

ПРИЛОЖЕНИЕ 2
к ОППССЗ по специальности
34.02.01 Сестринское дело

краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Владивостокский базовый медицинский колледж»
(КГБПОУ «ВБМК»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Специальность: 34.02.01 Сестринское дело
Форма обучения: очно-заочная
на базе среднего общего образования
Срок освоения ООППССЗ 2 г.10 мес.

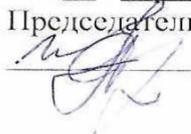
РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО

на заседании ЦМК социально-гуманитарных
и математических дисциплин КГБПОУ
«ВБМК»

Протокол № 8

от «29» апреля 2025г.

Председатель ЦМК


И.А. Стенапова

СОГЛАСОВАНО

на заседании методического совета
КГБПОУ «ВБМК»

Протокол № 3

«13» мая 2025г.

Председатель методического совета


Н.В. Ананьина

Составители:

А.П. Тян, преподаватель высшей квалификационной категории Спасского филиала
КГБПОУ «ВБМК»

А.Н. Шестаков, преподаватель высшей квалификационной категории Спасского филиала
КГБПОУ «ВБМК»

Экспертиза:

М.О.Лановлюк, преподаватель высшей квалификационной категории Уссурийского
филиала КГБПОУ «ВБМК»

Н.И.Дрогалева, преподаватель высшей квалификационной категории Партизанского
филиала КГБПОУ «ВБМК».

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	35
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	36

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 06, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
<p>ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.</p> <p>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11</p>	<ul style="list-style-type: none"> - использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 	<ul style="list-style-type: none"> - основ здорового образа жизни; - роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	112
в т.ч. в форме практической подготовки	100
в том числе:	
теоретическое обучение	12
практические занятия	-
<i>Самостоятельная работа</i>	100
Промежуточная аттестация:	
зачет (I-V семестры),	-
дифференцированный зачет (VI семестр)	-

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности		8	
Тема 1.1. <i>Основы формирования физической культуры личности.</i>	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	1.Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическая подготовка и подготовленность. 2.Сущность и ценности физической культуры. 3.Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. 4.Социально-биологические основы физической культуры и спорта (характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий).	2	
Тема 1.2. <i>Двигательная активность и развитие физических качеств личности.</i>	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	1.Двигательная активность и здоровье. 2.Норма двигательной активности человека. 3.Оценка двигательной активности и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. 4.Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.	2	
Тема 1.3. <i>Основы методики самостоятельных занятий физической культурой.</i>	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	1.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2.Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. 3.Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. 4.Методика самоконтроля, его основные методы и показатели. 5.Ведение дневника самоконтроля.	2	

	6.Составить комплекс физических упражнений		
Тема 1.4. <i>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</i>	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Цели и задачи с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. 2. Средства, методы и методики формирования значимых двигательных умений и навыков. 3. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических свойств и качеств.	2	
Раздел 2. Лёгкая атлетика		42	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 2.1. <i>Роль легкой атлетики в формировании физических качеств.</i>	Содержание учебного материала	2	
	1. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции 2. Техника бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. 3. Эстафетный бег. 4. Прыжки в высоту. 5. Прыжки в длину. 6. Метание гранаты. 7. Толкание ядра.	2	
	В том числе самостоятельных работ	40	
	Самостоятельная работа № 1. Инструктаж по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях легкой атлетикой. Оценка уровня физических способностей. Развитие выносливости. – изучить инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой; – изучить инструктаж о профилактике травматизма на занятиях легкой атлетикой; – изучить инструктаж о первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах, вывихах и растяжениях; – изучить требования программы и нормативы по легкой атлетике; – выполнить общеразвивающие упражнения; – выполнить комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений; – провести оценку уровня физических способностей (силы, быстроты, выносливости); – выполнить медленного бега; Зафиксировать результаты физических качеств в дневник самоконтроля.	2	

	<p>Самостоятельная работа № 2. <i>Техника бега на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнить общеразвивающие упражнения; – выполнить комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений; – изучить технику низкого старта, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование, финишный бросок в шаге, в беге; – изучить виды прыжков; – изучить технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; – выполнить прыжки в длину с укороченного, среднего, полного разбега; – выполнить медленный бег. 	2	
	<p>Самостоятельная работа № 3. <i>Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнить общеразвивающие упражнения; – выполнить комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений; – выполнить бег с низкого старта на максимальной скорости 60м.; – выполнить повторный бег на отрезках 120м.; – выполнить бег 60м. с финишированием; – выполнить прыжки в длину с разбега через шнур; – выполнить прыжки в длину с разбега с отталкиванием от подставки; – выполнить прыжки с повышенной скоростью разбега; – выполнить прыжки в затрудненных условиях; – выполнить прыжки с полного разбега на максимальный результат; – выполнить медленный бег. 	2	
	<p>Самостоятельная работа № 4. <i>Выполнение контрольного норматива в беге на 100м. Оценка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие координационных способностей.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнить общеразвивающие упражнения; – выполнить комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений; – выполнить контрольный норматив в беге на 100м.; – выполнить контрольный норматив - прыжок в длину способом «согнув ноги». 	2	

