

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тверской государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Кафедра физической культуры

Рабочая программа дисциплины

ОГСЭ.04 Физическая культура

для обучающихся 1-2 курса,

направление подготовки (специальность)

33.02.01 Фармация

форма обучения

очно-заочная

Трудоемкость, часы	136 ч.
в том числе:	
контактная работа	36 ч.
самостоятельная работа	102 ч.
Промежуточная аттестация, форма/семестр	Зачет /4 семестр

Тверь, 2024

Рабочая программа междисциплинарного курса разработана на кафедре физической культуры и спортивной медицины

Заведующий кафедрой физической культуры и спортивной медицины – кандидат медицинских наук, профессор Осипов В.Г.

Разработчик рабочей программы: профессор Осипов В.Г.

Рабочая программа рассмотрена на заседании профильного методического совета «23» мая 2024 г. (протокол № 5)

Рабочая программа рекомендована к утверждению на заседании центрального координационно-методического совета «28» августа 2024 г. (протокол №1)

I. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 33.02.01 Фармация и входит в состав Образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена – по специальности 33.02.01 Фармация.

1. Цель и задачи дисциплины

Цель освоения дисциплины – формирование у обучающихся основы здорового образа жизни, укрепление здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

1.2. Задачи дисциплины:

- Освоение знаний в области научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; по закаливанию, основам теории, методики самостоятельных занятий, организации физического воспитания и спортивной тренировки;
- формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- получение практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2 Планируемые результаты обучения на междисциплинарном курсе

Преподавание междисциплинарного курса направлено на формирование **общих компетенций:**

- ОК 04 – эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
- ОК 08 – использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности;

профессиональных компетенций

- ПК 1.11 – соблюдать правила санитарно-гигиенического режима, охраны труда, техники безопасности и противопожарной безопасности, порядок действия при чрезвычайных ситуациях.

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются знания, умения и навыки:

Код компетенции	Планируемые результаты обучения В результате изучения дисциплины студент должен:	Виды контроля
ОК 04	<p>Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; правила основных коллективных видов спорта (волейбол, баскетбол, лыжные и другие эстафеты и т.д.).</p> <p>Уметь: работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством; разрешать конфликтные ситуации; защищать свои права в соответствии с трудовым законодательством.</p> <p>Владеть: навыками физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; участия в соревнованиях и коллективных видах спорта.</p>	Текущий контроль успеваемости (устный опрос; тестирование решение проблемных задач экспертное наблюдение и контроль выполнения практических заданий), промежуточная аттестация
ОК 08	<p>Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.</p> <p>Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.</p> <p>Владеть: навыками рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности; профилактики перенапряжения, поддержания здорового образа жизни.</p>	Текущий контроль успеваемости (устный опрос; тестирование решение проблемных задач экспертное наблюдение и контроль выполнения практических заданий), промежуточная аттестация
ПК 1.11	<p>Знать: правила санитарно-гигиенического режима, техники безопасности при выполнении физических упражнений, во время тренировок и соревнований по различным видам спорта.</p> <p>Уметь: соблюдать правила санитарно-гигиенического режима, охраны труда, техники безопасности и противопожарной безопасности, порядок действия при чрезвычайных ситуациях.</p> <p>Владеть: навыками соблюдения правил санитарно-гигиенического режима, техники безопасности при выполнении физических упражнений, во время тренировок и соревнований по различным видам спорта.</p>	Текущий контроль успеваемости (устный опрос; тестирование решение проблемных задач экспертное наблюдение и контроль выполнения практических заданий), промежуточная аттестация

3 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы среднего профессионального образования

Дисциплина **ОГСЭ.04 Физическая культура** входит в состав обязательной части ООП СПО

по специальности 33.02.01 Фармация в разделе **ОГСЭ** Общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые в ходе изучения дисциплин:

Анатомия и физиология человека – знания анатомического строения и функционирования органов и систем организма человека; умение оценивать функциональное состояние организма.

Основы патологии – знание основных патологических процессов в организме человека; умение оценивать функциональное состояние организма.

Безопасность жизнедеятельности – знание основные составляющих здорового образа жизни и их влияния на безопасность жизнедеятельности личности; репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него; умение оценивать уровень своей подготовленности к физическим нагрузкам.

Знания, умения и навыки, формируемые в ходе освоения данной дисциплины, необходимы при изучении общепрофессиональных и профессиональных дисциплин образовательной программы.

4 Объём дисциплины составляет 136 часов, в том числе 34 часа в форме практической подготовки и 102 часа самостоятельной работы.

5 Образовательные технологии

В процессе преподавания дисциплины используются следующие образовательные технологии, способы и методы формирования компетенций: общая физическая подготовка, игровая подготовка, скоростно-силовая подготовка, разборы ситуаций, приемы само- и взаимоконтроля, метод малых групп, учебно-исследовательская работа студента.

Самостоятельная работа обучающихся предусматривает участие в научно-практических конференциях, выполнение индивидуальных заданий по отдельным аспектам деятельности, работу с Интернет-ресурсами, участие в спортивных секциях, самостоятельные тренировки.

6 Формы промежуточной аттестации

В соответствии с ООП и учебным планом по завершению обучения по дисциплине в 4 семестре проводится зачет.

