

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Коротков Сергей Леонидович  
Должность: Директор филиала СамГУПС в г. Ижевске  
Дата подписания: 13.11.2024 12:20:21  
Уникальный программный ключ:  
d3cff7ec2252b3b19e5caaa8cefa396a11af1dc5

Приложение 9.3.23 к ОПОП-ППССЗ  
специальности 23.02.01  
Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности

23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

*Базовая подготовка*

2022

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05.Физическая культура

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа по дисциплине ОГСЭ.05. Физическая культура предназначена для реализации и является частью основной профессиональной образовательной программы (программы подготовки специалистов среднего звена) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) и с учетом примерной программы учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура для образовательных учреждений, реализующих образовательные программы СПО.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05. Физическая культура реализуется с учетом рабочей программы воспитания обучающихся в ФГБОУ ВО «Самарский государственный университет путей сообщения».

В соответствии с системным подходом к проблеме воспитания студенческой молодежи реализация воспитательной функции осуществляется в единстве *учебной деятельности* (на занятиях, во внеучебной деятельности по изучаемой дисциплине) и *внеучебной воспитательной работы*.

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы (программы подготовки специалистов среднего звена):

Дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной профессиональной образовательной программы (программы подготовки специалистов среднего звена).

## 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины — требования к результатам освоения учебной дисциплины:

*В учебном процессе* воспитание обучающихся осуществляется в контексте целей, задач и содержания профессионального образования.

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, социальном и физическом развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Результатом освоения учебной дисциплины является формирование и развитие общих компетенций, необходимых в профессиональной деятельности.

В результате изучения дисциплины у выпускника должны быть сформированы и развиты следующие общие компетенции (ОК):

Код	Наименование результата обучения
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести

	за них ответственность
ОК 6	Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями

В рамках программы учебной дисциплины реализуется программа воспитания, направленная на формирование следующих личностных результатов:

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;

ЛР 19. Уважительные отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда;

ЛР 21. Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся;

ЛР 22. Приобретение навыков общения и самоуправления.

#### **1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося на очном отделении — 336 часа, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося — 168 часа, в том числе практических занятий – 166 час. Программой предусмотрено одно вводное лекционное занятие, все остальные предусмотренные программой теоретические сведения сообщаются в ходе проведения практических занятий;

самостоятельная работа обучающегося — 168 часа.

Максимальная учебная нагрузка обучающегося на заочном отделении — 336 часа, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося — 4 часа;

самостоятельная работа обучающегося — 332 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

#### 2.1.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы (очное отделение)

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>336</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе: практические занятия	166
контрольные работы	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>168</b>
Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	
Итоговая аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	

#### 2.1.2. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы (заочное отделение)

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>336</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>4</b>
в том числе: практические занятия	
контрольные работы	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>332</b>
в том числе: итоговая письменная контрольная работа Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	
Итоговая аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	

## 2.2. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05. Физическая культура

### 2.2.1. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05. Физическая культура (очное отделение)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Учебная нагрузка обучающихся, ч.				Уровень освоения
		Максимальная	обязательная		Самостоятельная работа	
			всего	в т.ч. пр. зан.		
1	2	3	4	5	6	7
	<i>1 (3) семестр</i>	<i>64</i>	<i>32</i>	<i>30</i>	<i>32</i>	
<u>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности (всего)</u>		<u>12</u>	<u>6</u>	<u>4</u>	<u>6</u>	
<u>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</u> <i>1 (3) семестр</i>		<u>4</u>	<u>2</u>	<u>:</u>	<u>2</u>	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни (всего)		12	6	4	6	
<i>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни</i>		4	2	-	2	

<b>1 (3 семестр)</b>						
	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.</b> Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.</p> <p><b>Социально-биологические основы физической культуры.</b> Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека</p>	2	2	-	-	ОК2, ОК3, ОК6,
	<b>Практические занятия</b>					
	Выполнение комплексов дыхательных упражнений, утренней гимнастики, упражнений для глаз		-	-	-	
	Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки, для снижения массы тела, для наращивания массы тела, по профилактике плоскостопия.		-	-	-	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</p>	2	-	-	2	
<b><u>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности (всего)</u></b>		<b><u>300</u></b>	<b><u>150</u></b>	<b><u>150</u></b>	<b><u>150</u></b>	
<b><u>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</u></b> <b><u>1(3) семестр</u></b>		<b><u>52</u></b>	<b><u>26</u></b>	<b><u>26</u></b>	<b><u>26</u></b>	