	<p>Самостоятельная работа № 5. <i>Техника бега на средние дистанции. Техника метания гранаты. Развитие координационных способностей. Общеразвивающие упражнения.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнить комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений; – изучить технику бега на средние дистанции; – выполнить бег на различных прямых отрезках, в медленном, среднем темпе, с ускорением; – выполнить бег по виражу в медленном, среднем темпе, с ускорением; – выполнить бег с различной скоростью по кругу радиусом 20—10 м.; – выполнить бег по прямой с входом в поворот; – выполнить бег по повороту с выходом на прямую; – изучить виды метаний; – изучить технику метания гранаты; – изучить технику разбега; – выполнить имитацию метания гранаты на месте, с разбега; – выполнить метание облегченных снарядов; – выполнить медленный бег. 	2	
	<p>Самостоятельная работа № 6. <i>Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники метания гранаты. Развитие силовых качеств.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнить общеразвивающие упражнения; – выполнить комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений; – изучить технику высокого старта, стартовое ускорение с переходом в бег по дистанции; стартовое ускорение из различных исходных положений; финиширование, финишный бросок в шаге, в беге; – выполнить бег 1000м. в среднем темпе; – выполнить метание облегченных, утяжеленных снарядов; – выполнить метание гранаты с укороченного разбега; – выполнить метание гранаты на точность; – выполнить метание гранаты на дальность; – выполнить комплекс упражнений, развивающих силовые качества; – выполнить медленный бег. 	2	

	<p>Самостоятельная работа № 7. <i>Выполнение контрольного норматива в беге на 800м. Совершенствование техники метания гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнить общеразвивающие упражнения; – выполнить норматив – бег 1000м. девушки, 2000м. юноши; – выполнить норматив - метание гранаты 500гр. девушки, 700гр. юноши на дальность; – составить и выполнить комплекс упражнений, развивающих скоростно-силовые качества; – выполнить медленный бег. 	2	
	<p>Самостоятельная работа № 8. <i>Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых способностей.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнить общеразвивающие упражнения; – выполнить комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений; – выполнение комплекса упражнений, развивающих силовые качества; – выполнить повторный бег на отрезках 100 м.; – выполнить прыжки с повышенной скоростью разбега; – выполнить прыжки в затрудненных условиях; – выполнить прыжки с полного разбега на максимальный результат; – выполнить медленный бег. 	2	
	<p>Самостоятельная работа № 9. <i>Бег 400 м. Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых способностей.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнить общеразвивающие упражнения; – выполнить комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений; – выполнение комплекса упражнений, развивающих силовые качества; – выполнить повторный бег на отрезках 400м.; – прыжки с повышенной скоростью разбега; – выполнить прыжки в затрудненных условиях; – выполнить прыжки с полного разбега на максимальный результат; – выполнить медленный бег. 	2	

	<p>Самостоятельная работа № 10.<i>Техника бега на длинные дистанции. Развитие общей выносливости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнить общеразвивающие упражнения; – выполнить комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений; – выполнить повторное пробегание 1000 м. с интервалами отдыха; – выполнить медленный бег. 	2	
	<p>Самостоятельная работа № 11. <i>Техника бега на длинные дистанции. Общеразвивающие упражнения.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнить комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений; – выполнить повторное пробегание 1000 м. с интервалами отдыха; – выполнить медленный бег; <p>Зафиксировать результаты физических качеств в дневник самоконтроля.</p>	2	
	<p>Самостоятельная работа № 12. <i>Техника бега на длинные дистанции. Развитие выносливости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнить общеразвивающие упражнения; – выполнить комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений; – выполнить бег по пересеченной местности – 2000м.; – выполнить комплекс дыхательной гимнастики; 	2	
	<p>Самостоятельная работа № 13.<i>Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнить общеразвивающие упражнения; – выполнить комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений; – выполнить медленный бег 2000м.; – выполнить комплекс дыхательной гимнастики; – выполнить комплекс упражнений на растяжку. 	2	
	<p>Самостоятельная работа № 14.<i>Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнить общеразвивающие упражнения; – выполнить комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений; – пробежать дистанцию 3000 м. - девушки; 5000 м. – юноши в медленном темпе; – выполнить комплекс дыхательной гимнастики; – выполнить комплекс восстановительных упражнений (записать в дневник самоконтроля) 	2	