2.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Контактная работа	Самостоятельная работа	Коды компетенций
Раздел 1 Лёгкая атлетика		4	18	
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	1	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08
	Обучение технике бега на короткие дистанции (выполнение старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования, обучение ритму дыхания, технике бега по повороту, выполнение специальных беговых упражнений, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции, повторного бега отрезков 30, 60м).			
	В том числе практических занятий	1		
	Практическое занятие №1. Бег на короткие дистанции.	1		

Тема 1.2 Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	1	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08
	Специальные беговые упражнения. Бег 100 метров x 4			
	В том числе практических занятий	1		
	Практическое занятие №2. Бег 100 м.	1		
Тема 1.3 Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала	1	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08
	Обучение технике бега на средние дистанции с высокого старта (выполнение старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования, обучение ритму дыхания, технике бега по повороту, выполнение специальных беговых упражнений, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции).			
	В том числе практических занятий	1		
	Практическое занятие №3. Бег на средние дистанции.	1		
Тема 1.4 Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования	Содержание учебного материала		2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08
	Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования (выполнения бега с высокого старта 60 метров под команду из различных положений; имитация работы рук; бега по отметкам; выполнение повторного бега на отрезках 100-150м с отдыхом 3-5 мин 4-5 раз; освоение игровых упражнений «вызов номеров», эстафеты 4*400).			
	В том числе практических занятий			
	Практическое занятие №4. Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования.			
Тема 1.5 Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала		2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08
	Обучение технике прыжка в длину с места. Прыжковые упражнения. Контрольный тест.			
	В том числе практических занятий			
	Практическое занятие №5. Прыжки в длину с места.			
Тема 1.6 Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала		2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08
	Бег на дистанции девушки 2000 м, юноши 3000 м. Общеразвивающие упражнения.			
	В том числе практических занятий			

	Практическое занятие №6. Бег на длинные дистанции.			
Тема 1.7 Развитие скоростно-силовых качеств	Содержание учебного материала		4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08
	Совершенствование прыжков и прыжковых упражнений (контрольный тест). Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.			
	В том числе практических занятий			
	Практическое занятие №7-8. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 100 метров. Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.)			
Тема 1.8 Выполнение контрольных нормативов	Содержание учебного материала		2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08
	Бег 100 метров. Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.)			
	В том числе практических занятий			
	Практическое занятие № 9. Выполнение контрольных нормативов.	2		
Раздел 2 Спортивные игры. Волейбол		5	20	
Тема 2.1 Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	Содержание учебного материала	1	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08
	Обучение технике перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками (овладение основной, высокой, низкой стойками; выполнение перемещений ходьбой, бегом, скачком, двойным шагом, движений волейболиста при передачах мяча вперед, над собой, назад; выполнение специальных упражнений в парах, в тройках, упражнений в эстафетах). Учебно-тренировочная игра			
	В том числе практических занятий	1		
	Практическое занятие №10. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	1		
Тема 2.2 Совершенствование передачи.	Содержание учебного материала	1	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08
	Совершенствование техники передачи мяча одной и двумя руками сверху, в прыжке. Выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны, по высоте траектории: высоких более -2 м, средних – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоростных с места и в прыжке. Учебно-тренировочная игра.			

	В том числе практических занятий	1			
	Практическое занятие №11. Совершенствование передач.	1			
Тема 2.3 Поддачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи	Содержание учебного материала	1	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08	
	Обучение технике нижней подачи и приёма после неё (овладение направлением замаха – строго назад, высотой подбрасывания – небольшой, точкой удара по мячу – примерно на уровне пояса, специальными упражнениями волейболиста в стену, над собой, в парах, эстафетах с элементами волейбола; выполнением нижней подачи на точность по зонам). Учебно-тренировочная игра.				
	В том числе практических занятий	1			
	Практическое занятие №12. Поддачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи.	1			
Тема 2.4 Обучение технике нападающего удара	Содержание учебного материала	1	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08	
	Обучение технике нападающего удара (выполнение имитации нападающего удара на месте, в движении; овладение ритмом разбега, удара кистью по мячу; выполнение нападающего удара через сетку по летящему мячу, с передачи). Учебно-тренировочная игра.				
	В том числе практических занятий	1			
	Практическое занятие №13. Обучение технике нападающего удара.	1			
Тема 2.5 Совершенствование техники нападающего удара	Содержание учебного материала	1	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08	
	Совершенствование техники нападающего удара (выполнение имитации нападающего удара на месте, в движении; овладение ритмом разбега, удара кистью по мячу; выполнение нападающего удара через сетку по мячу на держателе, по летящему мячу, с передачи). Учебно-тренировочная игра.				
	В том числе практических занятий	1			
	Практическое занятие №14. Совершенствование техники нападающего удара.	1			
Тема 2.6	Содержание учебного материала	1	2	ПК 1.11,	

