



МИНЗДРАВ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Южно-Уральский государственный медицинский
университет» Министерства здравоохранения
Российской Федерации
(ФГБОУ ВО ЮУГМУ Минздрава России)
медицинский колледж

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора медицинского колледжа по
методической работе
_____ А.Ю. Пашнина
« ____ » _____ 20__ г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОГСЭ.05 Физическая культура

Специальность 31.02.03 Лабораторная диагностика

Форма обучения очная

Курс 1, 2, 3, 4, 5, 6 Семестр 1, 2, 3, 4, 5, 6

Семинары 2 часа

Практические занятия 170 часов

Внеаудиторная самостоятельная работа 172 часа

Максимальная учебная нагрузка 344 часа

Зачет 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестр

Разработчик рабочей программы
заведующий кафедрой Физической культуры, доцент, д.б.н. _____ В.А. Колупаев

Рабочая программа рассмотрена на заседании методического Совета медицинского колледжа от
« ____ » _____ 20__ г протокол № _____

Сведения о переутверждении рабочей программы дисциплины

Рабочая программа дисциплины переутверждена на 20___/___ учебный год на заседании методического Совета, протокол от _____ 20___ №_____

Заместитель директора по методической работе

медицинского колледжа _____ / _____ /

Сведения о переутверждении рабочей программы дисциплины

Рабочая программа дисциплины переутверждена на 20___/___ учебный год на заседании методического Совета, протокол от _____ 20___ №_____

Заместитель директора по методической работе

медицинского колледжа _____ / _____ /

Сведения о переутверждении рабочей программы дисциплины

Рабочая программа дисциплины переутверждена на 20___/___ учебный год на заседании методического Совета, протокол от _____ 20___ №_____

Заместитель директора по методической работе

медицинского колледжа _____ / _____ /

Сведения о переутверждении рабочей программы дисциплины

Рабочая программа дисциплины переутверждена на 20___/___ учебный год на заседании методического Совета, протокол от _____ 20___ №_____

Заместитель директора по методической работе

медицинского колледжа _____ / _____ /

Сведения о переутверждении рабочей программы дисциплины

Рабочая программа дисциплины переутверждена на 20___/___ учебный год на заседании методического Совета, протокол от _____ 20___ №_____

Заместитель директора по методической работе

медицинского колледжа _____ / _____ /

ОГЛАВЛЕНИЕ

1 Паспорт рабочей программы	4
1.1 Область применения программы.....	4
1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:	4
1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины.	4
3 Объем дисциплины и виды учебной работы.....	4
4 Тематический план и содержание дисциплины	5
5 Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	24
6 Условия реализации дисциплины	28
6.1 Материально-техническое обеспечение	28
6.2 Информационное обеспечение:	28
6.2.1 Основная литература:	28
6.2.2 Дополнительная литература:	28

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1 Область применения программы

Рабочая программа дисциплины разработана и адаптирована для подготовки специалистов среднего звена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика базовой подготовки, утвержденного приказом № 970 Минобрнауки России от 11 августа 2014 года.

Область профессиональной деятельности выпускников: клинические, микробиологические, иммунологические и санитарно-гигиенические лабораторные исследования в учреждениях здравоохранения и научно-исследовательских институтах.

1.2 Место дисциплины в структуре программы:

Дисциплина Физическая культура является частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла программы подготовки специалистов среднего звена по специальности среднего профессионального образования 31.02.03 Лабораторная диагностика базовой подготовки.

1.3 Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины.

Основная цель обучения дисциплине Физическая культура - физического воспитания в медицинском колледже является подготовка будущих специалистов среднего профессионального образования к высокопроизводительному труду и защите Отечества, укрепление здоровья, а также формирование профессиональных знаний, умений, навыков в использовании физической культуры в профилактической и лечебной деятельности.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Объектами профессиональной деятельности выпускников являются: биологические материалы; объекты внешней среды; продукты питания; первичные трудовые коллективы.

Рабочая программа дисциплины предусматривает воспитание обучающихся в соответствии с рабочей программой воспитания и календарным планом воспитательной работы по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика, включенными в образовательную программу и утвержденные, разработанными с учетом включенных в примерные образовательные программы среднего профессионального образования примерных рабочих программ воспитания и примерных календарных планов воспитательной работы.

Педагогические работники в рамках реализации дисциплины формируют личностные результаты и решают следующую задачу - создание благоприятных психолого-педагогических условий для формирования у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества по подвигам героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда к старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и

окружающей среде, бережного отношения к здоровью, эстетических чувств и уважения к ценностям семьи.

Оценка достижения обучающимися личностных результатов проводится в рамках контрольных и оценочных процедур.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Быть готовым к смене 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 12. Оказывать первую медицинскую помощь при неотложных состояниях.

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.

ЛР 1	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны
ЛР 6	Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.
ЛР 7	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
ЛР 8	Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Таблица 1 – Объем дисциплины

Вид учебной работы	Объем (в часах) - всего	Объем (в часах) по семестрам					
		I	II	III	IV	V	VI
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344	64	72	56	76	38	38
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), в т.ч.:	172	32	36	28	38	19	19
Семинар	2	2	-	-	-	-	-
Практические занятия	170	30	36	28	38	19	19
Самостоятельная внеаудиторная работа студентов (всего), в т.ч.:	172	32	36	28	38	19	19
занятия в спортивных секциях Университета*	172	30	36	28	38	19	19
самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	172	32	36	28	38	19	19
Итоговая аттестация в форме зачета во 2, 4, 6 семестрах							

Условные обозначения: * - секции баскетбола, волейбола, легкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек.