	<p>Самостоятельная работа № 15. <i>Выполнение контрольного норматива в беге на длинные дистанции. Развитие силовых качеств.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнить общеразвивающие упражнения; – выполнить комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений; – выполнить контрольного норматива в беге на длинные дистанции - 3000 м. - девушки; 5000 м. – юноши; – выполнить комплекс дыхательной гимнастики; – выполнить комплекс силовых упражнений; – выполнить комплекс восстановительных упражнений. 	2	
	<p>Самостоятельная работа № 16. <i>Техника толкания ядра. Развитие скоростно-силовых качеств.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнить общеразвивающие упражнения; – выполнить комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений; – изучить технику толкания ядра; – выполнить держание и выталкивание снаряда; – выполнить толкание снаряда с места; – выполнить скачкообразный разбег; – выполнить финальное усилие; – выполнить толкание снаряда; – выполнить медленный бег. 	2	
	<p>Самостоятельная работа № 17. <i>Совершенствование техники толкания ядра. Техника бега на длинные дистанции. Развитие выносливости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнить общеразвивающие упражнения; – выполнить комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений; – выполнить толкание облегченного снаряда; – выполнить толкание снаряда из круга в сектор; – выполнить бег по пересеченной местности – 2000м.; – выполнить комплекс дыхательной гимнастики; 	2	

	<p>Самостоятельная работа № 18. <i>Совершенствование техники толкания ядра. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнить общеразвивающие упражнения; – выполнить комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений; – провести оценку техники толкания ядра; – выполнить медленный бег 2000м.; – составить и выполнить комплекс дыхательной гимнастики (записать в дневник самоконтроля). 	2	
	<p>Самостоятельная работа № 19. <i>Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнить общеразвивающие упражнения; – выполнить комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений; – пробегание дистанции 3000 м. - девушки; 5000 м. – юноши в медленном темпе; – выполнить комплекс дыхательной гимнастики; 	2	
	<p>Самостоятельная работа № 20. <i>Выполнение контрольного норматива в беге на длинные дистанции. Развитие силовых качеств.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнить общеразвивающие упражнения; – выполнить комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений; – выполнить выполнение контрольного норматива в беге на длинные дистанции - 3000 м. - девушки; 5000 м. – юноши; – выполнить комплекс дыхательной гимнастики; – выполнить комплекс силовых упражнений; – выполнить комплекс восстановительных упражнений. <p>Зафиксировать результаты физических качеств в дневник самоконтроля. Выполнить тестовые задания по разделу «Лёгкая атлетика» на платформе ЭОС колледжа</p>	2	
Раздел 3. Волейбол		16	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 3.1	Содержание учебного материала	16	
<i>Развитие физических качеств посредством спортивных игр. Волейбол.</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стойки в волейболе. 2. Перемещение по площадке. 3. Поддача мяча различными способами. 4. Прием мяча, передача мяча различными способами. 5. Нападающие удары, блокирование ударов. 		

	<p>6. Индивидуальные действия игроков без мяча и с мячом. 7. Командные действия игроков.</p>		
	В том числе самостоятельных работ	16	
	<p>Самостоятельная работа № 21. Инструктаж по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях волейболом. Стойки волейболиста. Перемещения. Развитие ловкости.</p> <ul style="list-style-type: none"> – изучить инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом; – изучить инструктаж о профилактике травматизма на занятиях волейболом; – изучить инструктаж о первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах, вывихах и растяжениях; – изучить требования программы и нормативы по волейболу; – изучить правила игры. Судейство; – выполнить общеразвивающие упражнения; – выполнить стойки: устойчивая, основная: статическая и динамическая стартовая; – выполнить перемещения скрестным, приставным шагом, бегом; – выполнить двойной шаг, скачек, прыжки толчком двумя с разбега, с места, толчком одной с разбега, с места. <p>Зафиксировать результаты физических качеств в дневник самоконтроля.</p>	2	
	<p>Самостоятельная работа № 22. Перемещения. Техника приема и передачи мяча сверху. Развитие ловкости.</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнить общеразвивающие упражнения; – выполнить выпады: вперед, в сторону; – выполнить остановки: скачком, шагом, двумя сверху; – падения; – выполнить подготовительные упражнения с набивными; – выполнить подводящие упражнения: имитация приема и передачи на месте и в движении; – выполнить набрасывание мяча с партнером; – выполнить передачу мяча после набрасывания партнером; – выполнить прием и передачу мяча в парах; – выполнить прием и передачу мяча в стену; – выполнить прием и передачу мяча в колонах с перемещением, через сетку; – участие в подвижных играх с элементами волейбола. 	2	

