**Приложение 2.4**

к ОПОП-П по специальности31.02.01 Лечебное дело

# Рабочая программа дисциплины

**«СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ…………………………………………………….** |  |
| **1.Общая характеристика ………………………………………………………........** |  |
| 1.1.Цель и место дисциплины в структуре образовательной программ………… |  |
| 1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины……………………………... |  |
| **2.Структура и содержание СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**……………… |  |
| 2.1.Трудоемкость освоения дисциплины…………………………………………… |  |
| 2.2.Содержание дисциплины……………………………………………………….. |  |
| **3.Условия реализации СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**……………………… |  |
| 3.1.Материально- техническое обеспечение……………………………………....... |  |
| 3.2.Учебно-методическое обеспечение…………………………………………….. |  |
| **4.Контроль и оценка результатов освоения СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»** |  |

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«**Физическая культура**»**

* 1. **Цель и место дисциплины в структуре основной образовательной программы**

Цель дисциплины «Физическая культура» развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности,  гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы*.*

**1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины**

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (п.4.3 ОПОП-П)

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код ПК, ОК | Умения | Знания |
| **ОК 4** | Организовывать работу коллектива и команды  Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности | Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности  Основы проектной деятельности |
| **ОК 8** | 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 | 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 |
| **ПК 4.2** | Проводить санитарно-гигиеническое просвещение населения | Проводить мероприятия по формированию здорового образа жизни у населения |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Трудоемкость освоения дисциплины**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование составных частей дисциплины** | **Объем в часах** | **В т.ч. в форме практ. подготовки** |
| Учебные занятия | 10 | 156 |
| Самостоятельная работа | - | - |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | - | 2 |
| Всего | **10** | **158** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч** | **Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ** | | **10/0** |  |
| **Тема 1.1.**  Здоровый образ жизни | **Содержание** | 10 | ОК 04, ОК 08, ПК 4.2 |
| **Теоретическое занятие 1.** Общекультурное и социальное значение физической культуры Здоровый образ жизни.  **Теоретическое занятие 2.**Методы контроля физического развития и состояния здоровья. Самоконтроль.  **Теоретическое занятие 3.**Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни.  **Теоретическое занятие 4.**Средства физической культуры в регуляции работоспособности.  **Теоретическое занятие 5.**Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.  **7 апреля – Всемирный день здоровья**  **Цель: привлечение внимания к проблемам здравоохранения и необходимости профилактики заболеваний, а также соблюдение здорового образа жизни.** | 2  2  2  2  2 |
| **Раздел 2. Легкая атлетика** | | **0/42** |  |
| **Тема 2.1.**  Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.  Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег | **Содержание** | 12 | ОК 04, ОК 08, ПК 4.2 |
| 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 эстафеты 4\*400). |  |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 12 |
| **Практическое занятие 1**. Прохождение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике.  **Практическое занятие 2.** Техника низкого старта и стартового ускорения  **Практическое занятие 3**. Бег по дистанции, финиширование, специальные беговые упражнения.  **Практическое занятие 4**.Техника передачи эстафетной палочки. Техника бега по прямой и по виражу на стадионе.  **Практическое занятие 5**. Эстафетный бег 4х100м.  **Практическое занятие 6.** Выполнение челночного бега, специальные беговые упражнения для развития быстроты движений. | 2  2  2  2  2  2 |
| **Тема 2.2.**  Прыжки в длину с места и с разбега | **Содержание** | 6 | ОК 04, ОК 08, ПК 4.2 |
| Обучение технике прыжка в длину с места, с разбега. Прыжковые упражнения. Контрольный тест. |  |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 6 |
| **Практическое занятие 7**. Основы техники прыжка в длину с места.  **Практическое занятие 8**. Основы техники прыжка в длину с разбега.  **Практическое занятие 9.** Беговые и прыжковые упражнения для развития прыгучести. Прыжки в длину с места и с разбега. | 2  2  2 |
| **Тема 2.3**. Бег на средние дистанции | **Содержание** | 10 | ОК 04, ОК 08, ПК 4.2 |
| 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 и лабораторных работ** | 10 |
