса упражнений для осанки № 3			
<b>Тема 2.3.</b> Оздоровительная гимнастика	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-11,13,14
	1	Формирование знаний и представлений студентов о ЗОЖ: корригирующее воздействие занятий гимнастики на нарушения в осанке.		

	2	ОРУ с гимнастическими палками		
	3.	Выполнение упражнений на гимнастическом коврике		
	4	Выполнение элементов оздоровительного комплекса К.Ниши.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки № 3		
<b>Тема 2.4.</b> Оздоровительная гимнастика	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-11,13,14
	1	Формирование знаний и представлений студентов о ЗОЖ: корректирующее воздействие занятий гимнастики на нарушения в осанке.		
	2	ОРУ с гимнастическими палками		
	3	Выполнение упражнений на гимнастическом коврике		
	4	Выполнение элементов оздоровительного комплекса К.Ниши.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки № 3		
<b>Тема 2.5.</b> Оздоровительная гимнастика	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-11,13,14
	1	Формирование знаний и представлений студентов о ЗОЖ: корректирующее воздействие занятий гимнастики на нарушения в осанке.		
	2	ОРУ с гимнастическими палками		
	3	Выполнение упражнений на гимнастическом коврике		
	4	Выполнение элементов оздоровительного комплекса К.Ниши.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки № 3		
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки № 3		
<b>6 семестр</b>			<b>32</b>	
<b>Раздел 1</b>	<b>Оздоровительная дыхательная гимнастика</b>		<b>32</b>	ОК 1-11,13,14
<b>Тема 1.1.</b> Оздоровительная дыхательная гимнастика	<b>Практическое занятие</b>		2	
	1	Формирование знаний и представлений студентов о технике безопасности на занятиях по гимнастике: правила поведения на занятиях, профилактика травматизма на занятиях по гимнастике; требование к спортивной форме (обувь, одежда); техника безопасности при работе на тренажерах, с отягощениями.		
	2	Выполнение комплекса дыхательных упражнений по системе А.н. Стрельниковой.		
	4	Медитация		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1	Разучивание комплекса упражнений для осанки № 4		
<b>Тема 1.2.</b>	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-11,13,14

Оздоровительная дыхательная гимнастика	1	Работа на степперах	2	
	2	Комплекс упражнений на растяжку.		
	3	Дыхательная гимнастика «Бутейко»		
	5	Упражнения для нормализации психоэмоционального и физического состояния		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки №4.		
<b>Тема 1.3.</b> Оздоровительная дыхательная гимнастика	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-11,13,14
	1	Работа на степперах		
	2	Комплекс упражнений на растяжку.		
	3	Дыхательная гимнастика «Бутейко»		
	4	Упражнения для нормализации психоэмоционального и физического состояния		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
1	Выполнение комплекса упражнений для осанки №4.	2		
<b>Тема 1.4.</b> Оздоровительная дыхательная гимнастика	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-11,13,14
	1	Работа на степперах		
	2	Комплекс упражнений на растяжку.		
	3	Дыхательная гимнастика «Бутейко»		
	4	Упражнения для нормализации психоэмоционального и физического состояния		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
1	Выполнение комплекса упражнений для осанки №4.	2		
<b>Тема1.5.</b> Оздоровительная дыхательная гимнастика	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-11,13,14
	1	Работа на степперах		
	2	Комплекс упражнений на растяжку.		
	3	Дыхательная гимнастика «Бутейко»		
	4	Упражнения для нормализации психоэмоционального и физического состояния		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
1	Выполнение комплекса упражнений для осанки №4.	2		
<b>Тема 1.6.</b> Оздоровительная дыхательная гимнастика	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-11,13,14
	1	Работа на степперах		
	2	Комплекс упражнений на растяжку.		
	3	Дыхательная гимнастика «Бутейко»		
	4	Упражнения для нормализации психоэмоционального и физического состояния		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
		2		

	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки №4			
<b>Тема 1.7.</b> Оздоровительная дыхательная гимнастика	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-11,13,14	
	1	Работа на степперах			
	2	Комплекс упражнений на растяжку.			
	3	Дыхательная гимнастика «Бутейко»			
	4	Упражнения для нормализации психоэмоционального и физического состояния			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2		
	1	Выполнение комплекса упражнений для осанки №4			
<b>Тема 1.8.</b> Дифференцирова нный зачёт	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 1-11,13,14	
	1	Работа на степперах			
	2	Комплекс упражнений на растяжку.			
	3	Дыхательная гимнастика «Бутейко»			
	4	Упражнения для нормализации психоэмоционального и физического состояния			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2		
		1	Выполнение комплекса упражнений для осанки №4		
		1	Комплекс обще-подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника.		
		2	Оздоровительная ходьба по пересечённой местности		
		3	<b>Зачёт: Определяется от степени овладения двигательными умениями и результатом, строго индивидуально.</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2		
	1	Выполнение КУГГ № 6.			
		Обязательная аудиторная учебная нагрузка	<b>172</b>		
		в том числе:			
		практические занятия	<b>172</b>		
		Самостоятельная работа обучающихся	<b>172</b>		
		<b>Всего:</b>	<b>344</b>		