	<p>Самостоятельная работа № 23.<i>Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передач мяча снизу. Развитие ловкости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнить общеразвивающие упражнения; – выполнить подготовительные упражнения; – выполнить подводящие упражнения для выполнения приема и передачи мяча сверху; – выполнить прием и передача мяча в парах, – выполнить прием и передача над собой, в движении, за голову, с поворотами; – выполнить подводящие упражнения для выполнения приема и передачи мяча снизу: исходное положение, имитация приема мяча стоя на месте, с выпадом вперед и в стороны, после передвижения шагом, бегом, остановок шагом, скачком; – выполнить прием подвешенного мяча стоя на месте, с выпадом, в передвижении; – выполнить прием после набрасывания партнером; – выполнить прием после набрасывания партнером с изменением направления, траектории; – выполнить прием после набрасывания партнером. 	2	
	<p>Самостоятельная работа № 24.<i>Совершенствование техники верхнего и нижнего приема и передачи мяча. Развитие силовых качеств.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнить общеразвивающие упражнения; – выполнить подготовительные упражнения; – выполнить подводящие упражнения; – выполнить прием и передачу мяча сверху по мишеням с места, в движении, в заданную зону, в прыжке, кулаком; – выполнить серийные прием и передачу мяча снизу над собой после собственного набрасывания; – выполнить прием и передачу мяча снизу в стену; – выполнить прием и передачу мяча снизу в парах после передач партнера на месте, в движении, со сменой направления, траектории; – выполнить прием и передачу мяча снизу в колоннах, через сетку, от сетки; – составить и выполнить комплекс упражнений, развивающих силовые качества (записать в дневник самоконтроля); 	2	

	<p>Самостоятельная работа № 25. <i>Совершенствование техники верхнего и нижнего приема и передачи мяча. Поддачи мяча. Развитие ловкости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнить общеразвивающие упражнения; – выполнить подготовительные упражнения; – выполнить подводящие упражнения; – выполнить прием и передача мяча сверху и снизу в парах после передач партнера на месте, в движении, со сменой направления, траектории, через сетку, от сетки; – выполнить виды подач: прямая нижняя, боковая, прямая верхняя; – выполнить подачу мяча с укороченного расстояния, без сетки; 	2	
	<p>Самостоятельная работа № 26. <i>Совершенствование техники верхнего и нижнего приема и передачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча. Развитие ловкости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнить общеразвивающие упражнения. – выполнить подготовительные упражнения. – выполнить подводящие упражнения. – совершенствование техники верхнего и нижнего приема и передачи мяча. – выполнить подача мяча с различных мест за лицевой волейбольной линией. 	2	
	<p>Самостоятельная работа № 27.<i>Совершенствование техники подач. Атакующий удар. Развитие силовых качеств.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнить общеразвивающие упражнения. – выполнить подготовительные упражнения. – выполнить подводящие упражнения. – выполнить разбег – толчок – прыжок – приземление. – выполнить выпрыгивание – замах – удар. – выполнить имитацию атакующего удара, самонабрасывание – атакующий удар. – выполнить комплекс силовых упражнений. 	2	
	<p>Самостоятельная работа № 28.<i>Совершенствование техники подачи мяча. Совершенствование техники атакующего удара. Блокирование. Развитие ловкости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнить общеразвивающие упражнения; – выполнить подготовительные упражнения; – выполнить подводящие упражнения; – совершенствование техники подачи мяча; 	2	

	<ul style="list-style-type: none"> – выполнить «выпрыгивание – приземление»; – выполнить имитацию блокирования в прыжке с места, с разбега; - составить и выполнить комплекс упражнений для развития ловкости. <p>Зафиксировать результаты физических качеств в дневник самоконтроля. Выполнить тестовые задания по разделу «Волейбол» на платформе ЭОС колледжа</p>		
Раздел 4. Гимнастика.		14	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 4.1. <i>Роль гимнастики в развитии физических качеств человека.</i>	Содержание учебного материала	14	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Строевые упражнения. 2. Акробатика. 3. Упражнения на бревне. 		
	В том числе самостоятельных работ	14	
	<p>Самостоятельная работа № 29. <i>Инструктаж по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях по гимнастике. Страховка, самостраховка. Строевые упражнения. Эстафеты. Развитие координационных способностей.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – изучить инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой; – изучить инструктаж о профилактике травматизма на занятиях гимнастикой; – изучить инструктаж о первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах, вывихах и растяжениях; – изучить требования программы и нормативы по гимнастике; – изучить классификацию видов гимнастики; – изучить перестроения в шеренгах, в колоннах, на месте, в движении; – составить и выполнить общеразвивающие упражнения; <p>Зафиксировать результаты физических качеств в дневник самоконтроля.</p>	2	
	<p>Самостоятельная работа № 30. <i>Техника выполнения акробатических элементов и упражнений на бревне. Развитие гибкости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнить строевые упражнения; – выполнить общеразвивающие упражнения; – выполнить подготовительные упражнения; – акробатика. выполнить подводящие упражнения; равновесия, стойки, перекуты; – выполнить мост из положения лежа на спине; – выполнить упражнения на бревне (скамейка). Подводящие упражнения; 	2	

