

Министерство здравоохранения Республики Татарстан
Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение
«Нижекамский медицинский колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности 34.02.02 Медицинский массаж

(для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению).

2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
 на заседании ЦМК
 социально-гуманитарных
 и математических дисциплин
 протокол № 07 от 2024 г.
 Заместитель ЦМК
 /С.М.И. Прифулина



СОЛТАСОВАНО
 «07» от 2024 г.
 Заместитель директора
 по учебному процессу
 /Т.А. Леструхина

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 34.02.02 Медицинский массаж (для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению).

Организация разработчик: ГАПОУ «Нижекамский медицинский колледж».

Разработчики:

Хайруллин Р.Р. преподаватель физической культуры ГАПОУ
«Нижекамский медицинский колледж».

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	5
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....	9
3. Условия реализации учебной дисциплины.....	19
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	20
5. Приложение 1. Тематический план.....	21

Код компетенции	Формулировка компетенции
ОК 02	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами, пациентами.
ОК 05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Общие компетенции

Знания	Умения
<p>- психологических основ деятельности;</p> <p>- психологических особенностей личности;</p> <p>- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>- основы здорового образа жизни;</p> <p>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для медицинской сестры по массажу / медицинскому брата по массажу;</p> <p>- средства профилактики перенапряжения</p>	<p>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для медицинской сестры по массажу / медицинскому брата по массажу.</p>

Умения и знания

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются

Общее значение дисциплины имеет при формировании и развитии ОК 08. (для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению).

Учебная дисциплина ФГОС по специальности 34.02.02 Медицинский массаж обеспечивает формирование

ограниченными возможностями здоровья по зрению).

специальности 34.02.02 Медицинский массаж (для обучения лиц с

обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического

цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является

программы

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной

Физическая культура

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Код личностных результатов	Личностные результаты реализации программы воспитания
ЛР 1	<p>Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознющий свое единство с народом России, с российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, особыми аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о России в государстве.</p>
ЛР 2	<p>Проявляющий активную гражданскую позицию на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод граждан, уважения к историческому и культурному наследию России. Осознано и деятельно выражающий неприятие дискриминации в обществе по социальным, национальным, религиозным признакам; экстремизма, терроризма, коррупции, антиобщественной деятельности. Обладающий опытом гражданской активности (в студенческом самоуправлении, добровольчестве, экологических, природоохранных, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах). Принимающий роль избирателя и участника общественных отношений, связанных с взаимодействием с народными избранниками</p>
ЛР 3	<p>Демонстрирующий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России, принципам честности, порядочности, открытости. Действующий и опенивающий свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных, социокультурных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков. Готовый к деловому взаимодействию и неформальному общению с представителями разных народов, национальностей, вероисповеданий, отличающий их от участников групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие социально опасного поведения окружающих и предупреждающий его. Проявляющий уважение к людям старшего поколения, готовность к участию в социальной поддержке нуждающихся в ней</p>
ЛР 4	<p>Проявляющий и демонстрирующий уважение к труду человека, осознающий ценность собственного труда и труда других людей. Экономически активный, ориентированный на осознанный выбор сферы профессиональной деятельности с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, российского общества. Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни Демонстрирующий позитивное отношение к регулированию трудовых отношений. Ориентированный на самообразование и профессиональную переподготовку в условиях смены технологического уклада и сопутствующих социальных перемен. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа»</p>
ЛР 5	<p>Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, народу, малой родине, знания его</p>

Личностные результаты

<p>истории и культуры, принятие традиционных ценностей многонационального народа России. Выражающий свою этнокультурную идентичность, сознающий себя патриотом народа России, деятельно выражающий чувство причастности к многонациональному народу России, к Российскому Отечеству. Проявляющий ценностное отношение к историческому и культурному наследию народов России, проживающих в символах, праздниках, памятниках, традициях народов, проживающих в России, к соответственным за рубежом, поддерживающий их заинтересованность в сохранении общероссийской культурной идентичности, уважающий их права</p>	<p>Ориентированный на профессиональные достижения, деятельно выражающий познавательные интересы с учетом своих способностей, образовательного и профессионального маршрута, выбранной квалификации</p>	<p>ЛР 6</p>
<p>Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, ответственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей</p>	<p>ЛР 7</p>	
<p>Проявляющий и демонстрирующий уважение законных интересов и прав представителей различных этнокультурных, социальных, конфессиональных групп в российском обществе; национального достоинства, религиозных убеждений с учетом соблюдения необходимых условий обеспечения конституционных прав и свобод граждан. Понимающий и деятельно выражающий ценность межрелигиозного и межконфессионального согласия людей, граждан, народов в России. Выражающий сопричастность к преимущественно и транснациональным культурным традициям и ценностей многонационального российского государства, включенный в общественные инициативы, направленные на их сохранение</p>	<p>ЛР 8</p>	
<p>Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимости), деятельного поведения в общественной жизни, приносящих вред природе, распознанный другими гражданами, предупреждающий способы сохранения памятников природы страны, региона, территории, поселения, включенный в общественные инициативы, направленные на заботу о них</p>	<p>ЛР 9</p>	
<p>ЛР 10</p>	<p>Бережливо относящийся к природному наследию страны и мира, проявляющий сформированность экологической культуры на основе понимания влияния социальных, экономических и профессионально-производительных процессов на окружающую среду. Выражающий деятельное неприятие действий, приносящих вред природе, распознанный другими гражданами, предупреждающий способы сохранения памятников природы страны, региона, территории, поселения, включенный в общественные инициативы, направленные на заботу о них</p>	<p>ЛР 11</p>
<p>Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. Критически оценивающий и деятельно проявляющий понимание эстетического воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей.</p>	<p>ЛР 11</p>	

Итоговая аттестация: зачеты	
Самостоятельная учебная работа студента	-
практические занятия	168
в том числе:	
Объем образовательной программы учебной дисциплины	168
Вид учебной работы	Объем часов