| **Практическое занятие 10**. Техника бега на средние дистанции. Упражнения для развития специальной выносливости.  **Практическое занятие 11.** Упражнения для улучшения результатов при беге на средние дистанции (подтягивание колен к груди, находясь в положении стоя, боковые выпады, фронтальные выпады, выполнение приседаний и др.). Старт. Стартовый разгон. Основной пробег. Финиширование.  **Практическое занятие 12.** Тренировочный бег 400 м.  **Практическое занятие 13**. Тренировочный бег 800 м.  **Практическое занятие 14**. Специальные упражнения для улучшения результатов при беге на средние дистанции. | 2  2  2  2  2 |
| **Тема 2.4.**  Спортивная ходьба | **Содержание** | 10 | ОК 04, ОК 08, ПК 4.2 |
| 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»). |  |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 10 |
| **Практическое занятие 15**. Ходьба с высоким подъемом носка, крестным шагом боком вправо и влево.  **Практическое занятие 16**. Темповый бег 15-20 минут.  **Практическое занятие 17**. Упражнения для подготовки к спортивной ходьбе.  **Практическое занятие 18.** Беговые упражнения для развития скоростных качеств (бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени и др.).  **Практическое занятие 19**. Спортивная ходьба 1000м.  **27 сентября – Международный день туризма**  **Цель: Формирование знаний о туризме, о выживании в природных условиях как основы для развития творческого потенциала личности** | 2  2  2  2  2 |
| **Тема 2.5.**  Бег на длинные дистанции. | **Содержание** | 2 | ОК 04, ОК 08, ПК 4.2 |
| Бег на дистанции девушки 2000 м, юноши 3000 м. Общеразвивающие упражнения. |  |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 2 |
| **Практическое занятие №20**. Бег на длинные дистанции. |  |
| **Тема 2.6.**  Выполнение контрольных нормативов | **Содержание** | 2 | ОК 04, ОК 08, ПК 4.2 |
| Бег 100 метров.  Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.) |  |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 2 |
| **Практическое занятие 21**. Бег 1500м. с учетом времени. | 2 |
| **Раздел 3. Волейбол** | | **0/44** |
| **Тема 3.1.**  Техника безопасности на занятиях по волейболу.  Стойка игрока и перемещения по волейбольной площадке | **Содержание** | 8 | ОК 04, ОК 08, ПК 4.2 |
| Техника безопасности на занятиях по волейболу.  Стойка игрока и перемещения по волейбольной площадке |  |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 8 |
| **Практическое занятие 22**. Техника безопасности на занятиях по волейболу.  **Практическое занятие 23**. Основные стойки волейболиста (высокая, средняя и низкая).  **Практическое занятие 24**. Выполнение перемещений по площадке.  **Практическое занятие 25**. Передача мяча через сетку с перемещениями. | 2  2  2  2 |
| **Тема 3.2.**  Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками | **Содержание** | 4 | ОК 04, ОК 08, ПК 4.2 |
| 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 и лабораторных работ** | 4 |
| **Практическое занятие 26.** Приемы и передачи мяча снизу двумя руками  **Практическое занятие 27**. Приемы и передачи мяча сверху двумя руками | 2  2 |
| **Тема 3.3.**  Нижняя прямая и боковая подачи мяча | **Содержание** | 4 | ОК 04, ОК 08, ПК 4.2 |
| 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 и лабораторных работ** | 4 |
| **Практическое занятие 28**. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.  **Практическое занятие 29.** Нижняя прямая и боковая подачи мяча в парах через сетку. | 2  2 |
| **Тема 3.4.**  Верхняя прямая подача мяча. Специальные беговые упражнения | **Содержание** | 4 | ОК 04, ОК 08, ПК 4.2 |
| Верхняя прямая подача мяча в парах, стоя на боковых линиях лицом друг к другу, через сетку Специальные беговые упражнения по площадке, перемещения, блокирования и нападающие удары. |  |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 4 |
| **Практическое занятие 30..** Верхняя прямая подача мяча  **Практическое занятие 31**. Специальные беговые упражнения | 2  2 |
| **Тема 3.5.**  Техника игры в защите и нападении | **Содержание** | 6 | ОК 04, ОК 08, ПК 4.2 |
| Отработка техники игры, выполнение приёмов и передачи мяча различными способами. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи мяча в зоны 1, 5 и 6. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Прыжки с подтягиванием коленей к груди, прыжки с места поочередно влево и вправо (ноги вместе). Учебная игра с заданием. |  |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 6 |
| **Практическое занятие 32.** Обучение технике нападающего удара.  **Практическое занятие 33.** Совершенствование техники нападающего удара.  **Практическое занятие 34**. Обучение технике постановки блока. | 2  2  2 |
| **Тема 3.6**. Блокирование. | **Содержание** | 6 | ОК 04, ОК 08, ПК 4.2 |
| Обучение технике одиночного, двойного и тройного блока. |  |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 6 |