	<ul style="list-style-type: none"> – выполнить положения, упоры, стойки, равновесия, передвижения, подскоки, повороты, прыжки, соскоки. 		
	<p>Самостоятельная работа № 31. <i>Совершенствование техники акробатических элементов и упражнений на бревне. Развитие гибкости, координационных способностей.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнить строевые упражнения; – выполнить общеразвивающие упражнения; – выполнить подготовительные упражнения; – акробатика, подводящие упражнения, равновесия, стойки, перекаты с разных и.п.; – выполнить упражнения на гимнастической скамейке, подводящие упражнения: упоры, передвижения, стойки, равновесия, подскоки, повороты, прыжки, соскоки. 	2	
	<p>Самостоятельная работа № 32. <i>Акробатическая комбинация. Комбинация упражнений на бревне. Совершенствование техники. Развитие силовых качеств.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнить строевые упражнения; – выполнить общеразвивающие упражнения; – выполнить подготовительные упражнения; – акробатика, подводящие упражнения, равновесия, стойки, перекаты, кувырок вперед, назад, мост, переворот, кувырок вперед ноги врозь; – выполнить упражнения на бревне (скамейка). Подводящие упражнения: вскок, упоры, передвижения, стойки, равновесия, подскоки, повороты, прыжки, соскоки; – составить и выполнить комплекс упражнений, развивающих силовые качества. (записать в рабочую тетрадь). 	2	
	<p>Самостоятельная работа № 33. <i>Совершенствование техники выполнения акробатической комбинации и комбинации упражнений на бревне. Развитие гибкости, координационных способностей.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнить строевые упражнения; – выполнить общеразвивающие упражнения; – выполнить подготовительные упражнения; – акробатика, подводящие упражнения: выполнить комбинации из элементов акробатики; 	2	

	<ul style="list-style-type: none"> – выполнить упражнения на бревне (гимнастическая скамейка), подводящие упражнения; – выполнить контрольный норматив - комбинация упражнений на бревне. 		
	<p>Самостоятельная работа № 34. <i>Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнить строевые упражнения; – выполнить общеразвивающие упражнения; – выполнить подготовительные упражнения; – выполнить упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание); – составить и выполнить комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики (записать в дневник самоконтроля). 	2	
	<p>Самостоятельная работа № 35. <i>Комплекс упражнений с профессионально прикладной направленностью.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнить строевые упражнения; – выполнить общеразвивающие упражнения; – выполнить подготовительные упражнения; – выполнить комплекс упражнений с профессионально-прикладной физической подготовкой (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения на дыхание); <p>Зафиксировать результаты физических качеств в дневник самоконтроля. Выполнить тестовые задания по разделу «Гимнастика» на платформе ЭОС колледжа.</p>	2	
Раздел 5. Баскетбол		4	ОК 04, ОК 06, ОК 08,
Тема 5.1. <i>Развитие физических качеств посредством спортивных игр. Баскетбол.</i>	Содержание учебного материала	4	ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	1.Перемещения по площадке. 2.Ведение мяча. 3.Передачи мяча различными способами. 4.Ловля мяча.		
	В том числе самостоятельных работ	4	