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Таблица 2 – Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	I семестр	2/30/32	
Тема 1. Введение	Семинар Инструктаж по технике безопасности, основные разделы дисциплины, требования к обучающимся. Формы и методы контроля: устное собеседование.	2	1
Тема 2. Совершенствование техники бега на коротких дистанциях	Практическое занятие. Легкая атлетика: тестирование уровня физической подготовленности: девушки – бег 100 и 500 м, юноши – бег 100 и 1000 м Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, легкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	4	3
Тема 3. Совершенствование техники бега по пересеченной местности.	Практическое занятие. Легкая атлетика: совершенствование техники бега по пересеченной местности, методика проведения общеразвивающих упражнений Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, легкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек) 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	4	3
Тема 4. Легкая атлетика: изучение техники прыжка в длину с места.	Практическое занятие. Легкая атлетика: изучение техники прыжка в длину с места Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, легкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек) 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	2	3
Тема 5. Совершенствование техники бега по пересеченной местности.	Практическое занятие Легкая атлетика: совершенствование техники бега по пересеченной местности, методика проведения разминки Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся		3

	1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек) 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	2	
Тема 6. Легкая атлетика: развитие скоростно-силовых способностей	Практическое занятие Легкая атлетика: развитие скоростно-силовых способностей Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек) 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	2	3
Тема 7. Легкая атлетика: развитие скоростных способностей	Практическое занятие Легкая атлетика: развитие скоростных способностей Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек) 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	2	3
Тема 8. Легкая атлетика: развитие выносливости	Практическое занятие Легкая атлетика: развитие выносливости Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек) 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	2	3
Тема 9. Совершенствование техники бега по пересеченной местности.	Практическое занятие Легкая атлетика: совершенствование техники бега по пересеченной местности Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек) 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	2	3
Тема 10. Изучение техники игры в баскетбол.	Практическое занятие Спортивные игры: изучение техники игры в баскетбол, двусторонняя игра Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек) 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	2	3
	Практическое занятие Спортивные игры: изучение техники игры в баскетбол, двусторонняя игра	2	2,3

	Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.		
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек) 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	2	3
Тема 11. Совершенствование техники бега по пересеченной местности	Практическое занятие Легкая атлетика: совершенствование техники бега по пересеченной местности, методика проведения. общеразвивающих упражнений Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек) 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	2	3
Тема 12. Совершенствование техники лыжных ходов.	Практическое занятие Лыжная подготовка: изучение техники попеременного двухшажного хода Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек) 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	2	3
	Практическое занятие Лыжная подготовка: изучение техники попеременного двухшажного хода Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек) 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	2	3
	Практическое занятие Лыжная подготовка: изучение техники одновременного одношажного и одновременного бесшажного хода Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек) 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	2	3
	Практическое занятие Лыжная подготовка: изучение техники одновременного одношажного и одновременного бесшажного хода Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
Тема 13. Итоговое занятие.	Практическое занятие Выполнение техники лыжных ходов. Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: девушки – 3 км, юноши – 5 км. Формы и методы контроля: принятие нормативов.	2	3
Всего Семинар		64 2	

		Практические занятия	30
		Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся	32
		II семестр	36/36
Тема 14. Совершенствование лыжных ходов.	Практическое занятие Лыжная подготовка: изучение и совершенствование техники попеременного двухшажного хода Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек) 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	4	3
	Практическое занятие Лыжная подготовка: изучение и совершенствование техники одновременного двухшажного хода Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек) 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	2	3
	Практическое занятие Лыжная подготовка: изучение и совершенствование техники одновременного одношажного и одновременного бесшажного хода Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек) 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	2	3
	Тема 15. Совершенствование техники спусков с горы и подъемов в гору.	Практическое занятие Лыжная подготовка: изучение техники прохождения спусков и подъемов в гору Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2
Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек) 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя		2	3
Тема 16. Лыжная подготовка: развитие выносливости	Практическое занятие Лыжная подготовка: развитие выносливости Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек) 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	2	3

Тема 17. Сдача нормативов по лыжной подготовке.	Практическое занятие Лыжная подготовка: сдача нормативов по лыжной подготовке Формы и методы контроля: принятие контрольных нормативов, девушки - 3 км, юноши – 5 км. .	2	2,3
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	2	3
Тема 18. Совершенствование техники игры в баскетбол.	Практическое занятие Спортивные игры: совершенствование техники игры в баскетбол, двусторонняя игра. Совершенствование основных знаний правил игры в баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча, передач, броска мяча в кольцо с места и в движении. Совершенствование техники остановок и поворотов с мячом. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, двусторонняя учебная игра в баскетбол.	2	2,3
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	2	3
	Практическое занятие Спортивные игры: совершенствование техники игры в баскетбол, двусторонняя игра. Совершенствование основных знаний правил игры в баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча, передач, броска мяча в кольцо с места и в движении. Совершенствование техники остановок и поворотов с мячом. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, двусторонняя учебная игра в баскетбол.	2	2,3
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	2	3
	Практическое занятие Легкая атлетика: поддержание уровня развития физических качеств Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
Тема 19. Легкая атлетика: поддержание уровня развития физических качеств.	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	2	3
	Практическое занятие Легкая атлетика: развитие выносливости Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
Тема 20. Легкая атлетика: развитие выносливости	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек	2	3