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

IP 12	<p>Принимающий российский традиционные семейные ценности. Ориентированный на создание устойчивой многодетной семьи, понимание брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождение и воспитание детей, неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания</p>
	<p>Бережливо относящийся к культуре как средству коммуникации и самовыражения в обществе, выражающий сопричастность к нравственным нормам, традициям в искусстве. Ориентированный на собственное самовыражение в разных видах искусства, художественном творчестве с учётом российских традиционных духовно-нравственных ценностей, эстетическом обустройстве собственного быта. Разделяющий ценности отечественного и мирового художественного наследия, роли народных традиций и народного творчества в искусстве. Выражающий ценностное отношение к технической и промышленной эстетике</p>

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1 курс I семестр			
Раздел I Гимнастика			
<p>Тема 1.1. Техника безопасности при занятиях гимнастическими упражнениями. Терминология исходных положений.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Безопасность при выполнении упражнений в прыжках, соблюдение дистанции между занимающимися, самоконтроль по ощущениям. 2.Предоставить полное понятие о терминологии упражнений общего характера - общеразвивающих упражнений, исходных положений, положений рук и ног во время выполнения заданий. 3.Обучать технике выполнения общеразвивающих упражнениям без предметов.</p>	10 2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ЛР1; ЛР4; ЛР12
<p>Тема 1.2. Строевые упражнения: построение, перестроения. Техника выполнения общеразвивающих упражнений.</p>	<p>Содержание практического занятия 1.Разминка - быстрая ходьба с различным положением рук; ходьба на высоких стопах, на внутренней и внешней части стоп. 2.Обучать комплексу общеразвивающих упражнений в разминке; обучать построениям и перестроениям из одной колонны в две. 3.Обучать упражнениям на сохранение равновесия по уменьшенной площади опоры.</p>	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ЛР1; ЛР4; ЛР12
<p>Тема 1.3. Строевые упражнения: построение, перестроения. Комплексы общеразвивающих упражнений.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Обучать поворотами на месте и в движении, построениям и перестроениям: в шеренгу, в колонну по одному; перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из колонны по одному в колонну по две, три, четыре, размыкание, смыкание, ходьба строевым шагом. 2.Обучать ОРУ; упражнениям на развитие координации движений.</p>	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ЛР1; ЛР4; ЛР12
<p>Тема 1.4. Техника выполнения упражнений в движении.</p>	<p>Содержание практического занятия 1.Обучать упражнениям на согласованность движений исходных положений рук, ног, туловища, стоя на месте. 2.Обучать упражнениям на согласованность движений исходных положений рук, ног, туловища, с ходьбой на месте, с маховыми движениями ног, с подскоками, с</p>	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ЛР1; ЛР4; ЛР12

	приседаниями, с поворотами. 3. Совершенствовать упражнения на координацию движений.		
Тема 1.5. Техника выполнения упражнений с предметами.	Содержание практического занятия. 1. Обучать упражнениям на согласованность движений исходных положений рук, ног, туловища, с ходьбой на месте, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. 2. Обучать упражнениям с гимнастической палкой.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ЛР1; ЛР4; ЛР12
Раздел 2 Лёгкая атлетика			
Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения. Техника выполнения специальных беговых упражнений.	Содержание практического занятия. 1. Создать представление и понятие о специальных беговых упражнениях в разминке. 2. Разминка – бег в чередовании с ходьбой 200 метров. ОРУ, СБУ. 3. Обучать технике беговых упражнений - стоя на месте, имитация работы рук, высокое бедро в сочетании с работой руками. 4. Специальные беговые упражнения по дистанции до 10-15 м.	20	
Тема 2.2. Техника бега на короткие дистанции: техника высокого старта.	Содержание практического занятия. 1. Разминка: свободный бег в чередовании с ходьбой до 1км. ОРУ, СБУ. 2. Создать представление и понятие о технике высокого старта - положение ног на старте, наклон корпуса, начало бега по звуковому сигналу. 3. Обучать специальным упражнениям для выполнения высокого старта.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ЛР1, ЛР9
Тема 2.3. Техника бега на короткие дистанции: стартовый разгон.	Содержание практического занятия. 1. Разминка: свободный бег в чередовании с ходьбой до 1км. ОРУ, СБУ. 2. Создать представление и понятие о технике высокого старта - положение ног на старте, наклон корпуса, начало бега по звуковому сигналу. 3. Специальные упражнения высокого старта: по сигналу «на старт, внимание, марш».	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ЛР1, ЛР9
Тема 2.4. Техника бега на коротких дистанциях- промежуточный контроль.	Содержание практического занятия. 1. Разминка: свободный бег в чередовании с ходьбой до 1км. ОРУ, СБУ. 2. Промежуточный контроль - демонстрировать стартовое положение. 3. Промежуточный контроль - демонстрировать бег по сигналу «на старт, внимание, марш» выполнить 6-8 беговых шагов.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ЛР1, ЛР9
Тема 2.5. Совершенствовать технику спринтерского бега.	Содержание практического занятия. 1. Разминка: свободный бег в чередовании с ходьбой до 1км. ОРУ, СБУ. 2. Специальные беговые упражнения на дистанции 30 м.: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ЛР1, ЛР9