\*Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация дисциплины требует наличия:

- Спортивного комплекса для дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, который включает в себя:

1. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.
2. Зал оздоровительной гимнастики, оснащенный необходимым оборудованием: шведские стенки, турники навесные комбинированные, скамейки, зеркала, хореографические станки, гимнастические маты, спортивный инвентарь для фитнеса.
3. Тренажерный зал (зал ОФП), оснащенный необходимым оборудованием: комплекс тренажеров для различных групп мышц, шведская стенка, турник навесной комбинированный, гантели, скамейки, зеркала.
4. Лыжная база (лыжехранилище): лыжи, лыжные ботинки, крепления, лыжные палки.
5. Зал ОФП №1, оснащенный необходимым оборудованием: комплекс тренажеров для различных групп мышц, гантели, коврики для фитнеса.
6. Зал ОФП №2, оснащенный необходимым оборудованием: скамейки, шведская стенка, гимнастические маты.
7. Плавательный бассейн: ванна бассейна 25 м., 6 дорожек, инвентарь, необходимый для обучения плаванию.
8. Стрелковый тир.

- Библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет:

- читальный зал колледжа оснащен специализированной мебелью, техническими средствами обучения: компьютер – 5 шт., ЖК телевизор - 1 шт. Количество посадочных мест – 20;

- читальный зал социально-гуманитарной и художественной литературы, оснащен специализированной мебелью, техническими средствами обучения: компьютер – 15 шт., стационарный мультимедийный проектор – 2 шт., мобильный проекционный экран - 2 шт., ноутбук - 3 шт., ЖК телевизор - 1 шт. Количество посадочных мест – 90.

#### 3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

№	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во экз.
<b>3.2.1 Рекомендуемая литература</b>				
Основная литература				
1.	Собянин, Ф.И.	Физическая культура : учебник к дисциплине "Физическая культура" для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования / Ф. И. Собянин . - (Среднее профессиональное образование) (Соответствует ФГОС, Общеобразовательная подготовка)	Ростов-на-Дону : Феникс, 2020. - 221 с. : ил.	5
2	Барчуков, Игорь	Теория и методика	Москва :	5

	Сергеевич	физического воспитания и спорта : учебник : для использования в учебном процессе образовательных учреждений, реализующих программы среднего профессионального образования / И. С. Барчуков ; под общей редакцией Г. В. Барчуковой. - 5-е издание, стереотипное. - (Среднее профессиональное образование)	КноРус, 2021. - 365, [1] с.	
3.	Аллянов, Ю. Н.	Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — (Профессиональное образование).	Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 493 с.	<a href="https://biblionline.ru/bcode/448586">https://biblionline.ru/bcode/448586</a>
<b>Дополнительная литература</b>				
1.		Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — (Профессиональное образование).	Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с.	<a href="https://urait.ru/bcode/448769">https://urait.ru/bcode/448769</a>
<b>Методические разработки</b>				
1.	Усольцева, Е.Г. и др.	Методические рекомендации для студентов по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы: методическое пособие для студентов / Бюджетное учреждение высшего образования Ханты-Мансийского автономного округа - Югры "Сургутский государственный университет", Медицинский колледж	Сургут: Сургутский государственный университет, 2020	<a href="https://elib.surgu.ru/local/umr/1023">https://elib.surgu.ru/local/umr/1023</a>
2.	Горбачева, О. А.	Подвижные игры : учебно-методическое пособие / О. А. Горбачева	Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2017. — 99 с	<a href="http://www.iprbookshop.ru/73253.html">http://www.iprbookshop.ru/73253.html</a>



<b>3.2.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»</b>	
1.	Если хочешь быть здоров - <a href="http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm">http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm</a>
2.	Спортивное право - <a href="http://sportlaws.infosport.ru">http://sportlaws.infosport.ru</a>
<b>3.2.3 Перечень программного обеспечения</b>	
1.	Microsoft Office
2.	Microsoft Word, Microsoft Excel
3.	Power Point, Access
<b>3.2.4 Перечень информационных справочных систем</b>	
1.	справочно-правовая система Консультант плюс
2.	информационно-правовой портал Гарант.ру

### **3.3. Общие требования к организации образовательного процесса.**

Образовательный процесс ориентирован на формирование компетенций, освоение которых является результатом обучения общепрофессионального цикла. Изучение данного курса происходит параллельно с освоением дисциплин из математического и общего естественно- научного учебного цикла, общегуманитарного и социально- экономического цикла, а также одновременно с дисциплинами из профессионального модуля. Программу данного курса студенты осваивают на лекционных и практических занятиях в рамках аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы.

Самостоятельная работа студентов: аудиторная и внеаудиторная.

Аудиторная самостоятельная работа студентов выполняется обучающимися под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию. Виды заданий, их содержание могут иметь вариативный и дифференцированный характер, учитывать специфику региона, индивидуальные особенности студента.

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов выполняется обучающимися по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Содержание аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы студентов определяется преподавателем в соответствии с рекомендуемыми видами заданий.