<b>Тема 2.2. Легкая атлетика (всего)</b>		<b>56</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	
<b>Тема 2.2. Легкая атлетика 1 (3) семестр</b>		<b>24</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b> Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.	12	12	-	-	ОК2, ОК3, ОК6,
	<b>Практические занятия</b>					
	Бег на короткие, средние дистанции		-	2	-	
	Бег на длинные дистанции.		-	2	-	
	Бег по прямой и виражу.		-	2	-	
	Эстафетный бег.		-	2	-	
	Техника спортивной ходьбы.		-	2	-	
	Прыжки в длину.		-	2	-	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	12	-	-	12		
<b>Тема 2.1. Общая физическая подготовка (всего)</b>		<b>46</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>18</b>	
<b>Тема 2.1. Общая физическая подготовка 1 (3) семестр</b>		<b>24</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Теоретические сведения.</b> Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. <b>Двигательные действия.</b> Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.	14	14	-	-	ОК2, ОК3, ОК6,
	<b>Практические занятия</b>					
	Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы,		-	4	-	
Выполнение беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений.		-	4	-		



	Подвижные игры		-	6	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	10	-	-	10	
<b>Тема 2.6. Плавание (всего)</b>		<b>10</b>	-	-	<b>10</b>	
<b>Тема 2.6. Плавание 1 (3) семестр</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	-	-	<b>4</b>	
	Плавание способами кроль на груди, кроль на спине. Старты в плавании: из воды, с тумбочки. Поворот: плоский закрытый и открытый. Проплывание дистанций до 100 метров избранным способом. Прикладные способы плавания.	-	-	-	-	
	<b>Практические занятия</b>					
	Плавание способами кроль на груди		-	-	-	
	Плавание способом кроль на спине		-	-	-	
	Плавание способом брасс на груди.		-	-	-	
	Проплывание дистанций до 100 метров		-	-	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах.	4	-	-	4	
<b><u>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) (всего)</u></b>		<b><u>24</u></b>	<b><u>12</u></b>	<b><u>12</u></b>	<b><u>12</u></b>	
<b><u>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) 1 (3) семестр</u></b>		<b><u>8</u></b>	<b><u>4</u></b>	<b><u>4</u></b>	<b><u>4</u></b>	
<b>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов (всего)</b>		<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
<b>Тема 3.1. Сущность и</b>		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	

<i>содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов 1 (3) семестр</i>						
	<p><b>Содержание учебного материала</b> Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.</p>	2	2	-	-	ОК2, ОК3, ОК6,
	<b>Практические занятия</b>					
	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.		-	1	-	
	Формирование профессионально значимых физических качеств		-	1	-	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время</p>	2	-	-	2	
<p><b>Тема 3.2.</b> <b>Военно-прикладная физическая подготовка (всего)</b></p>		<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
<p><b>Тема 3.2.</b> <b>Военно-прикладная физическая подготовка 1 (3) семестр</b></p>		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
	<p><b>Содержание учебного материала</b> <b>Строевая подготовка.</b> Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. <b>Физическая подготовка.</b> Основные приёмы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой): стойки, падения, самостраховка, захваты, броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приёмы, приёмы защиты, тактика борьбы.</p>	2	2	-	-	ОК2, ОК3, ОК6,

	<b>Огневая подготовка.</b> Навыки обращения с оружием.					
	<b>Практические занятия</b>					
	Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки.		-	1	-	
	Разучивание, закрепление и совершенствование техники обращения с оружием.		-	1	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями	2	-	-	2	
	Промежуточная аттестация в форме <i>зачета</i>					
	<i>2(4) семестр</i>	<b>96</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	
<b><u>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</u></b> <b><u>2 (4) семестр</u></b>		<b>96</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	
<b>Тема 2.5. Лыжная подготовка (всего)</b>		<b>72</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	
<b>Тема 2.5. Лыжная подготовка 2(4) семестр</b>		<b>40</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Лыжная подготовка.</b> (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)). Одновременные бесшажный, одношажный, двушажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 3 км (девушки), до 5 км (юноши). <b>Катание на коньках.</b> Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Бег дистанция до 500 метров. Подвижные игры на коньках. <b>Кроссовая подготовка.</b> Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.	20	20	-	-	ОК2, ОК3, ОК6,
	<b>Практические занятия</b>					

	Одновременные бесшажный, одношажный, двушажный классический ход.		-	4	-	
	Попеременные лыжные ходы.		-	4	-	
	Коньковый ход.		-	4	-	
	Спуск и подъем на лыжах.		-	4	-	
	Прохождение дистанций до 3 км (девушки), до 5 км (юноши).		-	4	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Катание на лыжах/ коньках в свободное время	20	-	-	20	
<b>Тема 2.4. Атлетическая гимнастика (всего)</b>		<b>52</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	
<b>Тема 2.4. Атлетическая гимнастика 2(4) семестр</b>		<b>28</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b> Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.	14	14	-	-	ОК2, ОК3, ОК6,
	<b>Практические занятия</b>					
	Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных групп.		-	4	-	
	Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами.		-	4	-	
	Упражнения с собственным весом.		-	2	-	
	Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.		-	4	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.	14	-	-	14	
<b>Тема 2.3. Спортивные игры (всего)</b>		<b>60</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	
<b>Тема 2.3. Спортивные игры 2(4) семестр</b>		<b>28</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Баскетбол</b> Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные	14	14	-	-	ОК2, ОК3, ОК6,