<p>Тема 2.6. Совершенствовать технику спринтерского бега. Общая физическая подготовка.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Разминка: свободный бег в чередовании с ходьбой до 1км. ОРУ, СБУ. 2.Специальные беговые упражнения на дистанции 30 м.: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш. 3.ОФП - гибкость, упражнения на ковриках.</p>	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ДП1, ДР9
<p>Тема 2.7. Общая выносливость: смешанный бег в равномерном темпе.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Разминка: свободный бег в 500метров, ОРУ, СБУ. 2.Совершенствовать упражнения на технику выполнения длительного бега смешанным способом (в чередовании с ходьбой).</p>	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ДП1,ДР9
<p>Тема 2.8. Общая выносливость: кросс Комплексе дыхательных упражнений.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Разминка: свободный бег в чередовании с ходьбой до 1км. ОРУ, СБУ. 2.Кросс в спокойном темпе до 1км. 3.Создать представление и понятие о дыхательных упражнениях. Обучать упражнениям дыхательной гимнастике по методике Г.Стрельниковой</p>	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ДП1,ДР9
<p>Тема 2.9. Общая выносливость: смешанный бег в равномерном темпе.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Разминка: свободный бег 300 метров, ОРУ, СБУ. 2.Бег смешанным способом (в чередовании с ходьбой) до 1км. 3.Дыхательные упражнения</p>	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ДП1,ДР9
<p>Тема 2.10 Текущий контроль - зачет прыжков в длину с места.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Разминка: свободный бег в чередовании с ходьбой 500 метров. ОРУ, СБУ. 2.Контрольный норматив: прыжок в длину с места на звуковой сигнал.</p>	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ДП1,ДР9
2 семестр			
Раздел 3 Общая физическая подготовка			
<p>Тема 3.1. Силовые упражнения. Комплекс дыхательной гимнастики.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Разминка: бег 3 мин в чередовании с ходьбой. ОРУ, СБУ. 2.Обучать статическим, динамическим упражнениям для развития мышц груди, рук. 3.Совершенствовать упражнения дыхательной гимнастика.</p>	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ДР4, ДР5, ДР6
<p>Тема 3.2. Силовые упражнения. Текущий контроль.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Разминка: бег 3 мин. в чередовании с ходьбой. ОРУ, СБУ. 2.Обучать упражнениям для развития силы мышц плеч. 3.Подтягивание из виса на низкой перекладине - контрольный норматив.</p>	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ДР4, ДР5, ДР6

<p>Тема 3.3. Упражнения для развития мышц туловища.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Разминка: бег 3 мин в чередовании с ходьбой. ОРУ, СБУ. 2.Обучать упражнениям на ковриках - наклоны, скрутки, пресовые упражнения.</p>	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ДР4, ДР5, ДР6
<p>Тема 3.4. Совершенствование физических качеств.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Разминка: бег в чередовании с ходьбой 3мин., ОРУ, СБУ. 2.Совершенствовать гибкость, ловкость - упражнения на ковриках с мячами футбол. 3.Повторить упражнения дыхательной гимнастики по методике Г.Стрельниковой.</p>	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ДР4, ДР5, ДР6
<p>Тема 5.1. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Дать понятия о технике безопасности при занятиях лыжной подготовкой. 2.Требования к одежде, выбор обуви, лыжных палок. Переноска лыжного инвентаря. 3.Ознакомить с трассой лыжных занятий.</p>	12	
<p>Тема 5.2. Общие основы техники передвижения на лыжах.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Создать общее представление о способах передвижения на лыжах: попеременно двухшажный ход. 2.Обучать передвижению на лыжах п.п.2-хш.х. по учебной лыжне 500м.</p>	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ДР7, ДР8, ДР9
<p>Тема 5.3. Техника передвижения п.п.2-хш.ходом.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Обучать упражнениям «посадка лыжника», общий центр тяжести, цикл движений». 2.Создать правильное представление о переходах с хода на ход.</p>	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ДР7, ДР8, ДР9
<p>Тема 5.4. Техника поворотов на месте.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Упражнения на учебной лыжне - повороты переступанием, вокруг себя. 2.Совершенствовать технику п.п.2-хш.хода.</p>	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ДР7, ДР8, ДР9
<p>Тема 5.5. Повороты на месте. Техника п.п. 2-хшажного хода.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Разминка без лыж. ОРУ, СБУ 15-20 метров. 2.Упражнения на учебной лыжне: повороты, цикл движений в п.п.2-хш.х. 3.Упражнения на п.п.2-хшажный ход без использования палок.</p>	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ДР7, ДР8, ДР9
<p>Тема 5.6. Текущий контроль-зачет по технике передвижения п.п.2-хшажным ходом.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Разминка без лыж, ОРУ, СБУ 15-20 метров. 2.Контрольный норматив по технике передвижения попеременным 2шажным ходом 3.Упражнения на восстановление дыхания.</p>	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ДР7, ДР8, ДР9

		Раздел 6 Профессионально-прикладная физическая подготовка.		
Тема 6.1. Содержание упражнений профессионально-прикладной физики подготовки.	Содержание практического занятия. 1.Бег в равномерном темпе 3минуты. ОРУ без предметов. Беговые упражнения на месте (8 по 10 сек.). 2.Создать представление о средствах п.п.ф.п. Содержание, цели, задачи ШПФП. 3.Ознакомить с специальной гимнастикой массажиста в течение рабочего дня.	6		ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ДР3, ДР5, ДР7
Тема 6.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка: комплексы упражнений	Содержание практического занятия. 1.Упражнения разминки: ОРУ, СБУ у шведской лестницы. 2.Обучать упражнениям профессионально - прикладной физической для массажистов, работающих стоя.	2		ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ДР3, ДР5, ДР7
Тема 6.3. Профессионально-прикладная физическая подготовка: комплексы упражнений	Содержание практического занятия. 1.Упражнения разминки: ОРУ, СБУ в продвижении. 2.Совершенствовать упражнения п.п.ф.п. 3.Зачет: упражнения п.п.ф.п в режиме рабочего дня массажиста.	2		ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ДР3, ДР5, ДР7
		Раздел 7 Голбол		
Тема 7.1. Техника безопасности при игре в голбол. Технические приемы в голбол.	Содержание практического занятия. 1.Бег в равномерном темпе 3минуты в чередовании с ходьбой. ОРУ без предметов. 2.Ознакомить с общими положениями игры в голбол. Экипировка, инвентарь, оборудование.	2		ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ДР2, ДР4, ДР6
Тема 7.2. Специальные упражнения для освоения техники игры в голбол.	Содержание практического занятия. 1.Бег в равномерном темпе 3минуты в чередовании с ходьбой. ОРУ с вб мячами. 2.Создать полное представление о правилах игры - зоны приземления, нейтральные зоны. Обучать техническим прием и передачам мяча.	2		ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ДР2, ДР4, ДР6
		2 курс 3 семестр		
		Раздел 2 Тёжка амленика (продолжение)		
Тема 2.8. Круговая тренировка «Гропа здоровья».	Содержание практического занятия. 1.Бег в равномерном темпе 3минуты в чередовании с ходьбой. 2.Упражнения круговой тренировки: 15 сек.через 30 сек.отдыха по станциям: приседания в спокойном темпе; отжимание от опоры; прыжки через скакалку; прессовое упражнение; «жонглирование» теннисными мячиками.	18		
		2		ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ДР10, ДР11