| **Практическое занятие 35**. Выполнение верхней подачи мяча и нападающего удара.  **Практическое занятие 36**. Развитие гибкости и координации движений: челночный бег, прыжки со скакалкой, передача мяча над головой.  **Практическое занятие 37** Учебно-тренировочная игра. | 2  2  2 |
| **Тема 3.7.**  Совершенствование техники постановки блока | **Содержание** | 4 | ОК 04, ОК 08, ПК 4.2 |
| 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 скоростных с места и в прыжке). |  |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 4 |
| **Практическое занятие 38.** Совершенствование техники постановки блока.  **Практическое занятие 39**.Учебно-тренировочная игра. | 2  2 |
| **Тема 3.8.**  Основы методики судейства | **Содержание** | 4 | ОК 04, ОК 08, ПК 4.2 |
| Основы методики судейства |  |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 4 |
| **Практическое занятие 40.** Отработка навыков судейства в волейболе.  **Практическое занятие 41**. Игра по упрощённым правилам волейбола. | 2  2 |
| **Тема 3.9.**  Индивидуальные тактические действия в нападении.  Контроль выполнения  нормативов по волейболу | **Содержание** | 4 | ОК 04, ОК 08, ПК 4.2 |
| Тактика первых и вторых передач, нападающего удара из зоны 2 и 4. Выполнение упражнений для развития координационных способностей. Контроль выполнения нормативов по волейболу: прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах, передача мяча двумя руками сверху над собой, нижняя боковая подача. |  |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 4 |
| **Практическое занятие 42.** Индивидуальные тактические действия в нападении.  . **Практическое занятие 43**. Контроль выполнения  нормативов по волейболу | 2  2 |
| **Раздел 4. Баскетбол** |  | **0/32** |
| **Тема 4.1.** Техника безопасности на занятиях по баскетболу.  Правила игры в баскетбол | **Содержание** | 2 | ОК 04, ОК 08, ПК 4.2 |
| Основы техники игры в баскетбол с учетом техники безопасности. Изучение тактических взаимодействий игроков. |  |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 2 |
| **Практическое занятие 44**. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры в баскетбол | 2 |
| **Тема 4.2.**  Перемещения по площадке. Ведение мяча. Техника бросков мяча в кольцо с места и в движении | **Содержание** | 6 | ОК 04, ОК 08, ПК 4.2 |
| Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча» с отскоком от пола. Передача мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Броски мяча в кольцо различными способами. |  |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 6 |
| **Практическое занятие 45**. Овладение техникой перемещения по площадке.  **Практическое занятие 46.** Техника ведение мяча.  **Практическое занятие 47**. Техника выполнения штрафных бросков. | 2  2  2 |
| **Тема 4.3** Совершенствование элементов игры в баскетбол. Учебная игра | **Содержание** | 4 | ОК 04, ОК 08, ПК 4.2 |
| Совершенствование технических приемов игры в баскетбол. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Развитие прыгучести. |  |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 4 |
| **Практическое занятие 48**. Совершенствование элементов игры в баскетбол.  **Практическое занятие 49**. Групповые и командные взаимодействия игроков в учебной игре. | 2  2 |
| **Тема 4.4.**  Техника игры в защите и нападении | **Содержание** | 6 | ОК 04, ОК 08, ПК 4.2 |
| Взаимодействия двух нападающих против одного защитника. Развитие быстроты в процессе занятий баскетболом. Взаимодействия трех нападающих против двух защитников. Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Развитие специальной выносливости. |  |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 6 |
| **Практическое занятие 50**. Техника игры в защите  **Практическое занятие 51**. Развитие скоростно-силовых качеств.  **Практическое занятие 52**. Техника игры в защите и нападении | 2  2  2 |
| **Тема 4.5.**  Индивидуальные действия в нападении и защите | **Содержание** | 6 | ОК 04, ОК 08, ПК 4.2 |
| Техника овладения мячом и противодействия. Многократные повторения технических приёмов. Чередование технических приёмов в различных сочетаниях. Передвижения в защитной стойке назад, вперёд и в сторону. Техника взаимодействия в системе быстрого прорыва. |  |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 6 |
| **Практическое занятие 53**. Техника овладения мячом и противодействия.  **Практическое занятие 54**. Индивидуальные действия игроков.  **Практическое занятие 55.** Учебно-тренировочная игра. | 2  2  2 |
| **Тема 4.6.**  Практика судейства в баскетболе | **Содержание** | 2 |  |
| Практика в судействе соревнований по баскетболу |  |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 2 |
| **Практическое занятие 56.** Игра по упрощённым правилам в баскетбол | 2 |
| **Тема 4.7.**  Групповые действия в нападении и защите.  Контрольные нормативы по баскетболу | **Содержание** | 6 | ОК 04, ОК 08, ПК 4.2 |
| Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Переключения от действий в нападении к действиям в защите. Многократное выполнение технических приёмов и тактических действий. |  |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 6 |
| **Практическое занятие 57**. Двухсторонняя учебная игра.  **Практическое занятие 58**. Двухсторонняя учебная игра.  **Практическое занятие 59.** Техника и тактика двухсторонней учебной игры. Контрольные нормативы по баскетболу. | 2  2  2 |
| **Раздел 5. Лыжная подготовка** | | **0/26** |  |
| **Тема 5.1.**  Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке.  Техника попеременного двушажного хода | **Содержание** | 8 | ОК 04, ОК 08, ПК 4.2 |
| 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 2 км. |  |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 8 |
| **Практическое занятие 60**. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке.  **Практическое занятие 61-62**. Передвижение по учебной лыжне попеременно - двухшажным ходом.  **Практическое занятие 63.** Прохождение дистанции 2000 м. по учебной лыжне. | 2  4  2 |
| **Тема 5.2.**  Техника классического хода.  Повороты  на месте и в движении | **Содержание** | 8 | ОК 04, ОК 08, ПК 4.2 |
| 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»). 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 и лабораторных работ** | 8 |
| **Практическое занятие 64-65**. Передвижение по учебной лыжне двухшажным попеременным и одновременным одношажным ходом.  **Практическое занятие 66**. Повороты на месте и в движении  **Практическое занятие 67.** Эстафета на учебной лыжне. Развитие координации движений. | 4  2  2 |
| **Тема 5.3.**  Техника конькового хода.  Подъемы, спуски, торможения | **Содержание** | 6 | ОК 04, ОК 08, ПК 4.2 |
| 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 в основной, низкой, высокой стойках, в зависимости от угла уклона. Прохождение дистанции 3 км. |  |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 6 |
| **Практическое занятие 68-69**. Техника полуконькового и конькового хода.  **Практическое занятие 70.** Техника спусков в основной стойке, подъём «ёлочкой», торможение «плугом». | 4  2 |
| **Тема 5.4.** Одновременные и попеременные ходы: классический и коньковый.  Контрольное прохождение дистанции 3000м. | **Содержание** | 4 | ОК 04, ОК 08, ПК 4.2 |
| Совершенствование одновременных и попеременных классических и коньковых ходов. Общая физическая подготовка. Развитие мышечной выносливости. |  |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 4 |
| **Практическое занятие 71**. Одновременные и попеременные ходы: классический и коньковый.  **Практическое занятие 72**. Прохождение классическим ходом по учебной лыжне. Контрольное прохождение дистанции 3000м. 5000м с учетом времени. | 2  2 |
| **Раздел 6.Гимнастика.** |  | **0/8** | ОК 04, ОК 08, ПК 4.2 |
| **Тема 6.1.** Упражнение в паре с партнером. | **Содержание** | 2 |
| Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером. |  |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 2 |
| **Практическое занятие 73** Упражнение в паре с партнером. | 2 |
| **Тема 6.2.** Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. | **Содержание** | 4 | ОК 04, ОК 08, ПК 4.2 |
| Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения  в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание). Комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики. |  |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 4 |
| **Практическое занятие 74-75.** Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. | 4 |
| **Тема 6.3.** Упражнения на гимнастических ковриках | **Содержание** | 2 | ОК 04, ОК 08, ПК 4.2 |
| Упражнения на гимнастических ковриках, упражнения для коррекции нарушений осанки («пресс»). |  |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 2 |
| **Практическое занятие 76**. Упражнения на гимнастических ковриках. | 2 |
| **Раздел 7. Бадминтон** |  | **0/4** | ОК 04, ОК 08, ПК 4.2 |
| **Тема 7.1.** Игровая стойка, основные удары в бадминтоне | **Содержание** | 2 |
| Техника безопасности на занятиях по бадминтону.  Стойка игрока и перемещения по площадке |  |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 2 |
| **Практическое занятие 77**. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне | 2 |
| **Тема 7.2**. Подачи | **Содержание** | 2 | ОК 04, ОК 08, ПК 4.2 |
| Техника подачи в бадминтоне. |  |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 2 |
| **Практическое занятие 78**. Отработка подач | 2 |
| **Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета** | | 2 |  |
| **Всего** | | **168** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1.Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Кабинет «Спортивный зал», оснащенный в соответствии с приложением 3 ОПОП-П.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