	<p>действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.</p> <p><b>Волейбол</b></p> <p>Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p><b>Футбол.</b></p> <p>Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p>					
	<b>Практические занятия</b>					
	Спортивные игры: баскетбол.		-	6	-	
	Спортивные игры: волейбол		-	6	-	
	Спортивные игры: футбол.		-	2	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	14	-	-	14	
	Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.					
	Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>					
	<b>3(5) семестр</b>	<b>56</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	
<b><u>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности 3(5) семестр</u></b>		<b><u>4</u></b>	<b><u>2</u></b>	<b><u>2</u></b>	<b><u>2</u></b>	
<b>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни 3(5) семестр</b>		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2	-	-	ОК2, ОК3,
	Основы здорового образа и стиля жизни человека как ценность и как фактор					

	достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия.					ОК6,
	<b>Практические занятия</b>					
	Выполнение комплексов дыхательных упражнений, утренней гимнастики, упражнений для глаз		-	1	-	
	Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушении осанки в грудном и поясничном отделах, упражнения для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.		-	1	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. 2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	2	-	-	2	
<b><u>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности 3(5) семестр</u></b>		<b><u>44</u></b>	<b><u>22</u></b>	<b><u>22</u></b>	<b><u>22</u></b>	
<b><u>Тема 2.2. Легкая атлетика 3(5) семестр</u></b>		<b>28</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b> Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.	28	28	-	-	ОК2, ОК3, ОК6,
	<b>Практические занятия</b>					
	Бега на короткие, средние дистанции		-	2	-	
	Бег на длинные дистанции.		-	2	-	
	Бег по прямой и виражу.		-	2	-	
	Бег на стадионе и пересечённой местности.		-	2	-	
	Эстафетный бег.		-	2	-	
	Техника спортивной ходьбы.		-	1	-	
	Прыжки в длину.		-	2	-	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	14	-	-	14	
<b>Тема 2.1. Общая физическая подготовка 3(5) семестр</b>		<b>12</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Теоретические сведения.</b> Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. <b>Двигательные действия.</b> Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.	8	8	-	-	ОК2, ОК3, ОК6,
	<b>Практические занятия</b>					
	Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы,		-	2	-	
	Выполнение беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений.		-	2	-	
	Подвижные игры		-	4	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	4	-	-	4	
<b>Тема 2.6. Плавание 3(5) семестр</b>		<b>4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b> Плавание способам брасс на груди. Старты в плавании: из воды, с тумбочки. Поворот: плоский закрытый и открытый. Проплывание дистанций до 100 метров избранным способом. Прикладные способы плавания.	-	-	-	-	
	<b>Практические занятия</b>					
	Плавание способам брасс на груди.		-	-	-	
	Проплывание дистанций до 100 метров		-	-	-	
	Прикладные способы плавания.		-	-	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах.	4	-	-	4	ОК2, ОК3, ОК6,

<b><u>Раздел 3.</u></b> <b><u>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) 3(5) семестр</u></b>		<b><u>8</u></b>	<b><u>4</u></b>	<b><u>4</u></b>	<b><u>4</u></b>	
<b><i>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов 3(5) семестр</i></b>		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b> Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.	2	2	-	-	ОК2, ОК3, ОК6,
	<b>Практические занятия</b>					
	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.		-	1	-	
	Формирование профессионально значимых физических качеств		-	1	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время	2	-	-	2	
<b><i>Тема 3.2. Военно-прикладная физическая подготовка 4(6) семестр</i></b>		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Строевая подготовка.</b> Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. <b>Физическая подготовка.</b> Основные приёмы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой): стойки, падения, самостраховка, захваты, броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приёмы, приёмы защиты, тактика борьбы. Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки,	2	2	-	-	ОК2, ОК3, ОК6,



	перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре. <b>Огневая подготовка.</b> Навыки обращения с оружием, приёмы стрельбы с прицеливанием по неподвижным мишеням, в условиях ограниченного времени.					
	<b>Практические занятия</b>					
	Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки.		-	1	-	
	Разучивание, закрепление и совершенствование тактики ведения борьбы.		-	0,5	-	
	Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий.		-	0,5	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями	2	-	-	2	
	Промежуточная аттестация в форме <i>зачета</i>					
	<i>4(6) семестр</i>	<b>64</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	
<b><u>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности 4(6) семестр</u></b>		<b><u>64</u></b>	<b><u>32</u></b>	<b><u>32</u></b>	<b><u>32</u></b>	
<b><i>Тема 2.5. Лыжная подготовка 4(6) семестр</i></b>		<b>24</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Лыжная подготовка.</b> (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)). Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 7 км (юноши). <b>Катание на коньках.</b> Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. <b>Кроссовая подготовка.</b>	12	12	-	-	ОК2, ОК3, ОК6,

	Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.					
	<b>Практические занятия</b>					
	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход.		-	2	-	
	Попеременные лыжные ходы.		-	2	-	
	Коньковый ход.		-	2	-	
	Спуск и подъем на лыжах.		-	2	-	
	Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 7 км (юноши).		-	4	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Катание на лыжах/ коньках в свободное время	12	-	-	12	
<b>Тема 2.4. Атлетическая гимнастика 4(6) семестр</b>		<b>16</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	
	<b>Содержание учебного материала :</b> Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: измерение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний	8	8	-	-	ОК2, ОК3, ОК6,
	<b>Практические занятия</b>					
	Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных групп.		-	2	-	
	Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами.		-	2	-	
	Упражнения с собственным весом.		-	2	-	
	Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.		-	2	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.	8	-	-	8	
<b>Тема 2.3. Спортивные игры 4(6) семестр</b>		<b>24</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Баскетбол</b> Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от	12	12	-	-	ОК2, ОК3, ОК6,

	<p>груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.</p> <p><b>Волейбол.</b> Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p><b>Футбол.</b> Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p>					
	<b>Практические занятия</b>					
	Спортивные игры: баскетбол.		-	4	-	
	Спортивные игры: волейбол.		-	4	-	
	Спортивные игры: футбол.		-	4	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	12	-	-	12	
	Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>					
	<b>5(7) семестр</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
<b><u>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</u></b> <b>6(8) семестр</b>		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры.</b>		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	

<b>Здоровый образ жизни. 6(8) семестр</b>						
	<b>Содержание учебного материала:</b> Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.	2	2	-	-	ОК2, ОК3, ОК6,
	<b>Практические занятия</b>					
	Выполнение комплексов дыхательных упражнений, утренней гимнастики, упражнений для глаз		-	1	-	
	Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма		-	1	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. 2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	2	-	-	2	
<b><u>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</u> 5(7) семестр</b>		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 2.2. Легкая атлетика 6(8) семестр</b>		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b> Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту.	4	2	-	-	ОК2, ОК3, ОК6,
	<b>Практические занятия</b>					
	Бега на короткие, средние дистанции	-	-	1	-	
	Бег на длинные дистанции.	-	-	1	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе	2	-	-	2	

	самостоятельных занятий.					
	Промежуточная аттестация в форме <i>зачета</i>					
	<b>6(8) семестр</b>	<b>48</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b> <b>6(8) семестр</b>		<b>40</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	
<b>Тема 2.2. Легкая атлетика 6(8) семестр</b>		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b> Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту.	4	2	-	-	ОК2, ОК3, ОК6,
	<b>Практические занятия</b>					
	Бег по прямой и виражу.		-	1	-	
	Техника спортивной ходьбы.		-	1	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	4	-	-	4	
<b>Тема 2.1. Общая физическая подготовка 6(8) семестр</b>		<b>10</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Теоретические сведения.</b> Особенности физической и функциональной подготовленности. <b>Двигательные действия.</b> Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.	6	6	-	-	ОК2, ОК3, ОК6,
	<b>Практические занятия</b>					
	Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы,		-	3	-	
	Подвижные игры		-	3	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	4	-	-	4	
<b>Тема 2.5. Лыжная</b>		<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	

<i>подготовка 6(8) семестр</i>						
	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Лыжная подготовка.</b> Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). <b>Кроссовая подготовка.</b> Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.	4	4	-	-	ОК2, ОК3, ОК6,
	<b>Практические занятия</b>					
	Попеременные лыжные ходы.		-	2	-	
	Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).		-	2	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Катание на лыжах/ коньках в свободное время	4	-	-	4	
<i>Тема 2.6. Плавание 6(8) семестр</i>		2	-	-	2	
	<b>Содержание учебного материала</b> Спасение утопающих.	-	-	-	-	
	<b>Практические занятия</b>					
	Прикладные способы плавания.		-	-	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах.	2	-	-	2	
<i>Тема 2.4. Атлетическая гимнастика 6(8) семестр</i>		8	4	4	4	
	<b>Содержание учебного материала</b> Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний	4	4	-	-	ОК2, ОК3, ОК6,
	<b>Практические занятия</b>					
	Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных групп.		-	2	-	
	Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами.		-	2	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.	4	-	-	4	

