
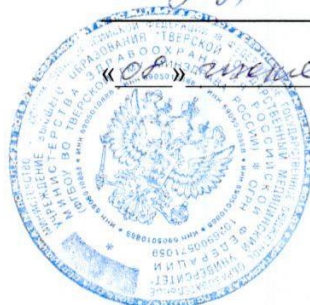


федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тверской государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе


_____ Л.А. Мурашова

«*08*» *августа* 2023 г.



**Рабочая программа дисциплины
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для студентов 1-2 курсов,

направление подготовки (специальность)
33.02.01 Фармация

форма обучения
очная

Тверь, 2023

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 «11» апреля 2023 г. (протокол №4).

Рабочая программа рекомендована к утверждению на заседании центрального координационно-методического совета «8» апреля 2022 г. (протокол №9)

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 – работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;
- ОК 08 – использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности;
- ОК 12 – оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи гражданам при несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях и заболеваниях, угрожающих их жизни и здоровью.

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
ОК 12	<p>Знать: основные правила поддержания здорового образа жизни и безопасного поведения.</p> <p>Уметь: оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи гражданам при несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях, угрожающих их жизни и здоровью.</p> <p>Владеть: навыками оказания первой помощи до оказания медицинской помощи гражданам при несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях, угрожающих их жизни и здоровью.</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 134 часа в форме практической подготовки, и 2 часа самостоятельного обучения.

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		18	18	
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	2	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	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	2		
	Практическое занятие №1. Бег на короткие дистанции.	2		
Тема 1.2 Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	2	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Специальные беговые упражнения. Бег 100 метров x 4			
	В том числе практических занятий	2		
	Практическое занятие №2. Бег 100 м.	2		
Тема 1.3 Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала	2	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	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	2		
	Практическое занятие №3. Бег на средние дистанции.	2		
Тема 1.4 Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования	Содержание учебного материала	2	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	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	2		
	Практическое занятие №4. Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования.	2		
Тема 1.5 Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	2	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Обучение технике прыжка в длину с места. Прыжковые упражнения. Контрольный тест.			
	В том числе практических занятий	2		
	Практическое занятие №5. Прыжки в длину с места.	2		
Тема 1.6 Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	2	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Бег на дистанции девушки 2000 м, юноши 3000 м. Общеразвивающие упражнения.			
	В том числе практических занятий	2		
	Практическое занятие №6. Бег на длинные дистанции.	2		
Тема 1.7 Развитие скоростно-силовых качеств	Содержание учебного материала	4	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Совершенствование прыжков и прыжковых упражнений (контрольный тест). Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.			
	В том числе практических занятий	4		
	Практическое занятие №7-8. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 100 метров. Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.)	4		
Тема 1.8 Выполнение контрольных нормативов	Содержание учебного материала	2	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Бег 100 метров. Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.)			
	В том числе практических занятий	2		
	Практическое занятие № 9. Выполнение контрольных нормативов.	2		
Раздел 2 Спортивные игры. Волейбол		20	20	
Тема 2.1 Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	Содержание учебного материала	2	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	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	2		
	Практическое занятие №10. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	2		
Тема 2.2 Совершенство вание передач.	Содержание учебного материала	2	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	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	2		
	Практическое занятие №11. Совершенствование передач.	2		
Тема 2.3 Подачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи	Содержание учебного материала	2	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	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	2		
	Практическое занятие №12. Подачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи.	2		
Тема 2.4 Обучение технике нападающего удара	Содержание учебного материала	2	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	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	2		
	Практическое занятие №13. Обучение технике нападающего удара.	2		

Тема 2.5 Совершенствование техники нападающего удара	Содержание учебного материала	2	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	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	2		
Тема 2.6 Обучение технике постановки блока	Содержание учебного материала	2	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	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.			
	В том числе практических занятий	2		
Тема 2.7 Блокирование	Содержание учебного материала	2	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Обучение технике одиночного, двойного и тройного блока. Учебно- тренировочная игра.			
	В том числе практических занятий	2		
Тема 2.8	Практическое занятие №14. Совершенствование техники нападающего удара.	2		ПК 1.11,
	Практическое занятие №15. Обучение технике постановки блока.	2		
Тема 2.8	Практическое занятие №16. Блокирование.	2		ПК 1.11,
	Содержание учебного материала	2	2	