	2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя		
Тема 21. Совершенствование техники бега по пересеченной местности.	Практическое занятие Легкая атлетика: совершенствование техники бега по пересеченной местности. Совершенствование техники бега в гору, с горы, преодоление препятствий, по равнинной местности. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов, сдача контрольного норматива в беге марш-бросок: девушки - 3000 м., юноши - 5000 м.	2	2,3
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, легкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	2	3
Тема 22. Легкая атлетика: развитие скоростных способностей и быстроты движений.	Практическое занятие Легкая атлетика: развитие скоростных способностей и быстроты движений Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, легкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	2	3
Тема 23. Легкая атлетика: развитие скоростно- силовых способностей	Практическое занятие Легкая атлетика: развитие скоростно-силовых способностей Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, легкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	2	3
Тема 24. Совершенствование техники игры в футбол.	Практическое занятие Спортивные игры: совершенствование техники игры в футбол. Совершенствование техники ударов по мячу, ведения и остановки мяча. Совершенствование техники игры в нападении и защите. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, двусторонняя учебная игра в футбол.	2	2,3
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, легкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	2	3
Тема 25. Специальные двигательные умения и навыки	Практическое занятие Разучивание и совершенствование приемов и действий на полосе препятствий. Занятия по преодолению полосы препятствий. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, легкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек	2	3

	2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя		
Тема 26. Специальные двигательные умения и навыки	Практическое занятие Меры безопасности при обращении с оружием. Порядок обращения с оружием во время переноса, стрельбы и чистки оружия. Изучение материальной части оружия, приемов и правил стрельбы, условий и порядка выполнения упражнений. Занятия в стрелковом тире. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	2	3
Тема 27. Совершенствование техники бега по пересеченной местности.	Практическое занятие Легкая атлетика: совершенствование техники бега по пересеченной местности Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов, сдача контрольного норматива в беге марш-бросок: девушки - 3000 м., юноши - 5000 м.	2	2,3
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	2	3
Тема 28. Итоговое занятие	Практическое занятие (зачет) Легкая атлетика: сдача нормативов по физической подготовке. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, сдача контрольного норматива в беге марш-бросок: девушки - 3000 м., юноши - 5000 м..	2	2,3
Всего		72	
Практическое занятие		36	
Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся		36	
III семестр		28/28	
Тема 29. Совершенствование техники бега по пересеченной местности.	Практическое занятие Легкая атлетика: совершенствование техники бега по пересеченной местности Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	3	3
	Практическое занятие Легкая атлетика: совершенствование техники бега по пересеченной местности Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек	3	3

	2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя		
Тема 30. Легкая атлетика: тестирование уровня физической подготовленности	Практическое занятие Легкая атлетика: тестирование уровня физической подготовленности: девушки – бег 100 и 500 м, юноши – бег 100 и 1000 м Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, легкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	2	3
Тема 31. Легкая атлетика: совершенствование техники прыжка в длину с места	Практическое занятие Легкая атлетика: совершенствование техники прыжка в длину с места Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, легкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	2	3
Тема 32. Специальные двигательные умения и навыки	Практическое занятие Разучивание и совершенствование приемов и действий на полосе препятствий. Занятия по преодолению полосы препятствий. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, легкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	2	3
	Практическое занятие Меры безопасности при обращении с оружием. Порядок обращения с оружием во время переноса, стрельбы и чистки оружия. Изучение материальной части оружия, приемов и правил стрельбы, условий и порядка выполнения упражнений. Порядок разборки и сборки винтовки (плакат «пневматическая винтовка»). Характерные неисправности, их устранение. Уход за оружием, хранение. Занятия в стрелковом тире. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, легкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	2	3
Тема 33. Изучение и совершенствование техники игры в волейбол.	Практическое занятие Спортивные игры: изучение техники игры в волейбол. Изучение основных знаний правил игры в волейбол. Изучение техники передачи мяча двумя руками сверху, снизу. Изучение техники подачи и приема мяча. Изучение техники нападающего удара, постановки блока. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, двусторонняя учебная игра.	2	2,3