<p>Тема 2.9. Комплекс СБУ на дистанции 20м. Повторный бег.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Разминка: свободный бег 500 метров, ОРУ. Специальные беговые упражнения на отрезках 15-20 метров в чередовании с ходьбой 20-30 метров. 2.Повторный бег 30 метров через полный отдых.</p>	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ДР10, ДР11
<p>Тема 2.10. Основы техники бега на средние дистанции. Общая выносливость.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Разминка: свободный бег 500 метров, ОРУ. Специальные беговые упражнения на отрезках 15-20 метров в чередовании с ходьбой 20-30 метров. 2.Создать общее представление о дистанциях 400метров, 800 метров. 3.Упражнения круговой тренировки: высокое бедро у шведки, боковые наклоны с гимнастической палкой на спине, полуприседы, сгибание и разгибание ног в висе.</p>	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ДР10, ДР11
<p>Тема 2.11. Основы техники бега на средние дистанции.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Разминка: свободный бег 500 метров, ОРУ. Специальные беговые упражнения на отрезках 15-20 метров в чередовании с ходьбой 20-30 метров. 2.Бег форт-лек по времени.</p>	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ДР10, ДР11
<p>Тема 2.12. Техника метания мяча.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Разминка: свободный бег 500 метров, ОРУ. Специальные беговые упражнения на отрезках 15-20 метров в чередовании с ходьбой 20-30 метров. 2.Обучать упражнениям для освоения метания мяча- с места.</p>	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ДР10, ДР11
<p>Тема 2.13. Техника метания мяча: по звуковому сигналу.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Разминка: свободный бег 500 метров, ОРУ. Специальные беговые упражнения на отрезках 15-20 метров в чередовании с ходьбой 20-30 метров. 2.Метание малого мяча в цель по звуковому сигналу на дальность.</p>	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ДР10, ДР11
<p>Тема 2.14. Методы контроля физического состояния и здоровья, самоконтроль</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Создать правильное представление о методах контроля физического состояния здоровья «Самоконтроль». Показатели Ч.С.С. для занимающихся. Бег 1км. 2.Самоконтроль при выполнении упражнений (по частоте сердечных сокращений).</p>	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ДР10, ДР11
<p>Тема 2.15. Общая выносливость: бег в равномерном темпе.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Разминка: свободный бег 500 метров, ОРУ. Специальные беговые упражнения на отрезках 15-20 метров в чередовании с ходьбой 20-30 метров. 3.Свободный бег в равномерном темпе до 1км.</p>	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ДР10, ДР11

<p>Тема 2.16. Промежуточный контроль физических качеств: зачет.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Разминка: свободный бег 500 метров, ОРУ. 2.Специальные беговые упражнения на отрезках 15-20 метров в чередовании с ходьбой 20-30 метров. 3.Зачет: прыжки в длину с места; гибкость.</p>	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ДП10, ДП11
<i>Раздел I Гимнастика (продолжение)</i>			
<p>Тема 1.6. Строевые упражнения. Перестроения.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Разминка: бег 3 минуты. Комплекс ОРУ. 2.Выполнение построений в одну, две, три шеренги. Перестроения. Смыкание, размыкание строя, повороты, изменение направлений движения.</p>	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ДП9,ДП10, ДП12
<p>Тема 1.7. Комплексы упражнений с мячами для большого тенниса. Самомассаж.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Разминка: бег в чередовании с ходьбой 3 мин. 2.Обучать упражнениям с теннисными мячами. 3.Обучать упражнениям самомассажа при помощи баскетбольного мяча.</p>	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ДП9,ДП10, ДП11
<p>Тема 1.8. Комплексы упражнений на равновесие и координацию движений.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Разминка: бег в чередовании с ходьбой 3 мин. Комплекс ОРУ с теннисными мячами. 2.Обучить проведению теста на определение координацию и равновесие. 3.Обучать упражнениям по уменьшенной площади опоры, на низком бревне; жонглирование баскетбольными мячами.</p>	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ДП9,ДП10, ДП12
<p>Тема 1.9. Общая физическая подготовка.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Разминка: бег в чередовании с ходьбой 3 мин. Комплекс ОРУ с упражнения с баскетбольными мячами. 2.Обучать упражнениям на гибкость.</p>	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ДП9,ДП10, ДП12
2 курс 4 семестр			
<i>Раздел 7 Голбол (продолжение)</i>			
<p>Тема 7.3. Техника безопасности при игре в голбол. Техника игры.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Техника безопасности при игре в голбол. Разминка - ОРУ. Правила игры. Площадка и оборудование. Разметка площадки. Технические приемы. Правила экипировки. 2.Обучать технике передачи мяча на месте, в движении, после ловли мяча.</p>	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ДП1,ДП2, ДП3
14			