Обучение технике постановки блока	Обучение постановки блока. Совершенствование технических приемов игроков первой линии (выполнение имитации блока, блокирование мяча стоя на подставке, в прыжке; освоение подводящих упражнений по технике выполнения блока, выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны, по высоте траектории: высоких более -2 м, средних – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоростных с места и в прыжке). Учебно-тренировочная игра.			ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2		
	Практическое занятие №15. Обучение технике постановки блока.	2		
Тема 2.7 Блокирование	Содержание учебного материала		2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08
	Обучение технике одиночного, двойного и тройного блока. Учебно- тренировочная игра.			
	В том числе практических занятий			
	Практическое занятие №16. Блокирование.			
Тема 2.8 Совершенство вание техники постановки блока.	Содержание учебного материала		2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08
	Совершенствование постановки блока. Совершенствование технических приемов игроков первой линии (выполнение имитации блока, блокирование мяча стоя на подставке, в прыжке; освоение подводящих упражнений по технике выполнения блока, выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны, по высоте траектории: высоких более -2 м, средних – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоросых с места и в прыжке). Учебно-тренировочная игра.			
	В том числе практических занятий			
	Практическое занятие №17. Совершенствование техники постановки блока.			
Тема 2.9	Содержание учебного материала		4	ПК 1.11,

Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов.	Совершенствование техники подач (овладение исходным положением и подбрасыванием мяча, подача в стену на расстояние 6-9 м, высота отметки на стене 2м 20см – 3м 50см, то же через сетку; подачи мяча после выполнения интенсивных прыжков, ускорений). Совершенствование верхних и нижних передач в учебно-тренировочной игре. Передачи мяча над собой, подачи мяча (контрольный тест).			ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий			
	Практическое занятие №18-19. Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов.			
Раздел 3 Гимнастика		5	12	
Тема 3.1 Упражнение в паре с партнером	Содержание учебного материала	1	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером.			
	В том числе практических занятий	1		
	Практическое занятие №20-21. Упражнение в паре с партнером.	1		
Тема 3.2 Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний	Содержание учебного материала	2	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08
	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание). Комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.			
	В том числе практических занятий	1		
	Практическое занятие №22-23. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	2		
Тема 3.3 Упражнения на гимнастических ковриках.	Содержание учебного материала	2	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08
	Упражнения на гимнастических ковриках, упражнения для коррекции нарушений осанки («пресс»).			
	В том числе практических занятий	2		
	Практическое занятие №24-25. Упражнения на гимнастических ковриках.	2		
Раздел 4 Лыжная подготовка		5	10	
Тема 4.1	Содержание учебного материала	1	2	ПК 1.11,

Инструкция по охране труда. Свободное прохождение 3-5 км, подъемы и спуски.	Обучение технике попеременного двухшажного хода (выполнение имитации положения туловища, рук и ног в движении без лыж); овладение циклом движений состоящего из 2 двух скользящих шагов и 2 отталкиваний палками; освоение встречных эстафет, игровых упражнений: «лисий след», «до флажков», «старты с преследованием». Прохождение дистанции 5 км.			ОК 04, ОК 08	
Тема 4.2 Совершенствование техники попеременных и одновременных ходов	Содержание учебного материала	1	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08	
	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода (овладение циклом движений состоящего из 2 двух скользящих шагов и 2 отталкиваний палками). Совершенствование техники одновременных ходов (безшажный, одношажный, двухшажный). Встречные эстафеты; подвижные игры «лисий след», «до флажков», «старты с преследованием»). Прохождение дистанции 3 км.				
	В том числе практических занятий	1			
Тема 4.3 Техника подъемов, спуски с гор	Содержание учебного материала	1	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08	
	Обучение технике подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой», спусков (выполнение имитации положения туловища, рук и ног в движении без лыж, подъемов); выполнение имитации положения туловища, рук на месте. Выполнение спусков восновной, низкой, высокой стойках, в зависимости от угла уклона. Прохождение дистанции 3 км.				
	В том числе практических занятий	1			
Тема 4.4	Содержание учебного материала	1	2	ПК 1.11,	
	Практическое занятие №26-27. Инструкция по охране труда. Свободное прохождение 3-5 км, подъемы и спуски.	1			
	Практическое занятие №28-29. Совершенствование техники попеременных и одновременных ходов.	41			
	Практическое занятие №30-31. Техника подъемов, спуски с гор.	1			

Совершенствование техники подъемов, спусков	Совершенствование техники подъёма «полуёлочкой» и «ёлочкой», спусков (освоение техники подъема и спусков в зависимости от крутизны склона; выполнение имитации положения туловища, рук и ног в движении без лыж подъемов; выполнение имитации положения туловища, рук на месте без лыж спусков; выполнение спусков основной, низкой, высокой стойках в зависимости от угла уклона). Прохождение дистанции 3 км.	1		ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	1		
	Практическое занятие №32-33. Совершенствование техники подъемов, спусков.	1		
Тема 4.5 Обучение технике поворотов.	Содержание учебного материала	1	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08
	Обучение технике поворота «переступанием», «упором». Освоение игровых упражнений: «до флажка», «лисий след», «карусель», спортивных эстафет: «гонка с выбыванием», «спуск с горы с препятствием». Прохождение дистанции 3 км.			
	В том числе практических занятий	1		
Тема 4.6 Обучение технике одновременных ходов и перехода с одновременного хода на попеременный	Содержание учебного материала		4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08
	Обучение технике одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном кругу, на учебном склоне (освоение оптимальной посадки лыжника, упражнений для развития равновесий – продолжительный прокат на одной лыже до её остановки «ласточка», поворот махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад; выполнение отталкивания по разметке); прохождение дистанции 3 км.			
	В том числе практических занятий			
Тема 4.7	Практическое занятие №36-37. Обучение технике одновременных ходов и перехода с одновременного хода на попеременный.			ПК 1.11,
	Содержание учебного материала		4	