	<p>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</p> <p>1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек</p> <p>2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя</p>	2	3
	<p>Практическое занятие</p> <p>Спортивные игры: изучение техники игры в волейбол. Изучение основных знаний правил игры в волейбол. Изучение техники передачи мяча двумя руками сверху, снизу. Изучение техники подачи и приема мяча. Изучение техники нападающего удара, постановки блока.</p> <p>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, двусторонняя учебная игра.</p>	2	2,3
	<p>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</p> <p>1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек</p> <p>2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя</p>	2	3
<p>Тема 34. Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол.</p>	<p>Практическое занятие</p> <p>Спортивные игры: совершенствование техники и тактики игры в баскетбол, двусторонняя игра. Совершенствование основных знаний правил игры в баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча, передач, броска мяча в кольцо с места и в движении. Совершенствование техники остановок и поворотов с мячом</p> <p>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, двусторонняя учебная игра в баскетбол.</p>	2	2,3
	<p>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</p> <p>1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек</p> <p>2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя</p>	2	3
	<p>Практическое занятие</p> <p>Спортивные игры: совершенствование техники и тактики игры в баскетбол, двусторонняя игра. Совершенствование основных знаний правил игры в баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча, передач, броска мяча в кольцо с места и в движении. Совершенствование техники остановок и поворотов с мячом</p> <p>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, двусторонняя учебная игра в баскетбол.</p>	2	2,3
	<p>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</p> <p>1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек</p> <p>2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя</p>	2	2
<p>Тема 35. Совершенствование лыжных ходов.</p>	<p>Практическое занятие</p> <p>Лыжная подготовка: совершенствование техники лыжных ходов</p> <p>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.</p>	2	2,3
	<p>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</p> <p>1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек</p>	2	3

	2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя		
	Практическое занятие Лыжная подготовка: совершенствование техники лыжных ходов Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	2	3
	Практическое занятие Лыжная подготовка: совершенствование техники лыжных ходов Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	2	3
Тема 36. Итоговое занятие.	Практическое занятие Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: девушки – 3 км, юноши – 5 км. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
Всего		56	
Практические занятия		28	
Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся		28	
IV семестр		38/38	
Тема 37. Совершенствование техники лыжных ходов.	Практическое занятие Лыжная подготовка: изучение и совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, выполнение техники лыжных ходов.	2	2,3
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	3	3
	Практическое занятие Лыжная подготовка: изучение и совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, выполнение техники лыжных ходов.	2	2,3
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	3	3
	Практическое занятие	2	2,3

	<p>Лыжная подготовка: изучение и совершенствование техники одновременного одношажного и одновременного бесшажного хода.</p> <p>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, выполнение техники лыжных ходов.</p>		
	<p>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</p> <p>1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек</p> <p>2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя</p>	2	3
<p>Тема 38. Совершенствование техники спусков с горы и подъемов в гору.</p>	<p>Практическое занятие</p> <p>Лыжная подготовка: изучение техники прохождения спусков и подъемов в гору. Совершенствование техники спуска с горы в низкой, средней и высокой стойках. Совершенствование техники подъемов в гору «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой», на параллельных лыжах.</p> <p>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, выполнение техники спусков с горы и подъемов в гору на лыжах.</p>	2	2,3
	<p>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</p> <p>1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек</p> <p>2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя</p>	2	3
<p>Тема 39. Совершенствование техники поворотов на лыжах на месте и в движении.</p>	<p>Практическое занятие</p> <p>Совершенствование техники поворотов на лыжах на месте: переступанием, махом, прыжком. Совершенствование техники поворотов на лыжах в движении: переступанием, «упором», «полуплугом», боковым соскальзыванием.</p> <p>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, выполнение техники поворотов.</p>	2	2,3
	<p>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</p> <p>1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек</p> <p>2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя</p>	2	3
<p>Тема 40. Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке</p>	<p>Практическое занятие</p> <p>Лыжная подготовка: сдача нормативов по лыжной подготовке</p> <p>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.</p>	2	2,3
	<p>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</p> <p>1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек</p> <p>2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя</p>	2	3
<p>Тема 41. Совершенствование техники игры в волейбол</p>	<p>Практическое занятие</p> <p>Спортивные игры: совершенствование техники игры в волейбол, двусторонняя игра. Совершенствование основных знаний правил игры в волейбол. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху, снизу. Совершенствование техники подачи и приема мяча. Совершенствование техники нападающего удара, постановки блока.</p> <p>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, двусторонняя учебная</p>	2	2,3

	игра в волейбол.		
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	2	3
	Практическое занятие Спортивные игры: совершенствование техники игры в волейбол, двусторонняя игра. Совершенствование основных знаний правил игры в волейбол. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху, снизу. Совершенствование техники подачи и приема мяча. Совершенствование техники нападающего удара, постановки блока. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, двусторонняя учебная игра в волейбол.	2	2,3
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	2	3
Тема 42. Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол.	Практическое занятие Совершенствование основных знаний правил игры в баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча, передач, броска мяча в кольцо с места и в движении. Совершенствование техники остановок и поворотов с мячом. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, двусторонняя учебная игра в баскетбол.	2	2,3
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	2	3
	Практическое занятие Совершенствование основных знаний правил игры в баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча, передач, броска мяча в кольцо с места и в движении. Совершенствование техники остановок и поворотов с мячом. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, двусторонняя учебная игра в баскетбол.	2	2,3
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	2	3
Тема 43. Совершенствование техники и тактики игры в футбол.	Практическое занятие Спортивные игры: совершенствование техники и тактики игры в футбол, двусторонняя игра Совершенствование основных знаний правил игры в футбол. Совершенствование техники ударов по мячу, ведения и остановки мяча. Совершенствование техники игры в нападении и защите. Формы и методы контроля: двусторонняя учебная игра в футбол. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, двусторонняя учебная	2	2,3