<p>Тема 7.4. Техника игры в голбол: в движении.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Разминка – ОРУ с теннисным мячиком. 2.Обучать приемам и передачам мяча снизу; передачам мяча партнеру. 3.Обучать технике передачи мяча в движении. 4.Обучать технике передачи после ловли мяча.</p>	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ДР1,ДР2, ДР3
<p>Тема 7.5. Техника игры в голбол: приемы, передачи мяча.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Разминка – ОРУ с теннисным мячиком. 2.Совершенствовать прием и передачи мяча снизу; передачи мяча партнеру. 3.Совершенствовать технику передач мяча в движении. 4.Совершенствовать технику передачи после ловли мяча.</p>	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ДР1,ДР2, ДР3
<p>Тема 7.6. Техника игры в голбол: нападающие броски.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Разминка – упражнения с теннисным мячиком. 2.Обучать упражнениям в парах. 3.Обучать технике выполнения нападающего броска.</p>	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ДР1,ДР2, ДР3
<p>Тема 7.7. Техника игры в голбол: защитные действия.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Разминка: ОРУ. Специальные беговые упражнения у шведской стенки. 2.Обучать защитным действиям в парах. 3.Технические приемы защитных действий. Взаимодействие игроков на площадке.</p>	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ДР1,ДР2, ДР3
<p>Тема 7.8. Тактика игры в голбол.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Разминка: ОРУ на ковриках. 2.Обучать элементам тактических действий в нападении и защите. 3.Правила игры и технические приемы двусторонней игры.</p>	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ДР1,ДР2, ДР3
<p>Тема 7.9. Учебно-тренировочная игра в голбол.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1. Разминка: ОРУ, беговые упражнения по прямой. 2.Двусторонняя игра. Судейство.</p>	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ДР1,ДР2, ДР3
<p>Тема 3.5. Силовые упражнения.</p>	<p>Раздел 3 Общая физическая подготовка (продолжение) Содержание практического занятия. 1.Бег в равномерном темпе 3минуты. ОРУ без предметов. Беговые упражнения на месте 8 по 10 сек. Упражнения на растяжку 2.Подтягивание на высокой перекладине (он.), на низкой перекладине.</p>	10	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ДР4,ДР5, ДР6

<p>Тема 3.6. Круговая тренировка «Тропа здоровья».</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Бег в равномерном темпе 3минуты. ОРУ без предметов. Беговые упражнения на месте 8 по 10 сек. 2.Обучать упражнениям круговой тренировки: на ковриках их исходного положения сидя (для мышц ног). 3.Обучать упражнениям круговой тренировки: из исходного положения сидя и лежа.</p>	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ЛР4,ЛР5, ЛР6
<p>Тема 3.7. Круговая тренировка «Тропа здоровья» с предметами.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Бег в равномерном темпе 3минуты. ОРУ без предметов. Беговые упражнения на месте 8 по 10 сек. 2.Упражнения круговой тренировки: на ковриках их исходного положения сидя, с теннисным мячом. 3.Упражнения круговой тренировки: на ковриках из исходного положения сидя и лежа</p>	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ЛР4,ЛР5, ЛР6
<p>Тема 3.8. Упражнения силовой подготовки.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Бег в равномерном темпе 4 минуты. ОРУ, СБУ в продвижении по 12 метров. 2.Обучать упражнениям для брюшного пресса (на ковриках) . 3.Упражнения для растягивания мышц. Упражнения дыхательной гимнастики.</p>	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ЛР4,ЛР5, ЛР6
<p>Тема 3.9. Упражнения скоростно-силовой подготовки.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Бег в равномерном темпе 4 минуты. ОРУ, СБУ в продвижении по 10-12 метров. 2.Совершенствовать упражнения для брюшного пресса. 3.Прыжки через скакалку повторным методом.</p>	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ЛР4,ЛР5, ЛР6
	Раздел 5 Лыжная подготовка (продолжение)	4	
<p>Тема 5.7. Техника безопасности при занятиях. Попеременные ходы.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Требования техники безопасности к одежде, к поведению на дистанции. 2.Совершенствовать строевые приёмы с лыжами, на лыжах. 3.Свободное скольжение по учебной лыжне 1км. п.п.2-х.шажным ходом.</p>	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ЛР7, ЛР8, ЛР9
<p>Тема 5.8. Техника п.п.2-хшажного хода. Техника поворотов, торможений.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Разминка - комплекс ОРУ, беговые упражнения без лыж, на месте. 2.Обучать технике поворотов на месте и в движении. 3.Обучать технике торможений «плугом».</p>	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ЛР7,ЛР8, ЛР9
	Раздел 2 Лёгкая атлетика (продолжение)	6	
<p>Тема 2.17. Кроссовая подготовка.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Разминка : бег 4-5 минут, ОРУ, СБУ. 2.Обучать слаженной работе рук и ног при беге. 3.Медленный бег (с лидером) 1- 1.5 км.</p>	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ЛР7,ЛР8,ЛР9

<p>Тема 2.18. Кроссовая подготовка. Техника движений при кроссе.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Разминка – бег 4-5 минут, ОРУ, СБУ. 2.Обучать работе рук при беге с продвижением до 20 метров. 3.Обучать пружинистой постановке стопы с передней части. Беговые движения руками в сочетании с правильным дыханием.</p>	<p>2</p>	<p>ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ЛР7, ЛР8, ЛР9</p>
<p>Тема 2.19. Зачет: физическое качество выносливость.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Выполнение контрольного норматива в кроссе по пересеченной местности в умеренном темпе (в чередовании с ходьбой).</p>	<p>2</p>	<p>ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ЛР7, ЛР8, ЛР9</p>
<p>3 курс 5 семестр</p>			
<p>Раздел 6 Профессионально-прикладная физическая подготовка (продолжение)</p>			
<p>Тема 6.4. Методика составления комплекса упражнений п.п.ф.п.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Разминка: бег в чередовании с ходьбой 3 мин. Комплекс ОРУ со скакалкой. 2.Содержание, цели, задачи ППФП. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых качеств, умений и навыков. 3. Ознакомить с методикой составления комплекса п.п.ф.п. массажиста.</p>	<p>2</p>	<p>ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ЛР10, ЛР11, ЛР12</p>
<p>Тема 6.5. Методика составления комплекса упражнений п.п.ф.п.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Разминка: бег в чередовании с ходьбой 6 мин. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. 2.Содержание, цели, задачи ППФП. Дать полное представление о средствах, методах и формировании профессионально значимых качеств, умений и навыков. 3.Обучать составлению комплекса упражнений п.п.ф.п. массажиста.</p>	<p>2</p>	<p>ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ЛР10, ЛР11, ЛР12</p>
<p>Тема 6.6. П.П.Ф.П.: специальная гимнастика для массажиста в течение рабочего дня на рабочем месте.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Разминка: бег в чередовании с ходьбой 3 мин. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. 2.Обучать составлению комплекса упражнений п.п.ф.п. массажиста. 3.Обучать комплексу упражнений п.п.ф.п. массажиста.</p>	<p>2</p>	<p>ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ЛР10, ЛР11, ЛР12</p>
<p>Тема 6.7. П.П.Ф.П.: специальная гимнастика для массажиста в течение рабочего дня на рабочем месте.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Разминка: бег в чередовании с ходьбой 3 мин. Комплекс ОРУ. 2.Обучать комплексу упражнений п.п.ф.п. массажиста. 3.Самомассаж мячиком большого тенниса из исходного положения сидя на ковриках.</p>	<p>2</p>	<p>ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ЛР10, ЛР11, ЛР12</p>