Изучение программы адаптационной дисциплины «Физическая культура» заканчивается проведением промежуточной аттестации – дифференцированным зачётом.

### **3.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса.**

Реализацию адаптационной дисциплины «Физическая культура» осуществляют педагогические кадры, имеющие высшее профессиональное образование соответствующего профилю преподаваемой дисциплины. Преподаватели получают дополнительное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в профильных организациях не реже одного раза в 3 года.

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

Формы и виды контроля по дисциплине определяются преподавателем в процессе обучения дисциплины.

Результаты обучения	Основные показатели оценки результата	Виды и формы контроля
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		<b>Текущий контроль:</b> -выполнение упражнений для оценки техники выполнения двигательных действий на практических занятиях; <b>Рубежный контроль:</b> - защита «паспорта здоровья»; -самостоятельное проведение фрагмента занятия по любой теме -написание реферата; - диагностическое тестирование; <b>Промежуточная аттестация:</b> зачет, дифференцированный зачет
31. Роль физической культуры в общекультурном развитии человека.	Знание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	
32. Основы здорового образа жизни.		
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Правильность использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	
У2. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья достижения жизненных профессиональных целей.	обучающийся в течение семестра ведёт «паспорт здоровья»	

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения позволяют проверять у обучающегося сформированность общих компетенций.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Методы, формы контроля и оценки
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявить к ней устойчивый интерес.	Уметь демонстрировать интерес к будущей профессии	Экспертное наблюдение и оценка результатов: - составления паспорта здоровья; -выполнения физических упражнений; -отслеживания работоспособности на занятиях; -написания реферата;

<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p>	<p>Уметь выбирать и применять методы и способы решения профессиональных задач при проведении профилактических мероприятий;</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка результатов:  - составления паспорта здоровья;  - выполнения физических упражнений;  - отслеживания работоспособности на занятиях;  - написания реферата;</p>
<p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность</p>	<p>Уметь решать стандартные и нестандартные профессиональные задачи при проведении профилактических мероприятий.</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка результатов:  - составления паспорта здоровья;  - выполнения физических упражнений;  - отслеживания работоспособности на занятиях;  - написания реферата;</p>
<p>ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения возложенных на него профессиональных задач, а также для своего профессионального и личностного развития</p>	<p>Уметь находить и использовать информацию для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного роста. Умеет работать с источниками информации (учебная и методическая литература, периодические медицинские издания, сеть Интернет и др.)</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка результатов:  - составления паспорта здоровья;  - выполнения физических упражнений;  - отслеживания работоспособности на занятиях;  - написания реферата;</p>
<p>ОК5.Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности</p>	<p>Уметь использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка результатов:  - составления паспорта здоровья;  - выполнения физических упражнений;  - отслеживания работоспособности на занятиях;  - написания реферата;</p>

<p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями</p>	<p>Уметь работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка результатов:  - составления паспорта здоровья;  - выполнения физических упражнений;  - отслеживания работоспособности на занятиях;  - написания реферата;</p>
<p>ОК 7. Брать на себя ответственность за работу подчиненных членов команды и результат выполнения заданий</p>	<p>Уметь брать на себя ответственность за работу подчиненных членов команды и результат выполнения заданий</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка результатов:  - составления паспорта здоровья;  - выполнения физических упражнений;  - отслеживания работоспособности на занятиях;  - написания реферата;</p>
<p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, планировать повышение квалификации</p>	<p>Уметь самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, планировать повышение квалификации</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка результатов:  - составления паспорта здоровья;  - выполнения физических упражнений;  - отслеживания работоспособности на занятиях;  - написания реферата;</p>
<p>ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.</p>	<p>Уметь ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка результатов:  - составления паспорта здоровья;  - выполнения физических упражнений;  - отслеживания работоспособности на занятиях;  - написания реферата;</p>
<p>ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия</p>	<p>Уметь бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка результатов:  - составления паспорта здоровья;  - выполнения физических упражнений;  - отслеживания работоспособности на занятиях;  - написания реферата;</p>

<p>ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку</p>	<p>Уметь брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка результатов:  - составления паспорта здоровья;  - выполнения физических упражнений;  - отслеживания работоспособности на занятиях;  - написания реферата;</p>
<p>ОК 12. Оказывать первую медицинскую помощь.</p>	<p>Уметь оказывать первую медицинскую помощь при неотложных состояниях</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка результатов:  - составления паспорта здоровья;  - выполнения физических упражнений;  - отслеживания работоспособности на занятиях;  - написания реферата;</p>
<p>ОК 13. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности</p>	<p>Уметь организовать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка результатов:  - составления паспорта здоровья;  - выполнения физических упражнений;  - отслеживания работоспособности на занятиях;  - написания реферата;</p>
<p>ОК 14. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>Уметь демонстрировать здоровый образ жизни, участия в спортивных и физкультурных мероприятиях.</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка результатов:  - составления паспорта здоровья;  - выполнения физических упражнений;  - отслеживания работоспособности на занятиях;  - написания реферата;</p>