	игра в футбол.		
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	2	3
	Практическое занятие Спортивные игры: совершенствование техники и тактики игры в футбол, двусторонняя игра Совершенствование основных знаний правил игры в футбол. Совершенствование техники ударов по мячу, ведения и остановки мяча. Совершенствование техники игры в нападении и защите. Формы и методы контроля: двусторонняя учебная игра в футбол. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, двусторонняя учебная игра в футбол.	2	2,3
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	2	3
	Практическое занятие Спортивные игры: совершенствование техники и тактики игры в футбол, двусторонняя игра Совершенствование основных знаний правил игры в футбол. Совершенствование техники ударов по мячу, ведения и остановки мяча. Совершенствование техники игры в нападении и защите. Формы и методы контроля: двусторонняя учебная игра в футбол. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, двусторонняя учебная игра в футбол.	2	2,3
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	2	3
Тема 44. Совершенствование техники бега по пересеченной местности	Практическое занятие Легкая атлетика: совершенствование техники бега по пересеченной местности. Совершенствование техники бега с горы, с горы, преодоление препятствий, по равнинной местности. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, сдача контрольного норматива в беге марш-бросок: девушки – 3000 м, юноши – 5000 м.	2	2,3
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	2	3
Тема 45. Легкая атлетика: развитие скоростно-силовых способностей	Практическое занятие Легкая атлетика: развитие скоростно-силовых способностей. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся		3

	1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	2	
Тема 46. Специальные двигательные умения и навыки	Практическое занятие Разучивание и совершенствование приемов и действий на полосе препятствий. Занятия по преодолению полосы препятствий. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	2	3
Тема 47. Специальные двигательные умения и навыки	Практическое занятие Меры безопасности при обращении с оружием. Порядок обращения с оружием во время переноса, стрельбы и чистки оружия. Изучение материальной части оружия, приемов и правил стрельбы, условий и порядка выполнения упражнений. Порядок разборки и сборки винтовки (плакат «пневматическая винтовка»). Характерные неисправности, их устранение. Уход за оружием, хранение. Правила поведения в тире и на линии огня. Обязанности дежурного по тире. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание. Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной мишени. Занятия в стрелковом тире. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	2	3
Тема 48. Совершенствование техники бега по пересеченной местности	Практическое занятие Легкая атлетика: совершенствование техники бега по пересеченной местности. Совершенствование техники бега с горы, с горы, преодоление препятствий, по равнинной местности. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, сдача контрольного норматива в беге марш-бросок: девушки – 3000 м, юноши – 5000 м.	2	2,3
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	2	3
Тема 49. Легкая атлетика	Практическое занятие (зачет) Легкая атлетика: сдача нормативов по физической подготовке. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
Всего		76	
Практические занятия		38	
Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся		38	
V семестр		19/19	

Тема 50. Совершенствование техники бега по пересеченной местности.	Практическое занятие Легкая атлетика: совершенствование техники бега по пересеченной местности, методика проведения общеразвивающих упражнений. Совершенствование техники бега с горы, с горы, преодоление препятствий, по равнинной местности. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, сдача контрольного норматива в беге марш-бросок: девушки – 3000 м, юноши – 5000 м.	2	2,3
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	3	3
Тема 51. Легкая атлетика: тестирование уровня физической подготовленности	Практическое занятие Легкая атлетика: тестирование уровня физической подготовленности: девушки – бег 100 и 500 м, юноши – бег 100 и 1000 м Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	3	3
Тема 52. Легкая атлетика: совершенствование техники прыжка в длину с места	Практическое занятие Легкая атлетика: совершенствование техники прыжка в длину с места Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	2	3
Тема 53. Легкая атлетика: развитие скоростно-силовых способностей	Практическое занятие Легкая атлетика: развитие скоростно-силовых способностей Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	3	2,3
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	2	3
Тема 54. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол.	Практическое занятие Спортивные игры: совершенствование техники и тактики игры в волейбол, двусторонняя игра. Совершенствование основных знаний правил игры в волейбол. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху, снизу. Совершенствование техники подачи и приема мяча. Совершенствование техники нападающего удара, постановки блока. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, двусторонняя игра.	2	2,3
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего		3

	многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	2	
Тема 55. Специальные двигательные умения и навыки	Практическое занятие Разучивание и совершенствование приемов и действий на полосе препятствий. Занятия по преодолению полосы препятствий. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, легкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	2	3
Тема 56. Специальные двигательные умения и навыки	Практическое занятие Меры безопасности при обращении с оружием. Порядок обращения с оружием во время переноса, стрельбы и чистки оружия. Изучение материальной части оружия, приемов и правил стрельбы, условий и порядка выполнения упражнений. Порядок разборки и сборки винтовки (плакат «пневматическая винтовка»). Характерные неисправности, их устранение. Уход за оружием, хранение. Правила поведения в тире и на линии огня. Обязанности дежурного по тире. Меры безопасности при обращении с оружием. Порядок обращения с оружием во время переноса, стрельбы и чистки оружия. Изучение материальной части оружия, приемов и правил стрельбы, условий и порядка выполнения упражнений. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание. Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной мишени. Занятия в стрелковом тире. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, легкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	2	3
Тема 57. Совершенствование техники лыжных ходов.	Практическое занятие Лыжная подготовка: совершенствование техники лыжных ходов. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, выполнение техники лыжных ходов.	2	2,3
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, легкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	2	3
Тема 58. Итоговое занятие.	Практическое занятие Лыжная подготовка: развитие двигательных качеств, сдача контрольных нормативов за осенний семестр Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	3	2,3
Всего		38	
Практические занятия		19	
Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся		19	
VI семестр		19/19	