**3.2.1 Основные печатные и/или электронные издания:**

1. Лях, В.И. Физическая культура 10-11 классы. Базовый уровень: учебник / В.И. Лях. - 3-е изд. - М.: Просвещение, 2019. – 255 с. - ISBN 978-5-09-037718-8. - Текст: непосредственный.

Дополнительные источники:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник /А.А. Бишаева. - М.: ИЦ Академия, 2019. – 304 с. – ISBN 9787-5-7695-8578-4. - Текст: непосредственный.

2. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж: учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2023. - 528 с. - ISBN 978-5-9704-7759-5. - Электронная версия доступна на [сайт]е ЭБС "Консультант студента": [сайт]. URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970477595.html (дата обращения: 30.04.2024). - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Критерии оценки** | **Методы оценки** |
| Знать:  роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  основы здорового образа жизни;  условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;  правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; | обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;  проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности; | Устный опрос.  Тестирование.  Результаты выполнения контрольных нормативов  Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. |
| 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;  выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; | обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;  выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм | Выполнение комплекса упражнений.  Регулирование физической нагрузки.  Владение навыками контроля и оценки.  Подбор средств и методов занятий  Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.  Итоговый контроль – дифференцированный зачет, который проводится на последнем занятии и включает в себя контроль усвоения практических умений |
| ПК 4.2. Проводить санитарно-гигиеническое просвещение населения | Проведение мероприятий по формированию здорового образа жизни у населения. | Оценка результатов выполнения практической работы.  Экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы. |