<b><u>Раздел 3.</u></b> <b><u>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) 6(8) семестр.</u></b>		<b><u>8</u></b>	<b><u>4</u></b>	<b><u>4</u></b>	<b><u>4</u></b>	
<b><i>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов 6(8) семестр</i></b>	-	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b> Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.	2	2	-	-	ОК2, ОК3, ОК6,
	<b>Практические занятия</b>					
	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.	-	-	2	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время	2	-	-	2	
<b><i>Тема 3.2. Военно-прикладная физическая подготовка 6(8) семестр</i></b>		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Строевая подготовка.</b> Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. <b>Физическая подготовка.</b> Основные приёмы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой): стойки, падения, самостраховка, захваты, броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приёмы, приёмы защиты, тактика борьбы.	2	2	-	-	ОК2, ОК3, ОК6,
	<b>Практические занятия</b>					
	Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки.		-	1	-	
	Учебно-тренировочные схватки.		-	1	-	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями	2	-	-	2	
<b>Тема 2.3. Спортивные игры 6(8) семестр</b>		<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Волейбол.</b> Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра. <b>Футбол.</b> Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	4	4	-	-	ОК2, ОК3, ОК6,
	<b>Практические занятия</b>					
	Спортивные игры: волейбол.		-	2	-	
	Спортивные игры: футбол.		-	2	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	4	-	-	4	
	Итоговая аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>					
	<b>Всего</b>	<b>336</b>	<b>168</b>	<b>166</b>	<b>168</b>	



**2.2.2. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05. Физическая культура (заочное отделение)**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Учебная нагрузка обучающихся, ч.				Уровень освоения
		Максимальная	обязательная		Самостоятельная работа	
			всего	в т.ч. пр. зан.		
1	2	3	4	5	6	7
	<i>3 курс</i>	336	4		332	
<u>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности.</u>		12	4		8	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.		12	4		8	
	<p><b>Содержание учебного материала</b>  <b>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.</b> Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.</p> <p><b>Социально-биологические основы физической культуры.</b> Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических</p>	6	4		4	ОК2, ОК3, ОК6,

	<p>упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p> <p><b>Основы здорового образа и стиля жизни</b></p> <p>Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокinezия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.</p>					
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Выполнение комплексов дыхательных упражнений, утренней гимнастики, упражнений для глаз</p> <p>Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки, для снижения массы тела, для наращивания массы тела, по профилактике плоскостопия.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушении осанки в грудном и поясничном отделах, упражнения для укрепления мышечного корсета, для укрепление мышц брюшного пресса.</p> <p>Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</p>				4	
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы</b>		<b>300</b>			<b>300</b>	

<b>формирования физической культуры личности.</b>					
<b>Тема 2.1. Общая физическая подготовка.</b>		<b>46</b>			<b>46</b>
	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Теоретические сведения.</b> Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. <b>Двигательные действия.</b> Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.	28			28 ОК2, ОК3, ОК6,
	<b>Практические занятия</b>				
	Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы,				
	Выполнение беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений.				
	Подвижные игры				
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	18			18
<b>Тема 2.2. Легкая атлетика.</b>		<b>64</b>			<b>64</b>
	<b>Содержание учебного материала</b> Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.	32			32 ОК2, ОК3, ОК6,
	<b>Практические занятия</b>				
	Бег на короткие, средние дистанции				
	Бег на длинные дистанции.				
	Бег по прямой и виражу.				
	Бег на стадионе и пересечённой местности.				
	Эстафетный бег.				

	Техника спортивной ходьбы.				
	Прыжки в длину.				
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	32		32	
<b>Тема 2.3. Спортивные игры.</b>		<b>60</b>		<b>60</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Баскетбол</b> Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. <b>Волейбол</b> Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра. <b>Футбол.</b> Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	30		30	ОК2, ОК3, ОК6,
	<b>Практические занятия</b>				
	Спортивные игры: баскетбол.				
	Спортивные игры: волейбол				
	Спортивные игры: футбол.				
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	30		30	

<b>Тема 2.4. Атлетическая гимнастика.</b>		<b>52</b>			<b>52</b>	
	<p><b>Содержание учебного материала</b>  Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.  Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.  Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных групп.  Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами.  Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: измерение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.  Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.  Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.</p>	26			26	ОК2, ОК3, ОК6,
	<b>Практические занятия</b>					
	Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных групп.					
	Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами.					
	Упражнения с собственным весом.					
	Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.					
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.</p>	26			26	
<b>Тема 2.5. Лыжная подготовка.</b>		<b>68</b>			<b>68</b>	
	<p><b>Содержание учебного материала</b>  <b>Лыжная подготовка.</b> (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).  Одновременные бесшажный, одношажный, двушажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого</p>	34			34	ОК2, ОК3, ОК6,