Тема 59. Совершенствование техники лыжных ходов	Практическое занятие Лыжная подготовка: совершенствование техники лыжных ходов. Совершенствование техники бега с горы, с горы, преодоление препятствий, по равнинной местности. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, сдача контрольного норматива в беге марш-бросок: девушки – 3000 м, юноши – 5000 м.	2	2,3
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	3	3
Тема 60. Совершенствование техники спусков с горы и подъемов в гору	Практическое занятие Лыжная подготовка: совершенствование техники прохождения спусков. Совершенствование техники спуска с горы в низкой, средней и высокой стойках. Совершенствование техники подъемов в гору «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», на параллельных лыжах. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, выполнение техники спусков с горы и подъемов в гору на лыжах.	2	2,3
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	3	3
Тема 61. Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке.	Практическое занятие Лыжная подготовка: сдача нормативов по лыжной подготовке- девушки (3 км), юноши (5км). Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	2	3
Тема 62. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол	Практическое занятие Спортивные игры: совершенствование техники и тактики игры в волейбол, двусторонняя игра. Совершенствование основных знаний правил игры в волейбол. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху, снизу. Совершенствование техники подачи и приема мяча. Совершенствование техники нападающего удара, постановки блока. Формы и методы контроля: двусторонняя учебная игра в волейбол. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, двусторонняя игра.	2	2,3
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	3	3
Тема 63. Совершенствование техники и тактики игры в футбол	Практическое занятие Спортивные игры: совершенствование техники и тактики игры в футбол, двусторонняя игра Совершенствование основных знаний правил игры в футбол. Совершенствование техники ударов по мячу, ведения и остановки мяча. Совершенствование техники игры в нападении и защите.	2	2,3

	<p>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, двусторонняя учебная игра в футбол.</p> <p>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</p> <p>1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек)</p> <p>2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя</p>			3
Тема 64. Совершенствование техники бега по пересеченной местности	<p>Практическое занятие</p> <p>Легкая атлетика: совершенствование техники бега по пересеченной местности. Совершенствование техники бега в гору, с горы, преодоление препятствий, по равнинной местности.</p> <p>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, сдача контрольного норматива в беге марш-бросок: девушки – 3000 м, юноши – 5000 м.</p>	2		2,3
	<p>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</p> <p>1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек)</p> <p>2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя</p>	2		3
Тема 65. Специальные двигательные умения и навыки	<p>Практическое занятие</p> <p>Разучивание и совершенствование приемов и действий на полосе препятствий. Занятия по преодолению полосы препятствий.</p> <p>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.</p>	2		2,3
	<p>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</p> <p>1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек)</p> <p>2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя</p>	2		3
Тема 66. Специальные двигательные умения и навыки	<p>Практическое занятие</p> <p>Меры безопасности при обращении с оружием. Порядок обращения с оружием во время переноса, стрельбы и чистки оружия. Изучение материальной части оружия, приемов и правил стрельбы, условий и порядка выполнения упражнений. Порядок разборки и сборки винтовки (плакат «пневматическая винтовка»). Характерные неисправности, их устранение. Уход за оружием, хранение. Правила поведения в тире и на линии огня. Обязанности дежурного по тире. Меры безопасности при обращении с оружием. Порядок обращения с оружием во время переноса, стрельбы и чистки оружия. Изучение материальной части оружия, приемов и правил стрельбы, условий и порядка выполнения упражнений. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовление, прицеливание, спуск курка, дыхание. Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной мишени. Стрельба стоя - 10 м. Стрельба сидя «с колена» - 10 м. Стрельба лежа - 10 м. Занятия в стрелковом тире.</p> <p>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности.</p>	2		2,3
	<p>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</p> <p>1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек)</p> <p>2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя</p>	2		3
Тема 67. Легкая атлетика	<p>Практическое занятие (зачет)</p> <p>Легкая атлетика: сдача нормативов по физической подготовке.</p>	3		2,3

	Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.		
		Всего	38
		Практические занятия	19
		Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся	19
		Всего	344
		Семинар	2
		Практические занятия	170
		Самостоятельная внеаудиторная работа	172

5 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий с использованием сдачи контрольных нормативов, а также выполнения индивидуальных заданий.

Изучение дисциплины Физическая культура по данной рабочей программе включает практические занятия, а также внеаудиторную самостоятельную работу.

Материал практических занятий предусматривает изучение общегуманитарного значения и роли дисциплины в воспитание у студентов потребности в систематических занятиях физическими упражнениями с учетом их будущей профессиональной деятельности, в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни, профессионального подхода к использованию средств физической культуры в лечебно-профилактической деятельности.