Обучение коньковому ходу	Обучение коньковому ходу. Имитация работы рук и ног на месте. Коньковый ход без махов руками (под уклон): свободное одноопорное скольжение; скольжение с отталкиванием ногой. Одновременный двухшажный коньковый ход (в небольшой подъем). Одновременный одношажный коньковый ход. Попеременный коньковый ход.			ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий			
	Практическое занятие №38-39. Обучение коньковому ходу.			
Тема 4.8 Совершенство вание конькового хода	Содержание учебного материала		4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08
	Совершенствование конькового хода по дистанции.			
	В том числе практических занятий			
	Практическое занятие №40-41. Совершенствование конькового хода.			
Тема 4.9 Выполнение контрольных нормативов	Содержание учебного материала		2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08
	Дистанции 3 км у девушек, дистанции 5 км у юношей.			
	В том числе практических занятий			
	Практическое занятие №42. Выполнение контрольных нормативов.			
Раздел 5 Плавание		5	14	
Тема 5.1 Техника безопасности на воде	Содержание учебного материала	1	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08
	Ознакомить студентов с правилами безопасности на воде. Свободное плавание. Освоить правила дыхания пловца. Упражнения «поплавок», «звезда» и «стрела».			
	В том числе практических занятий	1		
	Практическое занятие №43. Техника безопасности на воде.	1		
Тема 5.2 Обучение технике движения ног	Содержание учебного материала	1	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08
	Работа ног у бортика с доской. Обучение технике движения ног при плавании «кроль на груди и спине». Имитация работы ног на суше. Плавание с доской. Скольжение по поверхности воды. Свободное плавание.			
	В том числе практических занятий	1		
	Практическое занятие №44. Обучение технике движения ног.	1		

Тема 5.3 Обучение технике движения рук	Содержание учебного материала	1	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08
	Обучение технике движения рук при плавании «кроль на груди и спине», гребки воды руками в положении стоя. Плавание с доской. Упражнение «мельница»			
	В том числе практических занятий	1		
	Практическое занятие №45. Обучение технике движения рук.	1		
Тема 5.4 Обучение технике плавания «кролем»	Содержание учебного материала	1	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08
	Обучение технике движения рук и ног при плавании «кролем». Работа на выносливость 500 м.			
	В том числе практических занятий	1		
	Практическое занятие №46-47. Обучение технике плавания «кролем».	1		
Тема 5.5 Обучение технике плавания «брассом»	Содержание учебного материала	1	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08
	Обучение технике движения рук и ног при плавании «брассом». Специальные упражнения для рук и ног на суше. Совершенствование дыхания с гребками при плавании «брассом».			
	В том числе практических занятий	1		
	Практическое занятие №48-49. Обучение технике плавания «брассом».	1		
Тема 5.6 Обучение старту пловца	Содержание учебного материала		2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08
	Свободное плавание 200 м. Обучение старту с тумбы.			
	В том числе практических занятий			
	Практическое занятие №50. Обучение старту пловца.			
Тема 5.7 Выполнение контрольных нормативов	Содержание учебного материала		2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08
	Закрепление ранее изученных стилей плавания.			
	В том числе практических занятий			
	Практическое занятие №51. Выполнение контрольных нормативов.			
Раздел 6 Общая физическая подготовка		5	14	
Тема 6 Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	1	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08
	Комплекс ОРУ. Бег по пересеченной местности 2-3 км.			
	В том числе практических занятий	1		

	Практическое занятие №52. Кроссовая подготовка	1		
Тема 6.2 Круговая тренировка	Содержание учебного материала	1	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08
	Ходьба, ОРУ на все группы мышц, бег по пересеченной местности 3-5 км. Упражнения на «пресс» и отжимание.			
	В том числе практических занятий	1		
	Практическое занятие №53-54. Круговая тренировка.	1		
Тема 6.3 Игра в футбол	Содержание учебного материала	1	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08
	Ходьба, бег 2-3 км. Игра в футбол. Силовые упражнения.			
	В том числе практических занятий	1		
	Практическое занятие №55-56. Игра в футбол	1		
Тема 6.4 Развитие скоростно-силовых качеств	Содержание учебного материала	1	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08
	ОРУ. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.			
	В том числе практических занятий	1		
	Практическое занятие №57. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
Тема 6.5 Развитие выносливости. Кросс	Содержание учебного материала	1	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08
	ОРУ. Кросс 3-5 км. Упражнения на развитие скоростной выносливости. Игра в мини-футбол. Дыхательные упражнения.			
	В том числе практических занятий	1		
	Практическое занятие №58-59. Развитие выносливости. Кросс.	1		
Раздел 7 Спортивные игры. Гандбол		5	14	
Тема 7.1 Техника владения мячом	Содержание учебного материала	1	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08
	Обучение технике владения мячом. Обучение технике удержания мяча, выполнение подводящих упражнений индивидуально и в парах (ловля мяча), имитация передачи, бросков в различных направлениях стоя на месте, в ходьбе, бегом. Учебно-тренировочная игра.			
	В том числе практических занятий	1		
	Практическое занятие №60. Техника владения мячом.	1		
Тема 7.2	Содержание учебного материала	1	2	ПК 1.11,