	<p>трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).</p> <p><b>Катание на коньках.</b> Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Бег дистанция до 500 метров. Подвижные игры на коньках.</p> <p><b>Кроссовая подготовка.</b> Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.</p> <p><b>Практические занятия</b></p>					
	Одновременные бесшажный, одношажный, двушажный классический ход.					
	Попеременные лыжные ходы.					
	Коньковый ход.					
	Спуск и подъем на лыжах.					
	Прохождение дистанций до 3 км (девушки), до 5 км (юноши).					
	Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 7 км (юноши).					
	Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).					
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Катание на лыжах/ коньках в свободное время	34			34	
<b>Тема 2.6. Плавание.</b>		<b>10</b>			<b>10</b>	
	<p><b>Содержание учебного материала</b> Плавание способами кроль на груди, кроль на спине. Старты в плавании: из воды, с тумбочки. Поворот: плоский закрытый и открытый. Проплывание дистанций до 100 метров избранным способом. Прикладные способы плавания. Спасение утопающих.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Плавание способами кроль на груди</p> <p>Плавание способом кроль на спине</p> <p>Плавание способом брасс на груди.</p> <p>Проплывание дистанций до 100 метров</p> <p>Прикладные способы плавания.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах.</p>					ОК2, ОК3, ОК6,
		10			10	
<b>Раздел 3. Профессионально- прикладная физическая подготовка (ШФП).</b>		<b>24</b>			<b>24</b>	

Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.		12			12	
	<p><b>Содержание учебного материала</b>  Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.  Анализ профиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.  Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p>	6			6	ОК2, ОК3, ОК6,
	<b>Практические занятия</b>					
	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.					
	Формирование профессионально значимых физических качеств					
	Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста					
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время.</p>	6			6	
Тема 3.2. Военно-прикладная физическая подготовка.		12			12	
	<p><b>Содержание учебного материала</b>  <b>Строевая подготовка.</b> Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю.  <b>Физическая подготовка.</b> Основные приёмы борьбы (самбо, дзюдо,</p>	6			6	ОК2, ОК3, ОК6,

рукопашный бой): стойки, падения, самостраховка, захваты, броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приёмы, приёмы защиты, тактика борьбы. Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре. <b>Огневая подготовка.</b> Навыки обращения с оружием, приёмы стрельбы с прицеливанием по неподвижным мишеням, в условиях ограниченного времени.					
<b>Практические занятия</b>					
Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки.					
Разучивание, закрепление и совершенствование техники обращения с оружием.					
Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения выстрелов					
Разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы					
Разучивание, закрепление и совершенствование тактики ведения борьбы					
Учебно-тренировочные схватки					
Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий					
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями	6			6	
<b>Всего:</b>	<b>336</b>	<b>4</b>		<b>332</b>	



### 3. Сводные данные по распределению часов максимальной/ обязательной учебной нагрузки по семестрам и курсам обучения (очное отделение)

Раздел, тема	1 (2) курс 160/80		2 (3) курс 120/60		3 (4) курс 56/28		Всего (по разделам и темам)
	1(3) семестр	2(4) семестр	3(5) семестр	4(6) семестр	5(7) семестр	6(8) семестр	
<b>Раздел 1</b>	<b>4/2</b>	<b>-</b>	<b>4/2</b>	<b>-</b>	<b>4/2</b>	<b>-</b>	<b>12/6</b>
Тема 1.1.	4/2	-	4/2	-	4/2	-	12/6
<b>Раздел 2</b>	<b>52/26</b>	<b>+96/48</b>	<b>44/22</b>	<b>64/32</b>	<b>4/2</b>	<b>40/20</b>	<b>300/150</b>
Тема 2.1. (ОФП)	24/14	-	12/8	-	-	10/6	46/28
Тема 2.2. (легк. атлетика)	24/12	-	28/14	-	4/2	4/2	56/30
Тема 2.3. (спорт. игры)	-	28/14	-	24/12	-	8/4	60/30
Тема 2.4. (гимнастика)	-	28/14	-	16/8	-	8/4	52/26
Тема 2.5. (лыжи)	-	40/20	-	24/12	-	8/4	72/36
Тема 2.6. (плавание)	4/-	-	4/-	-	-	2/-	10/-
<b>Раздел 3</b>	<b>8/4</b>	<b>-/-</b>	<b>8/4</b>	<b>-/-</b>	<b>-</b>	<b>8/4</b>	<b>24/12</b>
Тема 3.1. (ППФП)	4/2	-	4/2	-	-	4/2	12/6
Тема 3.2. (ВПФП)	4/2	-	4/2	-	-	4/2	12/6
<b>Всего (по семестрам и курсам)</b>	<b>64/32</b>	<b>96/48</b>	<b>56/28</b>	<b>64/32</b>	<b>8/4</b>	<b>48/24</b>	<b>336/168</b>

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

**Помещение для занятия физической культурой и спортом (спортивный зал):** Гимнастические маты, стойки для прыжков в высоту, мячи набивные, мячи для метания. Щит и стойка баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки и мячи баскетбольные. Стойка волейбольная, защита для волейбольных стоек, сетка и мячи волейбольные. Ворота, сетки для ворот, гасители для ворот.