	<p>Самостоятельная работа № 36. <i>Инструктаж по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях баскетболом. Стойки. Техника перемещений. Техника владения мячом. Ведение мяча. Развитие ловкости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – изучение инструктажа по технике безопасности на занятиях баскетболом; – изучение инструктажа о профилактике травматизма на занятиях баскетболом; – изучение инструктажа о первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах, вывихах и растяжениях; – изучение требования программы и нормативы по баскетболу; – изучение правил игры. Судейство; – выполнить общеразвивающие упражнения; – выполнить стойки: устойчивая, основная: статическая и динамическая стартовая; – выполнить перемещения скрестным, приставным шагом, бегом; – выполнить ускорение из различных положений, рывок с изменением направления; – выполнить прыжки, остановки, повороты; – ловля и передача мяча в парах двумя руками сверху, от плеча, от груди, снизу, с отскоком, то же правой, левой; – ловля и передача мяча в парах с места, в движении, в прыжке, дальние, средние, ближние; – ловля и передача мяча в парах со встречным направлением, поступательные, сопровождающие; – ведение мяча на месте, в движении, с высоким, низким отскоком. <p>Зафиксировать результаты физических качеств в дневник самоконтроля</p>	2	
	<p>Самостоятельная работа № 37. <i>Совершенствование техники передвижения, владения мячом, ведения. Развитие силовых качеств.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнить общеразвивающие упражнения; – выполнить подготовительные упражнения; – выполнить бег, рывок, остановки, повороты, прыжки; – выполнить финты. Финт на рывок – рывок; – ловля и передача мяча двумя руками, одной, с места, в движении, в прыжке, с различным направлением, в парах, в колоннах; – скрытая передача под рукой, за спиной, из-за плеча; – ведение мяча на месте, в движении, с высоким, низким отскоком, со зрительным контролем и без; 	2	

	– обводка с изменением высоты отскока, направления, скорости, с поворотом и переводом мяча. Выполнить тестовые задания по разделу «Баскетбол» на платформе ЭОС колледжа.		
Раздел 6. Дартс.		4	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 6.1. <i>Развитие физических качеств посредством спортивных игр. Дартс.</i>	Содержание учебного материала	4	
	1. Основы самоконтроля и самопроверки 2. Основы техники и тактики вида спорта Дартс. 3. Виды хватов. 4. Основные положения ног, головы и локтя. Положения туловища. 5. Прицеливание и выпуск дротика. 6. Требования к оборудованию и инвентарю		
	В том числе самостоятельной работы	4	
	Самостоятельная работа № 38 <i>Инструктаж по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях дартс. Развитие ловкости.</i> – изучить инструктаж по технике безопасности на занятиях дартс; – изучить инструктаж о профилактике травматизма на занятиях дартс; – изучить инструктаж о первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах, вывихах и растяжениях; – изучить требования программы и нормативы по дартсу; – изучить правила игры. Судейство; – выполнить общеразвивающие упражнения;	2	
Самостоятельная работа № 39 <i>Выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости лучезапястного сустава.</i> – имитационные упражнения с удлинением времени на каждую фазу подготовки броска. – выполнить комплекс гимнастических упражнений, направленных на улучшение осанки. – выполнить релаксационные упражнения. – выполнить упражнения на развития чувства равновесия. – закрепление техники метания дротика. – составить комплекс упражнений на развитие внимания и сосредоточенности (записать в рабочую тетрадь). Выполнить тестовые задания по разделу «Дартс» на платформе ЭОС колледжа	2		
Раздел 7. Туризм		6	ОК 04, ОК 06,

Тема 7.1. Общие принципы спортивного туризма.	Содержание учебного материала 1. Снаряжение, питание, сбор рюкзака. 2. Ориентирование. 3. Бивачные работы. 4. Перемещение по местности.	6	ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе самостоятельных работ	6	
	Самостоятельная работа № 40. <i>Инструктаж по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях туризмом. Снаряжение, питание, сбор рюкзака. Развитие выносливости.</i> – изучить инструктаж по технике безопасности на занятиях туризмом; – изучить инструктаж о профилактике травматизма на занятиях туризмом; – изучить инструктаж о первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах, вывихах и растяжениях; – изучить требования программы и нормативы по туризму; – изучить виды туризма; – изучить сведения о туристическом снаряжении, питании; – выполнить сбор рюкзака; – выполнить общеразвивающие упражнения; – выполнить подводящие упражнения; – выполнить бег переменный с ходьбой по пересеченной местности.	2	
	Самостоятельная работа № 41. Ориентирование на местности. Работа с картой. Бивачные работы. Развитие выносливости. –изучить способы ориентирования на местности; –изучить топографические обозначения; – чтение топографической карты; – азимут; – определение дистанции при помощи глазомера; – изучение организации бивака – выбор места для лагеря, установка палатки, разведение костра (виды костровиц); – выполнить общеразвивающие упражнения; – выполнить подводящие упражнения; – выполнить переменный бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	2	