Перемещения, передачи мяча, броски по воротам	Обучение технике владения мячом. Перемещения, передачи мяча, броски по воротам (выполнение техники ведения мяча с изменением направления, сочетание технических элементов: ведения, передач, бросков освоение техники броска в опорном положении, в прыжке; освоение игровых упражнений «выбей мяч из котла», «без промаха»). Учебно-тренировочная игра.			ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	1		
	Практическое занятие №61. Перемещения, передачи мяча, броски по воротам.	1		
Тема 7.3 Техника владения мячом в движении	Содержание учебного материала	1	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08
	Обучение технике владения мячом в движении (техника ведения гандбольного мяча в движении, выполнение рывков до определенного ориентира с возвращением на исходную позицию, рывков из любых исходных позиций, прыжков с чередованием бега, выполнение эстафет). Правила судейства. Учебно-тренировочная игра.			
	В том числе практических занятий	1		
Тема 7.4 Техника игры вратаря, удары по воротам	Содержание учебного материала	1	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08
	Обучение технике стойки вратаря, ударам по воротам. Освоение игровых упражнений «мяч навстречу мячу», «выбей соперника», «мяч в обруч». Учебно-тренировочная игра			
	В том числе практических занятий	1		
Тема 7.5 Развитие физических качеств в учебной игре	Содержание учебного материала	1	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08
	Развитие ловкости, быстроты, силы в учебной игре.			
	В том числе практических занятий	1		
Тема 7.6 Применение изученных приемов	Практическое занятие №64. Развитие физических качеств в учебной игре.	1		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08
	Содержание учебного материала Совершенствование техники владения мячом в учебно-тренировочной игре.		2	

в учебной игре.	В том числе практических занятий			
	Практическое занятие №65-66. Применение изученных приемов в учебной игре			
Тема 7.7 Выполнение контрольных нормативов	Содержание учебного материала		2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08
	Совершенствование техники владения гандбольным мячом (выполнение контрольных нормативов: передачи мяча в движении, броски мяча по воротам с места, игра вратаря).			
	В том числе практических занятий			
	Практическое занятие №67. Выполнение контрольных нормативов.			
Промежуточная аттестация				
Всего 136 часов		34	102	

2. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<i>Знания:</i> основы здорового образа жизни; техника двигательных действий в легкой атлетике; техника базовых элементов волейбола; техника передвижения на лыжах различными ходами; техника плавания	определяет роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	текущий контроль по темам курса; контроль выполнения практических заданий промежуточная аттестация (итоговый контроль): дифференцированный зачет/зачет, который проводится на последнем занятии и включает в себя контроль усвоения практических умений
<i>Умения:</i> бег на короткие, средние, длинные дистанции; верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар; выполнять различные способы передвижения на лыжах; выполнять различные стили плавания	соответствие уровня подготовленности требованиям нормативных показателей	оценка результатов выполнения практической работы; экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы

3 Фонд оценочных средств для контроля уровня сформированности компетенций (Приложение №1)

3.1 Примеры заданий в тестовой форме:

1. Термином "гипокинезия" обозначают:
 - 1) снижение тонуса мышц и силы мышечных сокращений
 - 2) снижение оптимального объема двигательной активности(Эталон ответа: 2)
2. Регулярные занятия физической культурой:
 - 1) являются фактором риска для здоровья
 - 2) являются элементом здорового образа жизни
 - 3) способствуют активному долголетию и повышению качества жизни(Эталон ответа: 2,3)
3. Проведение разминки перед физическими нагрузками:
 - 1) противодействует процессу утомления
 - 2) ускоряет процесс вработывания и является профилактикой травм в спорте(Эталон ответа: 2)
4. Медицинские группы для занятий физической культурой:
 - 1) основная
 - 2) смешанная
 - 3) подготовительная
 - 4) дополнительная
 - 5) специальная(Эталон ответа: 1,3,5)
5. Изменения в опорно-двигательном аппарате под влиянием регулярных физических нагрузок
 - 1) улучшаются силовые показатели мышц
 - 2) совершенствуется телосложение
 - 3) повышается пластичность и экономность в движениях
 - 4) снижается роль мышц как вспомогательного фактора кровообращения
 - 5) снижается эластичность и крепость связок и сухожилий
 - 6) формируется более прочный костный скелет(Эталон ответа: 1,2,3)
6. Для получения тренировочного эффекта, как должны соотноситься между собой объем тренировочной нагрузки и количество занятий в неделю
 - 1) чем реже количество занятий, тем больше должна быть нагрузка на одном занятии
 - 2) чем реже количество занятий, тем меньше должна быть нагрузка на одном занятии
 - 3) величина нагрузки не зависит от количества занятий в неделю(Эталон ответа: 1)
7. Какой вид физической нагрузки наиболее эффективен для тренировки Сердечно-сосудистой системы
 - 1) силовая нагрузка
 - 2) скоростная нагрузка
 - 3) нагрузка на выносливость
 - 4) скоростно-силовая нагрузкаэталон ответа: 3
8. Оптимальная частота сердечных сокращений во время оздоровительных тренировок у здоровых людей
 - 1) 220 – возраст
 - 2) 200 – возраст
 - 3) 190 – возраст

4) 180 – возраст

5) 170 – возраст

(Эталон ответа: 5)

9. Для сохранения и укрепления здоровья важнейшее значение имеют следующие элементы образа жизни:

1) пристрастие к углеводной пище

2) двигательная активность

3) психоэмоциональная устойчивость

4) гипокинезия

5) отсутствие вредных привычек

(Эталон ответа: 2,3,5)