Совершенство вание техники постановки блока.	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.			ОК 04, ОК 08, ОК 12
	В том числе практических занятий	2		
	Практическое занятие №17. Совершенствование техники постановки блока.	2		
Тема 2.9 Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов.	Содержание учебного материала	4	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Совершенствование техники подач (овладение исходным положением и подбрасыванием мяча, подача в стену на расстоянии 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).			
	В том числе практических занятий	4		
	Практическое занятие №18-19. Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов.	4		
Раздел 3 Гимнастика		12	12	
Тема 3.1 Упражнение в паре с партнером	Содержание учебного материала	4	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером.			
	В том числе практических занятий	4		
	Практическое занятие №20-21. Упражнение в паре с партнером.	4		
Тема 3.2	Содержание учебного материала	4	4	ПК 1.11,

Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний	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.			ОК 04, ОК 08, ОК 12
	В том числе практических занятий	4		
	Практическое занятие №22-23. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	4		
Тема 3.3 Упражнения на гимнастических ковриках.	Содержание учебного материала	4	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Упражнения на гимнастических ковриках, упражнения для коррекции нарушений осанки («пресс»).			
	В том числе практических занятий	4		
	Практическое занятие №24-25. Упражнения на гимнастических ковриках.	4		
Раздел 4 Лыжная подготовка		34	34	
Тема 4.1 Инструкция по охране труда. Свободное прохождение 3-5 км, подъемы и спуски.	Содержание учебного материала	4	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	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.			
	В том числе практических занятий	4		
	Практическое занятие №26-27. Инструкция по охране труда. Свободное прохождение 3-5 км, подъемы и спуски.	4		
Тема 4.2 Совершенствование техники попеременных и одновременных ходов	Содержание учебного материала	4	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	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	4		
	Практическое занятие №28-29. Совершенствование техники попеременных и одновременных ходов.	4		
Тема 4.3 Техника подъемов, спуски с гор	Содержание учебного материала	4	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	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	4		
	Практическое занятие №30-31. Техника подъемов, спуски с гор.	4		
Тема 4.4 Совершенство вание техники подъемов, спусков	Содержание учебного материала	4	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Совершенствование техники подъёма «полуёлочкой» и «елочкой», 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.	4		
	В том числе практических занятий	4		
	Практическое занятие №32-33. Совершенствование техники подъемов, спусков.	4		
Тема 4.5 Обучение технике поворотов.	Содержание учебного материала	4	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	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	4			
	Практическое занятие №34-35. Обучение технике поворотов.	4			
Тема 4.6 Обучение технике одновременных ходов и перехода с одновременного хода на попеременный	Содержание учебного материала	4	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	
	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	4			
	Практическое занятие №36-37. Обучение технике одновременных ходов и перехода с одновременного хода на попеременный.	4			
Тема 4.7 Обучение коньковому ходу	Содержание учебного материала	4	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	
	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.				
	В том числе практических занятий	4			
	Практическое занятие №38-39. Обучение коньковому ходу.	4			
Тема 4.8 Совершенствование конькового хода	Содержание учебного материала	4	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	
	Совершенствование конькового хода по дистанции.				
	В том числе практических занятий	4			
	Практическое занятие №40-41. Совершенствование конькового хода.	4			
Тема 4.9 Выполнение контрольных	Содержание учебного материала	2	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08,	
	Дистанции 3 км у девушек, дистанции 5 км у юношей.				