	<p>Самостоятельная работа № 42. <i>Работа с картой. Передвижение по местности. Переправы. Страховка. Развитие выносливости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – ориентирование на местности; – определение азимута; – определение дистанции при помощи глазомера; – выполнить общеразвивающие упражнения; – выполнить подготовительные упражнения; – изучить передвижение по азимуту; – изучить способы передвижения на различных участках местности; – изучить способы преодоления различных препятствий; – изучить способы переправ; – изучить виды страховки и само страховки; – изучить виды узлов и способы их применения; – выполнить преодоление полосы препятствий с применением различных способов передвижений и переправой. <p>Выполнить тестовые задания по разделу «Туризм» на платформе ЭОС колледжа.</p>	2	
Раздел 8. Бадминтон.		8	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 8.1. <i>Развитие физических качеств посредством спортивных игр. Бадминтон.</i>	Содержание учебного материала	8	
	1. Стойки, перемещения. 2. Техника владения ракеткой и воланом. 3. Передачи различными способами. 4. Подачи. 5. Нападающий удар. 6. Индивидуальные действия игрока. 7. Командные действия игроков.		
	В том числе самостоятельных работ	8	
	<p>Самостоятельная работа № 43. <i>Инструктаж по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях по бадминтону. Стойки, передвижения. Техника владения ракеткой и воланом. Техника ударов и подач. Развитие скоростных качеств.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – изучить инструктаж по технике безопасности на занятиях бадминтоном; – изучить инструктаж о профилактике травматизма на занятиях бадминтоном; – изучить инструктаж о первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах, вывихах и растяжениях; 	2	

	<ul style="list-style-type: none"> – изучить требования программы и нормативы по бадминтону; – изучить правила игры. Судейство; – общеразвивающие упражнения; – выполнить стойки: устойчивая, основная: статическая и динамическая стартовая; – выполнить перемещения скрестным, приставным шагом; хватка ракетки; – выполнить отбивание волана ракеткой вертикально вверх тыльной стороной, ладонной стороной, на месте, в движении; – удары сверху, снизу, справа, слева; – смэш: имитация движения, высокий далёкий удар, плоский далёкий удар, укороченный удар, короткий удар, плоский укороченный удар; – выполнить виды подач: короткая, далекая высокая; – участие в учебно-тренировочной игре. <p>Зафиксировать результаты физических качеств в дневник самоконтроля</p>		
	<p>Самостоятельная работа № 44. <i>Совершенствование техники ударов. Совершенствование техники подач. Тактика игры в защите и нападении. Развитие ловкости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнить общеразвивающие упражнения; – выполнить подготовительные упражнения; – выполнить подводящие упражнения; – удары сверху, снизу, справа, слева. Смэш высокий далёкий, плоский далёкий, укороченный, короткий, плоский укороченный; – подачи: высокая далекая подача, короткая подача, плоская подача, высокая атакующая подача; – защитная тактика игры; – атакующая тактика игры; – участие в учебно-тренировочной игре. 	2	
	<p>Самостоятельная работа № 45. <i>Совершенствование технических и тактических приемов игры. Развитие ловкости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнить общеразвивающие упражнения; – выполнить подводящие упражнения; – выполнить различные виды подач, сочетание ударов; – изучить тактику защитной игры против игрока нападающего стиля; – изучить тактику защитной игры против игрока защитного стиля; – участие в учебно-тренировочной игре. 	2	

	<p>Самостоятельная работа № 46.<i>Совершенствование технических и тактических приемов игры. Парная игра. Развитие силовых качеств.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – общеразвивающие упражнения; – подготовительные упражнения; – подводящие упражнения; – правила парной игры; – тактика парной игры в нападении; – тактика парной игры в защите; – учебно-тренировочная игра; – составить и выполнить комплекс упражнений на развитие силовых качеств (записать в рабочую тетрадь). 	2	
Раздел 9. Настольный теннис.		8	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 9.1. <i>Развитие физических качеств посредством спортивных игр. Настольный теннис.</i>	Содержание учебного материала	8	
	1. Стойки, перемещения. 2. Техника владения ракеткой и мячом. 3. Передачи различными способами. 4. Поддачи. 5. Нападающий удар. 6. Индивидуальные действия игрока. 7. Командные действия игроков.		
	В том числе самостоятельных работ	8	
	<p>Самостоятельная работа № 47.<i>Инструктаж по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях настольным теннисом. Стойки, передвижения. Техника владения ракеткой и мячом. Развитие скоростных качеств.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – изучить инструктаж по технике безопасности на занятиях настольным теннисом; – изучить инструктаж о профилактике травматизма на занятиях настольным теннисом; – изучить инструктаж о первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах, вывихах и растяжениях; – изучить требования программы и нормативы по настольному теннису; – изучить правила игры. Судейство; – выполнить общеразвивающие упражнения; – выполнить стойки: устойчивая, основная: статическая и динамическая стартовая; – выполнить перемещения скрестным, приставным шагом; хватку ракетки: 	2	