10. Основные физические качества человека:

1) рост

2) скорость

3) сила

4) вес

5) выносливость

(Эталон ответа: 2,3,5)

11. Количество игроков на площадке при проведении волейбольных турниров:

1) 4

2) 5

3) 6

4) 7

5) 8

(Эталон ответа: 6)

12. К упражнениям, хорошо тренирующим выносливость относятся:

1) упражнения, выполняемые в среднем темпе в течение короткого времени

2) упражнения, выполняемые в максимальном темпе в течение длительного времени

3) упражнения, выполняемые в среднем темпе в течение длительного времени

(Эталон ответа: 3)

13. К циклическим упражнениям относятся:

1) метания

2) бег

3) прыжки

4) плавание

5) ходьба

(Эталон ответа: 2,4,5)

14. К АЦИКЛИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ ОТНОСЯТСЯ:

1) метания

2) бег

3) прыжки

4) плавание

5) ходьба

(Эталон ответа: 1,3)

15. Основные причины спортивных травм:

1) ошибки в организации занятий

2) присутствие в спортивном зале посторонних лиц

3) нарушение температурного режима в спортзале

4) методические ошибки в проведении занятий

(Эталон ответа: 1,4)

Критерии оценки:

- «Зачтено» – 71-100% правильных ответов;
- «Не зачтено» – 70% и менее правильных ответов.

3.2 Примеры вопросов для устного собеседования:

1. Формы физического воспитания в вузе.
2. Основные требования техники безопасности и охраны труда на занятиях по физическому воспитанию.
3. Физиологические показатели тренированности при выполнении стандартной нагрузки.
4. Факторы, влияющие на развитие перетренированности. Объективные и субъективные показатели перетренированности.
5. Цели и задачи современной спортивной тренировки. Особенности современной спортивной тренировки.
6. Виды тренажеров (по направленности воздействия). Типы тренажеров, выпускаемые в России и за рубежом.
7. Характеристика аэробных упражнений. Методика применения 12–ти минутного теста К. Купера.
8. Физическая подготовленность студентов. Обоснование нормативных показателей вузовской учебной программы.
9. Индивидуальный подход и выбор средств для направленного развития отдельных физических качеств.
10. Принципы физического воспитания.
11. Структура учебно-тренировочного занятия в вузе: вводная, подготовительная, основная, заключительная части. Физиологическое обоснование деления занятия на части.
12. Физическая культура: цели и задачи, нормативные требования по возрасту и полу.
13. Легкая атлетика. Беговые виды. Воздействие л/а упражнений на организм занимающихся.
14. Легкая атлетика. Прыжки. Воздействие л/а упражнений на организм занимающихся.
15. Легкая атлетика. Метания. Воздействие л/а упражнений на организм занимающихся.
16. Лыжный спорт. Изменения в организме под влиянием занятий.
17. Плавание. Изменения в организме под влиянием занятий.
18. Футбол. Изменения в организме под влиянием занятий.
19. Волейбол. Изменения в организме под влиянием занятий.
20. Баскетбол. Изменения в организме под влиянием занятий.
21. Спортивные единоборства: бокс, борьба. Изменения в организме под влиянием занятий.
22. Гимнастика: спортивная, художественная. Изменения в организме под влиянием занятий.
23. Конькобежный спорт. Изменения в организме под влиянием занятий.
24. Фигурное катание. Изменения в организме под влиянием занятий.
25. Теннис, настольный теннис. Изменения в организме под влиянием занятий.
26. Физическое развитие человека: определение, основные показатели, методики измерений.
27. Частота сердечных сокращений как показатель функционального состояния сердечно-сосудистой системы.
28. Дозирование физических нагрузок по частоте сердечных сокращений в циклических видах спорта. 4 зоны мощности тренировочных нагрузок.
29. Ортостатическая и клиностатическая пробы: методика проведения и оценка получаемых результатов.

30. Физическая работоспособность человека. Тест PWC170.
31. Артериальное давление и факторы, влияющие на его уровень.
32. Показатели нормотонического, гипертонического и гипотонического типов реакций сердечно-сосудистой системы на дозированную мышечную нагрузку.
33. Максимальное потребление организмом кислорода. Косвенные методы определения.
34. Понятие о физическом состоянии человека. Показатели физического состояния. Современные методы оценки физического состояния, компьютерные технологии.
35. Показатели, характеризующие функциональное состояние нервной системы: чувствительность вестибулярного анализатора, состояние двигательного анализатора, мышечный тонус, функциональные пробы.
36. Показатели, характеризующие функциональное состояние вегетативной нервной системы. Функциональные пробы.
37. Теппинг-тест, тест на быстроту реакции, корректурная проба в оценке функционального состояния нервной системы.
38. Влияние различных факторов на функциональное состояние центральной нервной системы.
39. Морфологические и функциональные показатели развития дыхательной системы.
40. Функциональные пробы для оценки состояния дыхательной системы.
41. Формирование дыхательного аппарата с помощью физических упражнений.
42. Выбор физических упражнений для формирования грудной клетки.
43. Определение состояния позвоночного столба.
44. Выбор физических упражнений для формирования позвоночного столба.
45. Определение состояния плечевого пояса и верхних конечностей. Выбор физических упражнений для их формирования.
46. Определение состояния суставов и костей нижних конечностей, стопы в целом. Выбор физических упражнений для их формирования.
47. Факторы риска для опорно-двигательного аппарата.
48. Физиологическая характеристика мышечной деятельности различной мощности.
49. Утомление. Средства восстановления физического и умственного утомления.
50. Методы контроля за восстановлением организма после физической нагрузки.
51. Возрастные особенности восстановления организма после физической нагрузки.
52. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: оценка физического состояния, выявление отстающих физических качеств, самооценка величины используемых нагрузок и реакции организма на них.
53. Подготовка к тестированию и соревнованиям.
54. Личная гигиена студентов
55. Значение режима питания и сна для восстановления работоспособности студентов
56. Самоконтроль и самооценка человеком своего физического и психического состояния
57. Внешние признаки утомления при умственном труде.
58. Факторы риска у студенческой молодежи. Значение диспансеризации в период обучения в вузе.
59. Формирование здорового образа жизни.
60. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Критерии оценки:

- «Зачтено» - обучающийся хорошо ориентируется в учебном материале, грамотно выстраивает свой ответ, обходится без наводящих подсказок преподавателя.
- «Не зачтено» - обучающийся плохо ориентируется в учебном материале даже с помощью наводящих подсказок преподавателя.

3.3 Примеры заданий для оценки практических навыков (умений)

- 1) Показать технику нижней прямой подачи в волейболе.
- 2) Показать технику нижней боковой подачи в волейболе.
- 3) Показать технику верхней передачи мяча в волейболе.
- 4) Показать технику нижней передачи мяча в волейболе.
- 5) Показать технику ведения мяча в баскетболе.
- 6) Показать технику броска мяча в корзину в баскетболе.
- 7) Показать технику верхней передачи мяча в волейболе.
- 8) Показать технику выполнения прыжка в длину с места.
- 9) Показать технику выполнения низкого старта с колодок.
- 10) Выбрать эффективные средства физической культуры для повышения физической выносливости.
- 11) Выбрать эффективные средства физической культуры для повышения скоростных качеств.
- 12) Выбрать эффективные средства физической культуры для повышения силовых качеств.
- 13) Выбрать эффективные средства физической культуры для повышения гибкости.
- 14) Выбрать эффективные средства физической культуры для повышения координационных способностей.
- 15) Выбрать эффективные средства физической культуры для повышения ловкости.
- 16) Выбрать эффективные средства физической культуры для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.
- 17) Выбрать эффективные средства физической культуры для укрепления опорно-двигательного аппарата.
- 18) Выбрать эффективные средства физической культуры для поддержания общей физической работоспособности.
- 19) Составить примерный комплекс утренней гигиенической гимнастики.
- 20) Составить примерный комплекс производственной гимнастики для обучающихся.

Критерии оценки:

- «Зачтено» - обучающийся правильно выполняет технический элемент /или с несущественной ошибкой/; умеет выбрать эффективное средство физической культуры для обозначенной задачи.
- «Не зачтено» - обучающийся не может выполнить технический элемент /или выполняет с существенными ошибками/; не может подобрать эффективное средство физической культуры для обозначенной задачи.

4 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

4.1 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины:

а) Основная литература:

1. Осипов, В.Г. Физическая культура в медицинском вузе: учебник /В.Г. Осипов. – Тверь: РИЦ ТГМУ, 2022. – 471 с.
2. Собянин, Ф.И. Физическая культура: учебник / Ф.И. Собянин. – Ростов н/Д: Феникс, 2020. – 221 с. – (Среднее профессиональное образование).

б) Дополнительная литература:

1. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебник / Н.В. Решетников. – Москва: Академия, 2018. – 176 с.

Основные электронные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/471143>
2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15186-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/487793>
3. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/471782>
4. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006>
5. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/453245>
6. Плавание с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08846-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/487324>
7. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>
8. Токарь, Е. В. Лечебная физическая культура : учебное пособие для СПО / Е. В. Токарь. — Саратов : Профобразование, 2021. — 76 с. — ISBN 978-5-4488-1142-5. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/105144>
9. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст: электронный // Лань:

электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624>

10. Агеева, Г. Ф. Плавание: учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 64 с. — ISBN 978-5-8114- 9471-2. — Текст : электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/195475>

11. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174984>

12. Егорова, М. А. Основы врачебного контроля: учебное пособие для спо / М. А. Егорова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 52 с. — ISBN 978-5-8114-7524-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/173079>

б) Дополнительные источники

1. Российская физкультурная энциклопедия [Электронный ресурс]. URL: <https://libsport.ru/>

2. Теория и практика физической культуры. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.teoriya.ru/ru/journals>

4.2 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

Профессиональные базы данных, информационные справочные системы и электронные образовательные ресурсы:

Электронный справочник «Информио» для высших учебных заведений (www.informio.ru);

Электронный библиотечный абонемент Центральной научной медицинской библиотеки Первого Московского государственного медицинского университета им. И.М. Сеченова // <http://www.emll.ru/newlib/>;

Информационно-поисковая база Medline ([http:// www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed));

База данных «Российская медицина» (<http://www.scsml.rssi.ru/>)

Официальный сайт Министерства здравоохранения Российской Федерации // <https://minzdrav.gov.ru/>;

Российское образование. Федеральный образовательный портал. // <http://www.edu.ru/>;

Клинические рекомендации: <http://cr.rosminzdrav.ru/>;

Электронный образовательный ресурс Web-медицина (<http://webmed.irkutsk.ru/>)

4.3 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

4.3.1. Перечень лицензионного программного обеспечения:

1. Microsoft Office 2016:

- Access 2016;
- Excel 2016;
- Outlook 2016;
- PowerPoint 2016;
- Word 2016;
- Publisher 2016;
- OneNote 2016.

