

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Протопопова Виктория Александровна

Должность: Ректор

Дата подписания: 31.01.2024 12:16:41

Уникальный ключ:

a943mjfd45433v12h62ad34yh6m93v51d

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «МЕДСКИЛЛС»
(ИНСТИТУТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ МЕДИЦИНСКИХ И
ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ)
АНО ВО «МедСкиллс»**

УТВЕРЖДЕНО

Ученый совет АНО ВО «МедСкиллс»

31 января 2024 г. протокол №5

Ректор АНО ВО «МедСкиллс»

В.А. Протопопова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

СПЕЦИАЛЬНОСТЬ

34.02.01 СЕСТРИНСКОЕ ДЕЛО

Уровень образовательной программы:
среднее профессиональное образования

Форма обучения – очно-заочная

Квалификация: медицинская сестра / медицинский брат

Ростов-на-Дону
2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	3
1.1. Область применения программы дисциплины:.....	3
1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:	3
1.3. Цель и планируемые результаты освоение дисциплины:	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	6
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	6
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ.....	30
3.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)	30
3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля).....	30
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСОБОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	32
Приложение 1 к рабочей программе по дисциплине	34

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы дисциплины:

Рабочая программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является частью Социально-гуманитарного цикла основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6.

1.3. Цель и планируемые результаты освоение дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен
Уметь:

- использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- организовывать работу коллектива и команды;
- 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;
- владеть общей физической и строевой подготовкой.

Знать:

- основ здорового образа жизни;
- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности
- психологические основы деятельности коллектива;
- психологические особенности личности;
- основы проектной деятельности
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- средства профилактики перенапряжения.

Компетенции, которые актуализируются при изучении дисциплины

Таблица 1

Код и формулировка компетенции	Показатели освоения компетенции (практический опыт, умения, знания)
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Умения: – организовывать работу коллектива и команды;
	Знания: – психологические основы деятельности коллектива; – психологические особенности личности; – основы проектной деятельности
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Умения: – 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; – владеть общей физической подготовкой; – использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

Код и формулировка компетенции	Показатели освоения компетенции (практический опыт, умения, знания)
	<ul style="list-style-type: none"> – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; – проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; – владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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; – влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни; – способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности
ПК 3.2. Пропагандировать здоровый образ жизни	<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> – основ здорового образа жизни; – влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни
ПК 4.6. Участвовать в проведении мероприятий	<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> – влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику

Код и формулировка компетенции	Показатели освоения компетенции (практический опыт, умения, знания)
медицинской реабилитации.	профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Таблица 2

Объем работы обучающихся	Всего, час.	Объем по семестрам			
		1	2	3	4
Учебные занятия, в том числе	56	16	20	12	8
Лекция (урок)	-	-	-	-	-
Семинар/практическое занятие (С/ПЗ)	56	16	20	12	8
Лабораторное занятие (ЛЗ)	-	-	-	-	-
Консультации	-	-	-	-	-
Практика	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа обучающегося (С/Р)	58	16	20	14	8
Промежуточная аттестация:	Вид	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет с оценкой
	Часы	10	2	2	2
Общий объем дисциплины	124	34	42	28	20