	<p>вертикальная, горизонтальная;</p> <ul style="list-style-type: none"> – отбивание теннисного мяча ракеткой вертикально вверх тыльной стороной, ладонной стороной, на месте, в движении; – участие в эстафетах с различными видами передвижений, с теннисной ракеткой и мячом. 		
	<p>Самостоятельная работа № 48.<i>Совершенствование техники владения ракеткой и мячом. Техника ударов. Техника подачи. Развитие силовых качеств.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнить общеразвивающие упражнения; – выполнить подготовительные упражнения; – выполнить подводящие упражнения. – отбивание теннисного мяча ракеткой вертикально вверх на время, в парах в кругу, со сменой высоты отскока, со сменой направления передвижения; – толчок мяча; срезка слева; имитация движения; срезка у стенки; срезка с попаданием в 1,2,3 мишени; срезка с изменением дистанции и силы удара, срезка справа: имитация движения; срезка у стенки; срезка с попаданием в 1,2,3 мишени; срезка с изменением дистанции и силы удара; срезка слева, справа у стола с партнером, накат слева, справа у стола с партнером. виды подачи: маятник, веер. –участие учебно-тренировочной игре; –выполнение комплекса упражнений, развивающих силовые качества. 	2	
	<p>Самостоятельная работа № 49.<i> Совершенствование техники ударов. Совершенствование техники подачи. Тактика игры в защите и нападении. Развитие ловкости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнить общеразвивающие упражнения; – выполнить подготовительные упражнения; – выполнить подводящие упражнения; – срезка слева, справа, накат слева, справа; – подачи в стенку, в мишень, на столе с партнером; –изучить различные виды подач, сочетание передач; – топ-спин справа, слева, быстрый, зависающий, боковой топ-спин; – перекрутка; – участие в учебно-тренировочной игре. 	2	

	<p>Самостоятельная работа № 50. Совершенствование технических и тактических приемов игры. Развитие ловкости.</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнить общеразвивающие упражнения; – выполнить подготовительные упражнения; – выполнить подводящие упражнения; – изучить различные виды подач, сочетание передач; – изучить тактику атакующей игры против игрока нападающего стиля; – изучить тактику атакующей игры против игрока защитного стиля; – участие в учебно-тренировочной игре. <p>Зафиксировать результаты физических качеств в дневник самоконтроля.</p>	2	
Итоговое занятие. Дифференцированный зачет	Содержание учебного занятия	2	
	<ul style="list-style-type: none"> -защита дневника самоконтроля; - предоставление рабочей тетради по физической культуре с составленными комплексами упражнений для развития физических качеств (общеразвивающих упражнений, упражнений на восстановление дыхания, на развитие силовых качеств, на внимание, для развития скоростно-силовых качеств, для развития гибкости, для развития ловкости); - подведение результатов тестовых заданий на платформе ЭОС колледжа по разделам программы дисциплины. 	2	
Всего:		112	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины «Физическая культура» имеется универсальный спортивный зал, оборудованный раздевалками с душевыми кабинами. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам. Оборудование и инвентарь спортивного зала

- баскетбольные, волейбольные мячи;
 - щиты корзины, сетки, стойки, антенны;
 - оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);
 - гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;
 - оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.
- Технические средства обучения:
- компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
 - электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А. А. Бишаева.- [7-изд.,стер.] - Москва : Издательский дом Академия, 2020. - 320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст: непосредственный
2. Физическая культура : учебник для вузов / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18617-8.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Антонов, А. А. Основные термины и понятия физической культуры : словарь / А. А. Антонов. — Иваново : Верхневолжский ГАУ, 2024. — 48 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/421406>
2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560907>
3. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565611>

3.2.3. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст :

электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. —
URL: <https://urait.ru/bcode/584662>

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 111 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-20707-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/558618>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<p><i>знания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -основ здорового образа жизни; - роли физической культуры в общекультурном, профессиональном социальном развитии человека; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности 	<ul style="list-style-type: none"> - свободное ориентирование в основных понятиях физических качеств и физической подготовки (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость); - правильность выполнения физических упражнений, четкость, быстрота - логичное обоснование роли физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики заболеваний - применение правил оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья 	<p>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Тестирование</p>
<p><i>умения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; - владение физическими упражнениями различной функциональной направленности, использование их в режиме 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; - демонстрация приверженности к здоровому образу жизни; - применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности; 	<p>Оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую задачам контроля систему нормативов и методик контроля;</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): - выполнение нормативов общей физической подготовки

<p>учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 		
--	--	--