2. ABBYY FineReader 11.0

3. Карельская Медицинская информационная система К-МИС

4. Программное обеспечение для тестирования обучающихся SunRAV TestOfficePro

5. Программное обеспечение «Среда электронного обучения 3KL»

6. Компьютерная программа для статистической обработки данных SPSS

7. Экспертная система обнаружения текстовых заимствований на базе искусственного интеллекта «Руконтекст»

8. Справочно-правовая система Консультант Плюс

4.3.2. Перечень электронно-библиотечных систем (ЭБС):

1. Электронно-библиотечная система «Консультант студента» (www.studmedlib.ru);
2. Справочно-информационная система MedBaseGeotar (mbasegeotar.ru);
3. Электронная библиотечная система «elibrary» (<https://www.elibrary.ru/>)

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (см. Приложение №2).

6. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (см. Приложение №3)

7. Научно-исследовательская работа студента

Научно-исследовательская работа студентов представлена: самостоятельной работой; проведением научных исследований с последующим выступлением на итоговых научных студенческих конференциях.

Тематика научно-исследовательской работы

- 1) Оценка динамики физического развития обучающихся в начале и в конце учебного года.
- 2) Оценка функционального возраста обучающихся на основании результатов тестирования.
- 3) Анализ результатов анкетирования студентов по вопросам здорового образа жизни.
- 4) Сравнительный анализ двигательной активности обучающихся младших и старших курсов.
- 5) Анализ распространенности вредных привычек среди студентов младших курсов по результатам анкетирования.

Приложение 2

Методические рекомендации по организации самостоятельных занятий физической культурой

Методика самостоятельных занятий физической культурой должна учитывать определенные требования:

- перед началом тренировок целесообразно получить консультацию врача;
- тренировки следует проводить не менее 3-4 раз в неделю;
- продолжительность тренировки должна быть не менее 20 минут;
- интенсивность и продолжительность физической нагрузки должна соответствовать здоровью и функциональному состоянию занимающегося;
- интенсивность физической нагрузки оценивается по частоте сердечных сокращений;
- больше внимание на тренировках следует уделять упражнениям, тренирующим выносливость и укрепляющим сердечно-сосудистую систему;
- предварительным этапом подготовки к самостоятельным тренировочным занятиям является ознакомление с назначением тех или иных упражнений, правилами их выполнения, определением дозировки и интенсивности занятий;
- любая тренировка должна состоять из 3-х частей: разминка, основная часть, заключительная часть; наибольшая нагрузка выполняется в основной части;
- результаты тренировок зависят от их регулярности, большие перерывы между занятиями (4-5 дней и более) существенно снижают эффект предыдущих занятий;
- не стоит стремиться к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки, это может привести к перегрузке организма и переутомлению;

- составляя план тренировки, необходимо включать упражнения для развития всех двигательных качеств;
- лучшим временем для тренировок является вторая половина дня, через 1,5-2 часа после обеда;
- упражнения рекомендуется начинать с мелких групп мышц рук и плечевого пояса, затем переходить на более крупные мышцы туловища и заканчивать упражнениями для ног;
- после упражнений силового и скоростного характера следует выполнять упражнения на расслабление;
- тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма.

Физиологические принципы самостоятельных занятий:

- доступность и индивидуализация занятий, основанная на функциональных возможностях организма, правильном чередовании нагрузок и отдыха с учетом степени тренированности и переносимости нагрузки;
- постепенное повышение уровня физической нагрузки, для повышения функциональных возможностей организма;
- последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания.

Выделяют три общепринятые формы самостоятельных занятий, которые целесообразно использовать в едином комплексе:

1. Ежедневная утренняя гигиеническая гимнастика.
2. Ежедневные физические упражнения в режиме рабочего дня /производственная гимнастика/.
3. Самостоятельные занятия физкультурой и спортом (не реже, 3-х раз в неделю).

**Справка о материально-техническом обеспечении рабочей программы дисциплины
«Физическая культура»**

№ п\п	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащённость специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1.	Спортивный зал площадью 540 кв. метров для учебных и тренировочных занятий.	<ul style="list-style-type: none"> – Комплект оборудования для проведения тренировок и тестирования по комплексу ГТО. – Комплект оборудования для игры в мини-футбол. – Комплект оборудования для игры в волейбол. – Комплект оборудования для игры в баскетбол. – Комплект оборудования для игры в настольный теннис. – Комплект лыжного оборудования. – Комплект палок для скандинавской ходьбы. – Штанги, гири и тренажеры для развития силы. – Комплект наборов для игры в бадминтон. – Шведские стенки – Гимнастические скамейки – Игровые и набивные мячи, гимнастические обручи, гимнастические коврики, гимнастические палки, гимнастические маты, скакалки.
	Помещения для самостоятельных занятий /в общежитиях № 1,2/	<ul style="list-style-type: none"> – Комплект оборудования для игры в настольный теннис. – Штанги и гири для развития силы. – Гимнастические скамейки, гимнастические обручи, гимнастические коврики, гимнастические палки, скакалки