<i>Раздел 2 Лёгкая атлетика (продолжение)</i>		12	
Тема 2.20.	Общая выносливость – кроссовая подготовка.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ЛР1, ЛР5, ЛР9
Содержание практического занятия.			
1.Разминка: бег в чередовании с ходьбой 200м., комплекс ОРУ, СБУ в продвижении. 2.Длительный кросс (1-1.5 км) в чередовании с ходьбой. Дыхательные упражнения.			
Тема 2.21.	Техника бега на средних дистанциях.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ЛР1, ЛР5, ЛР9
Содержание практического занятия.			
1.Разминка: бег в чередовании с ходьбой 200м., комплекс ОРУ, СБУ в продвижении. 2.Обучать пружинистой постановке стопы с передней части. Беговые движения руками в сочетании с правильным дыханием. 3.Бег в среднем темпе 400 метров.			
Тема 2.22.	Техника бега на средних дистанциях.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ЛР1, ЛР5, ЛР9
Содержание практического занятия.			
1.Разминка: бег в чередовании с ходьбой 200м., комплекс ОРУ, СБУ в продвижении. 2.Обучать пружинистой постановке стопы с передней части. Беговые движения руками в сочетании с правильным дыханием. Бег в среднем темпе 300 метров.			
Тема 2.23.	Техника прыжков в длину с места.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ЛР1, ЛР5, ЛР9
Содержание практического занятия.			
1.Техника безопасности при выполнении прыжков. 2.Разминка: бег в чередовании с ходьбой 200м., комплекс ОРУ, СБУ в продвижении. 3.Обучать технике прыжков с соблюдением безопасности приземления.			
Тема 2.24.	Техника прыжков в длину с места.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ЛР1, ЛР5, ЛР9
Содержание практического занятия.			
1.Разминка: бег в чередовании с ходьбой 200м., комплекс ОРУ, СБУ в продвижении. 2.Обучать исходному положению в прыжках (в длину с места).			
Тема 2.25.	Текущий контроль: техника прыжков в длину с/м.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ЛР1, ЛР5, ЛР9
Содержание практического занятия.			
1.Разминка: бег в чередовании с ходьбой 200м., комплекс ОРУ, СБУ в продвижении. 2.Прыжки в длину с места по звуковому сигналу на результат.			
Тема 8.1.		8	
Раздел 8 Спортивные игры. Футзал.			
Содержание практического занятия.			
1.Техника безопасности при игре в футбол. Правила игры в мини-футбол. 2.Разминка: бег в чередовании с ходьбой 3 мин. Комплекс ОРУ, СБУ на месте. 3.Передача мяча на звуковой сигнал в стену.			
Тема 8.1.		2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ЛР2, ЛР4, ЛР6
Содержание практического занятия.			
1.Техника безопасности при игре в футбол. Правила игры в мини-футбол. 2.Разминка: бег в чередовании с ходьбой 3 мин. Комплекс ОРУ, СБУ на месте. 3.Передача мяча на звуковой сигнал в стену.			

<p>Тема 8.2. Техника игры в футбол. Специальные упражнения на удары.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Разминка: бег в чередовании с ходьбой 3 мин. Комплекс ОРУ, СБУ на месте. 2.Ведение мяча по залу. Передача мяча на звуковой сигнал в стену. Отработка удара внешней стороной стопы. Удар носком.</p>	2	<p>ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ЛР2, ЛР4, ЛР6</p>
<p>Тема 8.3. Техника игры в футбол. Специальные упражнения на удары.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Разминка: бег в чередовании с ходьбой 3 мин. Комплекс ОРУ, СБУ на месте. 2.Отработка удара серединой подъема стопы. Удар внутренней частью подъема стопы. 3. Правила игры, жесты судей.</p>	2	<p>ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ЛР2, ЛР4, ЛР6</p>
<p>Тема 8.4. Техника игры в футбол. Промежуточный контроль.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Разминка: бег в чередовании с ходьбой 3 мин. Комплекс ОРУ, СБУ на месте. 2.Техника выполнения удара по встречному мячу. Удары по катящемуся мячу. 3.Выполнение контрольного норматива передачи мяча в стену.</p>	2	<p>ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ЛР2, ЛР4, ЛР6</p>
	<p>Раздел 3 Общая физическая подготовка (продолжение)</p>	10	
<p>Тема 3.10. Упражнения атлетической гимнастики.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Техника безопасности при выполнении упражнений с отягощениями. 2.Разминка: бег в чередовании с ходьбой 3 мин. Комплекс ОРУ, СБУ на месте. 3.Обучать упражнениям с гантелями небольшого веса.</p>	2	<p>ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ЛР7, ЛР10</p>
<p>Тема 3.11. Упражнения атлетической гимнастики.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Разминка: бег в чередовании с ходьбой 3 мин. Комплекс ОРУ, СБУ на месте. 2.Подтягивание из виса, из виса лежа (дев.) 3.Упражнения с гантелями от 2,5 до 4 кг. 4.Упражнения на растягивание мышц рук.</p>	2	<p>ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ЛР7, ЛР10</p>
<p>Тема 3.12. Упражнения на формирование общей силы.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Разминка: бег в чередовании с ходьбой 3 мин. Комплекс ОРУ, СБУ на месте. 2.Обучить упражнениям локального действия: с внешним сопротивлением, создаваемым за счет веса предметов (малой штанги). 3.Обучать упражнениям для развития силы рук - с амортизаторами. 4.Упражнения гимнастики (маховые для рук и ног).</p>	2	<p>ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ЛР7, ЛР10</p>
<p>Тема 3.13. Упражнения на формирование общей выносливости.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Разминка: бег в чередовании с ходьбой 3 мин. Комплекс ОРУ, СБУ на месте. 2. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. 3.Прыжки через скакалку, повторно (до 200 раз). 4.Упражнения дыхательной гимнастики из исходного положения сидя на скамье.</p>	2	<p>ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ЛР7, ЛР10</p>