**Тренажерный зал:** Спортивное оборудование: велотренажер магнитный "Torneo Riva XS " B-218, шведская стенка металлическая в комплекте, тренажер для торса, тренажер для бицепсов, эллиптический тренажер, беговая дорожка электрическая "Torneo Linia" T-203, силовой тренажер "Kettler DELTA XL", скамья универсальная, стойка "Torneo" для хранения дисков и гантельных грифов. Стол теннисный (в рекреации). Спортивный инвентарь: гантели, гранаты для метания., гриф "Torneo" гантельный с замками, хромированный, гриф штанги, диск для штанги и гантелей обрешиненный, мячи б/б, мяч баскетбольный Torres VM 900, мяч для фитнеса LECO насос в комплекте, мяч ф/б Selekt Team. Секундомер механический. Скакалка. Ракетка для настольного тенниса. Стойка под гантели, винтовка пневматическая МР (хранится в рекреации в железном сейфе во внеучебное время). Лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, палки) (хранятся в препараторской во внеучебное время).

**Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:** Объект для занятия физической культурой и спортом (сооружение стадион, включающий в себя: открытый стадион широкого профиля, в том числе; беговую дорожку с элементами полосы препятствия, футбольное поле)

**Технические средства обучения:**

1. Музыкальный центр
2. Переносные колонки

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### **Основные источники:**

1. Кузнецов, В. С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. — Москва : КНОРУС, 2020. — 256 с. — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: <https://book.ru/book/932718>. — Текст : электронный.
2. Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / Виленский М. Я., Горшков А. Г. — Москва : КНОРУС, 2020. — 214 с. — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: <https://book.ru/book/932719>. — Текст : электронный.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:</p> <p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практические задания по работе с информацией - домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения.</li> </ul> <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха</p>
<p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</li> </ul>	<p><b>Методы оценки результатов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>- контрольные тесты.</li> </ul>
	<p><b>Лёгкая атлетика.</b></p> <p>Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <p>бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p>
	<p><b>Спортивные игры.</b></p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p>
	<p><b>Атлетическая гимнастика</b></p>

	<p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия</p>
	<p><b>Лыжная подготовка</b> Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техника выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p>
	<p><b>Конькобежная подготовка</b> Оценка техники бега по повороту, стартового разгона, торможения. Оценка техники пробегания дистанции 300-500 метров без учета времени.</p>
	<p><b>Кроссовая подготовка</b> Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учета времени.</p>
	<p><b>Плавание</b> Оценки техники плавания способом: - кроль на спине; - кроль на груди; - брасс. Оценка техники: - старта из воды; - стартового прыжка с тумбочки; - поворотов. Проплывание избранным способом дистанции 400м без учета времени.</p>
	<p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуются контрольные тесты: на входе – начало учебного года, семестра; на выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</p>
	<p>Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупненной группе специальностей. Для оценки военно-прикладной физической подготовки проводится оценка техники изучения двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической огневой. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.</p>

**Рекомендуемые контрольные тесты для оценки подготовленности студентов  
основной медицинской группы (на базе 9 кл.) 1-2 курс<sup>1</sup>**

Вид упражнений	Оценки					
	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100м (сек)	13,6	14,5	15,0	16,2	17,0	17,8
Бег 500/1000 (м/сек.)	3,20	3,35	4,0	1,50	2,00	2,10
Бег 2000/3000 (м/сек.)	13,00	14,00	15,00	10,30	11,00	11,30
Метание гранаты 500г. (м)	-	-	-	21	18	14
700г. (м)	36	34	32	-	-	-
Сгибание и разгибание рук (раз)	12	10	8	-	-	-
Подтягивание туловища из положения, лежа на спине (в мин. раз)	-	-	-	37	32	27
Бег на лыжах: 3 км (мин. сек)	-	-	-	19,00	20,00	21,30
5 км (мин.)	25	27	30			
Марш-бросок 3 км (мин.)	-	-	-	18	20	22
5 км (мин.)	30	32	34			
Прыжки в длину с разбега (м. см)	4,40	4,20	4,00	3,45	3,20	3,00

<sup>1</sup> Физическая культура [Текст] : учебник для использования в учеб. процессе образовательных учреждений СПО / Н. В. Решетников [и др.]. - 12-е изд., стер. - М. : Академия, 2012. - 174 с. : ил.