нормативов	В том числе практических занятий	2		ОК 12
	Практическое занятие №42. Выполнение контрольных нормативов.	2		
Раздел 5 Плавание		18	18	
Тема 5.1 Техника безопасности на воде	Содержание учебного материала	2	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Ознакомить студентов с правилами безопасности на воде. Свободное плавание. Освоить правила дыхания пловца. Упражнения «поплавок», «звезда» и «стрела».			
	В том числе практических занятий	2		
	Практическое занятие №43. Техника безопасности на воде.	2		
Тема 5.2 Обучение технике движения ног	Содержание учебного материала	2		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	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	2		
	Практическое занятие №44. Обучение технике движения ног.	2		
Тема 5.3 Обучение технике движения рук	Содержание учебного материала	2	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	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	2		
	Практическое занятие №45. Обучение технике движения рук.	2		
Тема 5.4 Обучение технике плавания «кролем»	Содержание учебного материала	4	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Обучение технике движения рук и ног при плавании «кролем». Работа на выносливость 500 м.			
	В том числе практических занятий	4		
	Практическое занятие №46-47. Обучение технике плавания «кролем».	4		
Тема 5.5 Обучение технике плавания «брассом»	Содержание учебного материала	4	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	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	4		
	Практическое занятие №48-49. Обучение технике плавания «брассом».	4		
Тема 5.6 Обучение старту пловца	Содержание учебного материала	2	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Свободное плавание 200 м. Обучение старту с тумбы.			
	В том числе практических занятий	2		
	Практическое занятие №50. Обучение старту пловца.	2		
Тема 5.7 Выполнение контрольных нормативов	Содержание учебного материала	2	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Закрепление ранее изученных стилей плавания.			
	В том числе практических занятий	2		
	Практическое занятие №51. Выполнение контрольных нормативов.	2		
Раздел 6 Общая физическая подготовка		16	16	
Тема 6 Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	2	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Комплекс ОРУ. Бег по пересеченной местности 2-3 км.			
	В том числе практических занятий	2		
	Практическое занятие №52. Кроссовая подготовка	2		
Тема 6.2 Круговая тренировка	Содержание учебного материала	4	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Ходьба, ОРУ на все группы мышц, бег по пересеченной местности 3-5 км. Упражнения на «пресс» и отжимание.			
	В том числе практических занятий	4		
	Практическое занятие №53-54. Круговая тренировка.	4		
Тема 6.3 Игра в футбол	Содержание учебного материала	4	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Ходьба, бег 2-3 км. Игра в футбол. Силовые упражнения.			
	В том числе практических занятий	4		
	Практическое занятие №55-56. Игра в футбол	4		
Тема 6.4 Развитие	Содержание учебного материала	2	2	ПК 1.11, ОК 04,
	ОРУ. Упражнения на развитие скоростно-			

скоростно-силовых качеств	силовых способностей.			ОК 08, ОК 12
	В том числе практических занятий	2		
	Практическое занятие №57. Развитие скоростно-силовых качеств.	2		
Тема 6.5 Развитие выносливости. Кросс	Содержание учебного материала	4	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	ОРУ. Кросс 3-5 км. Упражнения на развитие скоростной выносливости. Игра в мини-футбол. Дыхательные упражнения.			
	В том числе практических занятий	4		
	Практическое занятие №58-59. Развитие выносливости. Кросс.	4		
Раздел 7 Спортивные игры. Гандбол		16	16	
Тема 7.1 Техника владения мячом	Содержание учебного материала	2	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	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	2		
	Практическое занятие №60. Техника владения мячом.	2		
Тема 7.2 Перемещения, передачи мяча, броски по воротам	Содержание учебного материала	2	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	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.			
	В том числе практических занятий	2		
	Практическое занятие №61. Перемещения, передачи мяча, броски по воротам.	2		
Тема 7.3 Техника владения мячом в движении	Содержание учебного материала	2	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	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	2		
	Практическое занятие №62. Техника владения мячом в движении.	2		
Тема 7.4 Техника игры вратаря, удары по воротам	Содержание учебного материала	2	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	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	2		
	Практическое занятие №63. Техника игры вратаря, удары по воротам.	2		
Тема 7.5 Развитие физических качеств в учебной игре	Содержание учебного материала	2	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Развитие ловкости, быстроты, силы в учебной игре.			
	В том числе практических занятий	2		
	Практическое занятие №64. Развитие физических качеств в учебной игре.	2		
Тема 7.6 Применение изученных приемов в учебной игре.	Содержание учебного материала	4	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Совершенствование техники владения мячом в учебно-тренировочной игре.			
	В том числе практических занятий	4		
	Практическое занятие №65-66. Применение изученных приемов в учебной игре	4		
Тема 7.7 Выполнение контрольных нормативов	Содержание учебного материала	2	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	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	2		
	Практическое занятие №67. Выполнение контрольных нормативов.	2		
Промежуточная аттестация		2		
Всего 136 часов		136		

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 нагрузка

эталон 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 разделения 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:

- <http://www.rusathletics.com/>
- <https://www.iaaf.org/home>
- <http://www.european-athletics.org/>
- Вестник спортивной науки
- Теория и практика физической культуры
- Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта

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:

- Microsoft Windows Pro Rus 7;
- Microsoft Windows Pro Rus 10
- PowerPoint 2013.

4.3.2 Перечень электронно-библиотечных систем (ЭБС):

Электронно-библиотечная система «Консультант студента» (www.studmedlib.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