<p>Тема 3.14. Методика составления упражнений силовой гимнастики.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Разминка: бег в чередовании с ходьбой 3 мин. Комплекс ОРУ, СБУ на месте. 2.Упражнения на развитие скоростно-силовой подготовки: приседания с выпрыгиванием, чередуя с дыхательными упражнениями. 3.Обучать составлению комплексов силовой гимнастики.</p>	<p>2</p>	<p>ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ЛР7, ЛР10</p>
<p>Раздел I Гимнастика (продолжение)</p>			
<p>Тема 1.10. Оздоровительные упражнения гимнастики.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Разминка: бег 3 минуты. Комплекс ОРУ. 2.Обучать дыхательным упражнениям гимнастики пилатес. 3.Обучать упражнениям оздоровительной гимнастики пилатес из и.п. стоя.</p>	<p>2</p>	<p>ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ЛР8, ЛР12</p>
<p>Тема 1.12. Оздоровительные упражнения гимнастики.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Разминка: бег в чередовании с ходьбой 3 мин. Комплекс ОРУ, СБУ на месте. 2.Совершенствовать упражнения оздоровительной гимнастики пилатес из исходного положения стоя. 3.Обучать упражнениям пилатес из исходного положения сидя.</p>	<p>2</p>	<p>ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ЛР8, ЛР12</p>
<p>Тема 1.13. Оздоровительные упражнения гимнастики.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Разминка: бег в чередовании с ходьбой 3 мин. Комплекс ОРУ, СБУ на месте. 2.Совершенствовать упражнения оздоровительной гимнастики пилатес из исходного положения стоя. 3.Совершенствовать упражнения пилатес из исходного положения сидя.</p>	<p>2</p>	<p>ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ЛР8, ЛР12</p>
<p>Тема 1.14. Оздоровительные упражнения гимнастики.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Разминка: бег в чередовании с ходьбой 3 мин. Комплекс ОРУ, СБУ на месте. 2.Совершенствовать упражнения оздоровительной гимнастики пилатес из исходного положения стоя. Совершенствовать упражнения пилатес из исходного положения сидя. 3.Обучать упражнениям пилатес из исходного положения лежа на спине.</p>	<p>2</p>	<p>ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ЛР8, ЛР12</p>
<p>Тема 1.15. Оздоровительные упражнения гимнастики зачет.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Разминка: бег в чередовании с ходьбой 3 мин. Комплекс ОРУ, СБУ на месте. 2.Зачет техника выполнения упражнений пилатес.</p>	<p>2</p>	<p>ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ЛР8, ЛР12</p>
<p>ИТОГО</p>		<p>168</p>	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины «ОГСЭ.04 Физическая культура» предусмотрены «Спортивно-оздоровительный комплекс: Спортивный зал. Зал лечебной физической культуры»

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели;
- гири 16 кг.;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- мячи медбол весом 1-2кг;
- мячи фитбол;
- столы для настольного тенниса;
- инвентарь для силовых упражнений;
- резиновые жгуты;
- шведская стенка;
- скамейки;
- секундомер;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса;
- спортивная форма для игровых видов спорта;
- открытая площадка - стадион с кругом 250м, шведская стенка, перекладины 3-х уровней.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные электронные источники

1. ЭБС «Консультант студента» -М.:ГЭОТАР – Медиа
2. 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.- Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>

Дополнительные источники:

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Усвоенные умения</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 медицинской сестры по массажу / медицинского брата по массажу <p>Усвоенные знания</p> <ul style="list-style-type: none"> – психологических основ деятельности коллектива; – психологических особенностей личности; – роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для медицинской сестры по массажу / медицинского брата по массажу; – средства профилактики перенапряжения 	<ul style="list-style-type: none"> - демонстрация понимания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зон физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений; - демонстрация умения использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, реабилитации, адаптации и интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья в общество, достижения жизненных и профессиональных целей Демонстрация умения применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности, пользоваться средствами профилактики перенапряжения. 	<p>Экспертная оценка выполнения обучающимися контрольных нормативов. Ведение дневника самонаблюдения. Оценка проведения студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>

Тематический план

Дисциплина физическая культура

Специальность 34.02.02 Медицинский массаж

Практические занятия: 168часов

№	Тема	Количество во часов	Наименование воспитательного события, форма проведения, продолжительность (в минутах)	ЛР	Период
	<i>1 курс 1 семестр</i>	<i>30</i>			
1.	Техника безопасности при занятиях гимнастическими упражнениями. Терминология исходных положений.	2	Беседа «Основы здорового образа жизни», 15 минут	ЛР1 ЛР4; ЛР12	1 курс, 1 семестр, сентябрь
2.	Строевые упражнения: построение, перестроения. Техника выполнения общеразвивающих упражнений.	2			
3.	Строевые упражнения: построение, перестроения. Комплекс общеразвивающих упражнений.	2			
4.	П.П.Ф.П.: специальная гимнастика для массажиста в течение рабочего дня на рабочем месте.	2			
5.	Техника выполнения упражнений с предметами.				
6.	Лёгкая атлетика. Общая выносливость – кроссовая подготовка.	2			
7.	Техника бега на средних дистанциях.	2			
8.	Техника бега на средних дистанциях.	2			
9.	Техника прыжков в длину с места.	2			
10.	Техника прыжков в длину с места.	2			
11.	Текущий контроль: техника прыжков в длину с\м.	2			
12.	Общая выносливость: смешанный бег в равномерном темпе.	2			
13.	Общая выносливость: кросс Комплекс дыхательных упражнений.	2			
14.	Общая выносливость: смешанный бег в равномерном темпе.	2			
15.	Текущий контроль - зачет прыжок в длину с места.	2			