**Рекомендуемые контрольные тесты для оценки подготовленности студентов основной медицинской группы (на базе 11 кл.) 3-4 курс**

Вид упражнений	Оценки					
	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100м (сек)	13,2	14,0	14,8	16,0	17,0	17,5
Бег 500/1000 (м/сек.)	3,20	3,25	3,30	1,55	2,05	2,15
Бег 2000/3000 (м/сек.)	12,30	13,30	14,30	11,00	11,50	12,30
Метание гранаты 500г. (м)	-	-	-	20	18	15
700г. (м)	40	35	30	-	-	-
Сгибание и разгибание рук (раз)	14	11	9	-	-	-
Подтягивание туловища из положения, лежа на спине (в мин. раз)	-	-	-	35	30	25
Бег на лыжах:						
3 км (мин. сек)	-	-	-	18,00	19,30	22,00
5 км (мин. сек.)	25,30	26,30	28,30	34,30	36,00	38,00
10 км (мин. сек.)	57,00	59,00	60,00	-	-	-
Марш-бросок						
3 км (мин.)	-	-	-	19	21	23
6 км (мин)	30	32	34			
Прыжки в длину с разбега (м. см)	4,50	4,30	4,10	3,40	3,20	3,00

## **Рекомендуемые контрольные тесты и нормативы для обучающихся подготовительной и специальной медицинских групп**

1. Бег 100 м (юноши и девушки) – без учета времени.
2. Бег 2000 м (девушки) и 300 м (юноши) – без учета времени.
3. Прыжки в длину с места (девушки, юноши).
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки и юноши).
5. Подтягивание на перекладине – юноши.
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине – юноши и девушки.
7. Бег на лыжах – 3 км (девушки) и 5 км (юноши) – без учета времени.
8. Бросок баскетбольного мяча по корзине (юноши и девушки).
9. Метание гранаты (юноши).

В соответствии с состоянием здоровья, физического развития, общей физической подготовленностью и степенью тренированности подростки подразделяются на 3 основные медицинские группы: основную, подготовительную и специальную.

### Основная медицинская группа.

В эту группу входят студенты без отклонений в состоянии здоровья, с незначительными отклонениями, имеющих достаточную физическую подготовленность. В качестве основы учебного материала программы по физическому воспитанию обучающихся основной медицинской группы следует использовать обязательные виды занятий по учебным программам в полном объеме, а также сдачу контрольных нормативов с дифференцированной оценкой; рекомендуется дополнительные виды занятий в избранном виде спорта.

### Подготовительная медицинская группа.

Обучающиеся, отнесенные к этой группе, имеют незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья и недостаточно физически подготовлены.

Преподаватель физвоспитания может использовать те же обязательные виды занятий, но при условии постепенного освоения упражнений, предъявляющих повышенные требования к организму. Занятия физкультурой обучающихся подготовительной группы проводятся совместно с основной группой по учебной программе, и обе группы сдают установленные контрольные нормативы. При этом обучающиеся, относимые к подготовительной медицинской группе, нуждаются в некоторых ограничениях нагрузок и постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований. Соответственно этому обучающиеся подготовительной группы нуждаются в дополнительных тренировочных занятиях для повышения уровня физической подготовленности. Для этого преподавателем физкультуры используются организуемые во внеурочное время секции ОФП и др.

### Специальная медицинская группа.

К этой группе относятся обучающиеся, имеющие такие отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказанием к усиленной физической нагрузке. Занятия по физкультуре со студентами этой группы должны проводиться по особо разработанной программе в условиях обычного режима техникума путем

организации групповых занятий. Подростки со значительными отклонениями в состоянии здоровья нуждаются в занятиях ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях. Учебные занятия со студентами, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся до и после учебных занятий два раза в неделю по 5 мин. или три раза в неделю по 30 мин. для студентов специальной медицинской группы должен быть создан не режим щадящих упражнений, а режим постепенного нарастания нагрузок, которые выполняются микродозами.

Основными показателями к дифференцированному подходу в физическом воспитании студентов специальной медицинской группы должна быть реакция их сердечно-сосудистой и дыхательной систем на физическую нагрузку.



## **5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

### **5.1 Пассивные:**

- лекции традиционные без применения мультимедийных средств и без раздаточного материала;
- демонстрация учебных фильмов;
- рассказ;
- семинары, преимущественно в виде обсуждения докладов студентов по тем или иным вопросам;
- самостоятельные и контрольные работы;
- тесты;
- чтение и опрос.

*(взаимодействие преподавателя как субъекта с обучающимся как объектом познавательной деятельности).*

### **5.2 Активные и интерактивные:**

- активные и интерактивные лекции;
- работа в группах;
- учебная дискуссия;
- деловые и ролевые игры;
- игровые упражнения;
- творческие задания;
- круглые столы (конференции) с использованием средств мультимедиа;
- решение проблемных задач;
- анализ конкретных ситуаций;
- метод модульного обучения;
- практический эксперимент;
- обучение с использованием компьютерных обучающих программ.

*(взаимодействие преподавателя как субъекта с обучающимся как субъектом познавательной деятельности).*