Аудиторная самостоятельная работа выполняется на практических занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию. На занятии осуществляется проверка усвоения материала, разъясняются наиболее сложные и трудные для усвоения вопросы. В ходе практических занятий у обучающихся формируются необходимые умения и знания по изучению дисциплин физической культуры.

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

Таблица 3 – Контроль и оценка результатов освоения дисциплины.

Результаты (освоенные профессиональные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Уметь: понимать значение своей профессии в жизни человека и общества Знать: моральные и ценностные ориентиры системы здравоохранения	Текущий контроль успеваемости в течение 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестра и промежуточная аттестация в конце каждого семестра в виде зачета.
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей для организации собственной деятельности, выбора типовых методов и способов выполнения профессиональных задач, оценки их эффективности и качества. Знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, а также основы здорового образа жизни в сфере организации собственной деятельности, выбора типовых методов и способов выполнения профессиональных задач, оценки их эффективности и качества.	Текущий контроль успеваемости в течение 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестра и промежуточная аттестация в конце каждого семестра в виде зачета.
ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и	Текущий контроль успеваемости в течение 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестра и промежуточная аттестация в конце

	<p>профессиональных целей для принятия оптимальных решений в стандартных и нестандартных профессиональных ситуациях</p> <p>Знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, а также основы здорового образа жизни и применение в стандартных и нестандартных ситуациях.</p>	каждого семестра в виде зачета.
<p>ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p>	<p>Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей при осуществлении поиска и использования информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> <p>Знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, а также основы здорового образа жизни для осуществления поиска и использования информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p>	Текущий контроль успеваемости в течение 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестра и промежуточная аттестация в конце каждого семестра в виде зачета.
<p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.</p>	<p>Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей при использовании информационно-коммуникационных технологиях в профессиональной деятельности.</p> <p>Знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, а также основы здорового образа жизни при использовании информационно-коммуникационных технологиях в профессиональной деятельности</p>	Текущий контроль успеваемости в течение 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестра и промежуточная аттестация в конце каждого семестра в виде зачета.
<p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<p>Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей для работы в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>Знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, а также основы здорового образа жизни для работы</p>	Текущий контроль успеваемости в течение 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестра и промежуточная аттестация в конце каждого семестра в виде зачета.

	в коллективе и команде, эффективного общения с коллегами, руководством, потребителями	
ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.	Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность и брать на себя ответственность за работу подчиненных членов команды и результат выполнения заданий. Знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, а также основы здорового образа жизни и брать на себя ответственность за работу подчиненных членов команды и результат выполнения заданий.	Текущий контроль успеваемости в течение 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестра и промежуточная аттестация в конце каждого семестра в виде зачета.
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность при самостоятельном определении задач профессионального и личностного развития, занятии самообразованием, планировании повышения квалификации Знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, а также основы здорового образа жизни при самостоятельном определении задач профессионального и личностного развития, занятии самообразованием, планировании повышения квалификации.	Текущий контроль успеваемости в течение 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестра и промежуточная аттестация в конце каждого семестра в виде зачета.
ОК 9. Быть готовым к смене технологий в профессиональной деятельности.	Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность при частой смене технологии в профессиональной деятельности. Знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, а также основы здорового образа жизни при частой смене технологии в профессиональной деятельности.	Текущий контроль успеваемости в течение 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестра и промежуточная аттестация в конце каждого семестра в виде зачета.
ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.	Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия. Знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, а также основы здорового образа жизни и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.	Текущий контроль успеваемости в течение 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестра и промежуточная аттестация в конце каждого семестра в виде зачета.

<p>ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.</p>	<p>Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность и быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку. Знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, а также основы здорового образа жизни и быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.</p>	
<p>ОК 12. Оказывать первую медицинскую помощь при неотложных состояниях.</p>	<p>Уметь: оказывать первую медицинскую помощь при неотложных состояниях. Знать: основные принципы оказания первой медицинской помощи при неотложных состояниях</p>	<p>Текущий контроль успеваемости в течение 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестра и промежуточная аттестация в конце каждого семестра в виде зачета.</p>
<p>ОК 13. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.</p>	<p>Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность при организации рабочего места с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности. Знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, а также основы здорового образа жизни при организации рабочего места с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.</p>	<p>Текущий контроль успеваемости в течение 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестра и промежуточная аттестация в конце каждого семестра в виде зачета.</p>
<p>ОК 14. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>Уметь: - проводить пропаганду и санитарно-гигиеническое просвещение населения по вопросам здорового образа жизни, основах физической культурой и спорта и их влияния на укрепление здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Знать: - принципы формирования здорового образ жизни, основы физической культуры и спорта; - принципы укрепления здоровья для достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>Текущий контроль успеваемости в течение 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестра и промежуточная аттестация в конце каждого семестра в виде зачета.</p>
<p>ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.</p>	<p>Уметь: - демонстрировать позицию гражданина и защитника великой страны Знать: - отличительные черты гражданина и защитника страны</p>	<p>Текущий контроль успеваемости в течение 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестра и промежуточная аттестация в конце каждого семестра в виде зачета.</p>