Для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья установлен особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура» посредством реализации адаптационного модуля дисциплины «Физическая культура» – «Адаптационная физическая культура» с учетом состояния их здоровья.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Таблица 3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Лёгкая атлетика		18	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	Практические занятия (содержание учебного материала): 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	1	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
	от стартового разбега к бегу по дистанции, повторного бега отрезков 30, 60м). Практическое занятие. Бег на короткие дистанции.		
Тема 1.2. Бег на короткие дистанции.	Практические занятия (содержание учебного материала): Специальные беговые упражнения. Бег 100 метров х 4. Практическое занятие. Бег 100 м.	1	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
Тема 1.3. Бег на средние дистанции.	Практические занятия (содержание учебного материала): 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). Практическое занятие. Бег на средние дистанции.	1	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
Тема 1.4. Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования.	Практические занятия (содержание учебного материала): 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). Практическое занятие. Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования.	1	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
	Самостоятельная работа: Выполнение упражнений - Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования	1	
Тема 1.5. Прыжок в длину с места.	Практические занятия (содержание учебного материала): Обучение технике прыжка в длину с места. Прыжковые упражнения. Контрольный тест. Практическое занятие. Прыжки в длину с места.	1	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
	Самостоятельная работа: Выполнение упражнений - Прыжки в длину с места.	1	
Тема 1.6. Бег на длинные дистанции.	Практические занятия (содержание учебного материала): Бег на дистанции девушки 2000 м, юноши 3000 м. Общеразвивающие упражнения. Практическое занятие. Бег на длинные дистанции.	1	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
	Самостоятельная работа: Выполнение упражнений - Бег на длинные дистанции.	1	
Тема 1.7. Развитие скоростно-силовых качеств.	Практические занятия (содержание учебного материала): Совершенствование прыжков и прыжковых упражнений (контрольный тест). Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Практическое занятие. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 100 метров. Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.)	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
	Самостоятельная работа: Выполнение упражнений - Развитие скоростно-силовых качеств	2	
Тема 1.8. Выполнение контрольных нормативов.	Практические занятия (содержание учебного материала): Бег 100 метров. Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.) Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов.	1	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
	Самостоятельная работа: Выполнение упражнений - Развитие	1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
	скоростно-силовых качеств		
Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол		14	
Тема 2.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	<p>Практические занятия (содержание учебного материала):</p> <p>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</p> <p>Практическое занятие. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.</p>	1	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
	<p>Самостоятельная работа:</p> <p>Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками</p>	1	
Тема 2.2. Совершенствование передач.	<p>Практические занятия (содержание учебного материала):</p> <p>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.</p> <p>Практическое занятие. Совершенствование передач.</p>	1	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
	<p>Самостоятельная работа:</p> <p>Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками</p>	1	
Тема 2.3. Подачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи.	<p>Практические занятия (содержание учебного материала):</p> <p>Обучение технике нижней подачи и приёма после неё (овладение направлением замаха – строго назад, высотой подбрасывания – небольшой, точкой удара по мячу –</p>	1	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
	<p>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.</p> <p>Практическое занятие. Поддачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи.</p>		
	<p>Самостоятельная работа: Поддачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи.</p>	1	
<p>Тема 2.4. Обучение технике нападающего удара.</p>	<p>Практические занятия (содержание учебного материала): 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.</p> <p>Практическое занятие. Обучение технике нападающего удара.</p>	1	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
	<p>Самостоятельная работа: Техника нападающего удара.</p>	1	
<p>Тема 2.5. Совершенствование техники нападающего</p>	<p>Практические занятия (содержание учебного материала): 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.</p> <p>Практическое занятие. Совершенствование техники нападающего удара.</p>	1	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
	<p>Самостоятельная работа: Техника нападающего удара.</p>	1	
<p>Тема 2.6. Обучение технике постановки блока.</p>	<p>Практические занятия (содержание учебного материала): Обучение постановки блока. Совершенствование технических приемов игроков первой линии (выполнение имитации блока, блокирование мяча стоя</p>	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
	<p>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. Практическое занятие. Обучение технике постановки блока.</p>		
	<p>Самостоятельная работа: Техника постановки блока</p>	1	
<p>Тема 2.7. Блокирование.</p>	<p>Практические занятия (содержание учебного материала): 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). Учебно-тренировочная игра.</p>	1	<p>ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6</p>
	<p>Самостоятельная работа: Техника постановки блока</p>	1	
Промежуточная аттестация		2	
Раздел 3. Гимнастика.		12	
<p>Тема 3.1. Упражнение в паре с партнером.</p>	<p>Практические занятия (содержание учебного материала): Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером. Практическое занятие. Упражнение в паре с партнером.</p>	2	<p>ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6</p>
	<p>Самостоятельная работа: Выполнение гимнастических упражнений</p>	2	
<p>Тема 3.2.</p>	<p>Практические занятия (содержание учебного материала):</p>	2	<p>ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6</p>