	<i>1 курс 2 семестр</i>	30			
1.	Силовые упражнения. Комплекс дыхательной гимнастики. .	2			
2.	Силовые упражнения. Текущий контроль.	2			
3.	Упражнения для развития мышц туловища.	2			
4.	Совершенствовать физические качества.	2			
5.	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.	2	Беседа «Физическое и нравственное воспитание» 15 минут	ЛР7, ЛР8, ЛР9	1 курс, 2 семестр, март
6.	Общие основы техники передвижения на лыжах.	2			
7.	Техника передвижения п.п.2-хш.ходом.	2			
8.	Техника поворотов на месте.	2			
9.	Повороты на месте. Техника п.п. 2-хшажного хода.	2			
10.	Текущий контроль-зачет по технике передвижения п.п.2-хшажным ходом.	2			
11.	Содержание упражнений профессионально-прикладной физической подготовки.	2			
12.	Профессионально-прикладная физическая подготовка: комплексы упражнений	2			
13.	Профессионально-прикладная физическая подготовка: комплексы упражнений	2			
14.	Техника безопасности при игре в голбол. Технические приемы в голбол	2			
15.	Специальные упражнения для освоения техники игры в голбол.	2			
	2 курс 3 семестр	26			
1.	Круговая тренировка «Тропа здоровья».	2			
2.	Комплекс СБУ на дистанции 20м. Повторный бег	2			
3.	Основы техники бега на средние дистанции. Общая выносливость.	2			
4.	Основы техники бега на средние дистанции.	2	Беседа посвященная Дню Матери, 15м	ЛР10, ЛР11	2 курс 3 семестр

					октябрь
5.	Техника метания мяча.	2			
6.	Техника метания мяча: по звуковому сигналу.	2			
7.	Методы контроля физического состояния и здоровья, самоконтроль	2			
8.	Общая выносливость: бег в равномерном темпе.	2			
9.	Промежуточный контроль физических качеств: зачет.	2			
10.	Гимнастика. Строевые упражнения. Перестроения.	2			
11.	Комплекс упражнений с мячами для большого тенниса. Самомассаж.	2			
12.	Комплекс упражнений на равновесие и координацию движений.	2			
13.	Общая физическая подготовка.	2			
	2 курс 4 семестр	34			
1.	Тема 1. Техника безопасности при игре в голбол. Техника игры.	2			
2.	Техника игры в голбол: в движении.	2			
3.	Техника игры в голбол: приемы, передачи мяча.	2			
4.	Техника игры в голбол: нападающие броски	2			
5.	Техника игры в голбол: защитные действия.	2			
6.	Тактика игры в голбол.	2			
7.	Учебно-тренировочная игра в голбол.	2			
8.	ОФП. Силовые упражнения.	2			
9.	Круговая тренировка «Тропа здоровья».	2			
10.	Круговая тренировка «Тропа здоровья» с предметами.	2			
11.	Упражнения силовой подготовки.	2			
12.	Упражнения скоростно-силовой подготовки.	2			
13.	Лыжная подготовка. Техника безопасности при занятиях. Попеременные ходы.	2			
14.	Техника п.п.2-хшажного хода. Техника поворотов, торможений.	2			
15.	Кроссовая подготовка.	2			
16.	Кроссовая подготовка. Техника движений при кроссе.	2			

17.	Зачет: физическое качество выносливость.	2			
	3 курс 5 семестр	48			
1.	Методика составления комплекса упражнений п.п.ф.п.	2	Беседа «ЗОЖ студента»	ЛР10, ЛР11, ЛР12	3 курс, 5 семестр февраль
2.	Методика составления комплекса упражнений п.п.ф.п.	2			
3.	П.П.Ф.П.: специальная гимнастика для массажиста в течение рабочего дня на рабочем месте.	2			
4.	П.П.Ф.П.: специальная гимнастика для массажиста в течение рабочего дня на рабочем месте.	2			
5.	Лёгкая атлетика. Общая выносливость – кроссовая подготовка.	2			
6.	Техника бега на средних дистанциях.	2	Беседа «Бережем окружающий мир» 15 минут	ЛР1, ЛР5, ЛР9	3 курс, 5 семестр, март
7.	Техника бега на средних дистанциях.	2			
8.	Техника прыжков в длину с места.	2			
9.	Техника прыжков в длину с места.	2			
10.	Текущий контроль: техника прыжков в длину с\м.	2			
11.	Футзал. Техника безопасности при игре в футбол. Специальные упражнения на удары.	2			
12.	Техника игры в футбол. Специальные упражнения на удары.	2			
13.	Техника игры в футбол. Специальные упражнения на удары.	2			
14.	Техника игры в футбол. Промежуточный контроль.	2			
15.	ОФП. Упражнения атлетической гимнастики.	2			
16.	Упражнения атлетической гимнастики.	2			
17.	Упражнения на формирование общей силы.	2			
18.	Упражнения на формирование общей выносливости.	2			
19.	Методика составления упражнений силовой гимнастики.	2			
20.	Оздоровительные упражнения гимнастики «Пилатес», дыхание.	2			
21.	Оздоровительные упражнения гимнастики. «Пилатес», упражнения стоя.	2			

22.	Оздоровительные упражнения гимнастики. «Пилатес», упражнения сидя.	2			
23.	Оздоровительные упражнения гимнастики. «Пилатес»,	2			
24.	Оздоровительные упражнения гимнастики зачет.	2			
	ИТОГО	168 часов			