<p>ЛР 6 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.</p>	<p>Уметь: - Проявлять уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.</p> <p>Знать: - принципы уважения к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.</p>	<p>Текущий контроль успеваемости в течение 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестра и промежуточная аттестация в конце каждого семестра в виде зачета.</p>
<p>ЛР 7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.</p>	<p>Уметь: - Осознавать приоритетную ценность личности человека; уважения собственной и чужой уникальности в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.</p> <p>Знать: - принципы ценности личности человека; уважения собственной и чужой уникальности в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.</p>	<p>Текущий контроль успеваемости в течение 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестра и промежуточная аттестация в конце каждого семестра в виде зачета.</p>
<p>ЛР 8 Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.</p>	<p>Уметь: - Проявлять и демонстрировать уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.</p> <p>Знать: - принципы уважения к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп, сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.</p>	<p>Текущий контроль успеваемости в течение 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестра и промежуточная аттестация в конце каждого семестра в виде зачета.</p>
<p>ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.</p>	<p>Уметь: - Соблюдать и пропагандировать правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.</p> <p>Знать: - принципы правил здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую</p>	<p>Текущий контроль успеваемости в течение 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестра и промежуточная аттестация в конце каждого семестра в виде зачета.</p>

	устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	
--	--------------------------------------------------------------------------	--

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1 Материально-техническое обеспечение

5.1 Материально-техническое обеспечение

1. Спортивный зал с подсобными помещениями 600 м;
2. Помещение лыжной базы на 200 пар лыж, а также необходимые подсобные для других видов спорта и учебных занятий: легкой атлетикой, спортивными играми, общей физической подготовки, специальными медицинскими группами и т.д;
3. Тренажерный зал, малый игровой зал с подсобными помещениями и оборудованием;
4. Класс для проведения теоретических занятий с учебно-методической литературой;
5. В лесопарковой зоне (300 м от академии) имеются маркированные л/а и лыжные трассы 500, 1000, 2000, 3000, 5000 м. и площадки пригодные для подвижных и спортивных игр, а также занятий общей физической подготовкой.
6. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Спортивный инвентарь

Наименование

- | |
|---------------------------------------------------------|
| 1. Лыжи |
| 2. Лыжные палки |
| 3. Лыжные ботинки |
| 4. Мячи:
баскетбольные
волейбольные
футбольные |
| 5. Столы для игры в н/теннис |
| 6. Спортивные тренажеры |
| 7. Гимнастические маты |

5.3 Инструктивно-нормативная документация

5.3.1. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.08.2014 г., № 970.

5.4 Учебно-программная документация

- 5.4.1 Рабочая программа по дисциплине Физическая культура.
- 5.4.2 Календарные тематические планы.

5.5 Учебно-методическая документация

- 5.5.1 Контрольные нормативы учебной программы.

5.6 Учебно-наглядные пособия

- 5.6.1 25 стендов и 4 специальных стендовых витрины.
- 5.6.2 Стенды с нормативными требованиями комплекса ВФСК ГТО.

5.7 Информационное обеспечение:

1. Основная литература:

1. Морозов, О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни: учеб. пособие / Морозов О. В., Морозов В. О. - 4-е изд., стер. - Москва: ФЛИНТА, 2020. - 214 с. - ISBN 978-5-9765-2443-9. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976524439.html> - Режим доступа : по подписке.

2. Дополнительная литература:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учеб. пособие / Ю. И. Гришина. - Ростов н/Д: Феникс, 2019. - 283 с. (Высшее образование) - ISBN 978-5-222-31286-5. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222312865.html> - Режим доступа : по подписке.

2. Бабиянц, К. А. Физическая культура как способ формирования позитивного самоотношения у студентов вуза : учебное пособие, доп. и перераб. / К. А. Бабиянц, Е. В. Коломийченко - Ростов-на-Дону : Изд-во ЮФУ, 2018. - 102 с. - ISBN 978-5-9275-3055-7. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927530557.html> - Режим доступа : по подписке.

3. Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта: Учебник [Электронный ресурс]: Учебник / Передельский А.А. - М.: Спорт, 2016. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839046.html>

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

5. Глазина, Т. А. Лечебная физическая культура : практикум для студентов специальной медицинской группы : учебное пособие / Глазина Т. А. - Оренбург : ОГУ, 2017. - 124 с. - ISBN 978-5-7410-1776-0. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785741017760.html> - Режим доступа: по подписке.

6. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура : учебное пособие / Епифанов В. А. , Епифанов А. В. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 704 с. - ISBN 978-5-9704-5576-0. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970455760.html> - Режим доступа : по подписке.

РЕСУРСЫ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»

1. Электронный каталог НБ ЮУГМУ http://www.lib-susmu.chelsma.ru:8087/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=114

2. Электронная коллекция полнотекстовых изданий ЮУГМУ (доступ осуществляется при условии авторизации на сайте по фамилии (логин) и номеру (пароль) читательского билета) http://www.lib-susmu.chelsma.ru:8087/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=114
3. ЭБС «Консультант студента» - <http://www.studentlibrary.ru/>
4. Министерство здравоохранения и социального развития РФ <https://www.rosminzdrav.ru>

СОГЛАСОВАНО

заведующий отделом комплектования НБ ЮУГМУ

_____ Н.В. Майорова