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
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. Практическое занятие. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.		
	Самостоятельная работа: Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание)	2	
Тема 3.3. Упражнения на гимнастических ковриках	Практические занятия (содержание учебного материала):	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
	Упражнения на гимнастических ковриках, упражнения для коррекции нарушений осанки («пресс») Практическое занятие. Упражнения на гимнастических ковриках.		
	Самостоятельная работа: Выполнение гимнастических упражнений	2	
Раздел 4. Общая физическая подготовка		10	
Тема 4.1. Кроссовая подготовка	Практические занятия (содержание учебного материала):	1	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
	Комплекс ОРУ. Бег по пересеченной местности 2-3 км. Практическое занятие. Кроссовая подготовка		
	Самостоятельная работа: Комплекс ОРУ	1	
Тема 4.2. Круговая тренировка.	Практические занятия (содержание учебного материала):	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
	Ходьба, ОРУ на все группы мышц, бег по пересеченной местности 3-5 км. Упражнения на «пресс» и отжимание. Практическое занятие. Круговая тренировка.		
	Самостоятельная работа: Круговая тренировка.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 4.3. Развитие скоростно-силовых качеств.	Практические занятия (содержание учебного материала):	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
	ОРУ. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Практическое занятие. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	Самостоятельная работа: Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	2	
Раздел 5. Спортивные игры. Гандбол		18	
Тема 5.1. Техника владения мячом.	Практические занятия (содержание учебного материала):	1	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
	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. Практическое занятие. Техника владения мячом.		
	Самостоятельная работа: Техника владения мячом.	1	
Тема 5.2. Перемещения, передачи мяча, броски по воротам	Практические занятия (содержание учебного материала):	1	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
	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. Практическое занятие. Перемещения, передачи мяча, броски по воротам		
	Самостоятельная работа: Техника передачи мяча	1	
Тема 5.3. Техника владения мячом в движении.	Практические занятия (содержание учебного материала):	1	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
Обучение технике владения мячом в движении (техника ведения гандбольного мяча в движении, выполнение рывков до определенного ориентира с возвращением на			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
	исходную позицию, рывков из любых исходных позиций, прыжков с чередованием бега, выполнение эстафет). Правила судейства. Учебно-тренировочная игра. Практическое занятие. Техника владения мячом в движении.		
	Самостоятельная работа: Техника владения мячом в движении	1	
Тема 5.4. Техника игры вратаря, удары по воротам.	Практические занятия (содержание учебного материала): Обучение технике стойки вратаря, ударам по воротам. Освоение игровых упражнений «мяч навстречу мячу», «выбей соперника», «мяч в обруч». Учебно-тренировочная игра Практическое занятие. Техника игры вратаря, удары по воротам.	1	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
	Самостоятельная работа: Техника игры вратаря.	1	
Тема 5.5. Развитие физических качеств в учебной игре.	Практические занятия (содержание учебного материала): Развитие ловкости, быстроты, силы в учебной игре. Практическое занятие. Развитие физических качеств в учебной игре.	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
	Самостоятельная работа: Техника развития физических качеств в игре	2	
Тема 5.6. Применение изученных приемов в учебной игре.	Практические занятия (содержание учебного материала): Совершенствование техники владения мячом в учебно-тренировочной игре. Практическое занятие. Применение изученных приемов в учебной игре	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
	Самостоятельная работа: Техника развития физических качеств в игре	2	
Тема 5.7. Выполнение контрольных нормативов.	Практические занятия (содержание учебного материала): Совершенствование техники владения гандбольным мячом (выполнение контрольных нормативов: передачи мяча в движении, броски мяча по воротам с места, игра вратаря).	1	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
	Самостоятельная работа: Техника развития физических качеств в игре	1	
Промежуточная аттестация		2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 6. Лёгкая атлетика		18	
Тема 6.1. Бег на короткие дистанции.	Практические занятия (содержание учебного материала): Совершенствование техники 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). Практическое занятие. Бег на короткие дистанции.	1	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
	Самостоятельная работа: Бег на короткие дистанции.	1	
Тема 6.2. Бег на короткие дистанции.	Практические занятия (содержание учебного материала): Специальные беговые упражнения. Бег 100 метров x 4. Практическое занятие. Бег 100 м.	1	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
	Самостоятельная работа: Бег на короткие дистанции.	1	
Тема 6.3. Бег на средние дистанции.	Практические занятия (содержание учебного материала): Совершенствование техники 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). Практическое занятие. Бег на средние дистанции.	1	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
	Самостоятельная работа: Бег на средние дистанции.	1	
Тема 6.4. Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования.	Практические занятия (содержание учебного материала): 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	1	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
	отрезках 100-150м с отдыхом 3-5 мин 4-5 раз; освоение игровых упражнений «вызов номеров», эстафеты 4*400). Практическое занятие. Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования.		
	Самостоятельная работа: Техника старта, стартового разбега	1	
Тема 6.5. Прыжок в длину с места.	Практические занятия (содержание учебного материала): Совершенствование техники прыжка в длину с места. Прыжковые упражнения. Контрольный тест. Практическое занятие. Прыжки в длину с места.	1	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
	Самостоятельная работа: Техника прыжка в длину с места	1	
Тема 6.6. Бег на длинные дистанции.	Практические занятия (содержание учебного материала): Бег на дистанции девушки 2000 м, юноши 3000 м. Общеразвивающие упражнения. Практическое занятие. Бег на длинные дистанции.	1	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
	Самостоятельная работа: Бег на длинные дистанции.	1	
Тема 6.7. Развитие скоростно-силовых качеств.	Практические занятия (содержание учебного материала): Совершенствование прыжков и прыжковых упражнений (контрольный тест). Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Практическое занятие. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 100 метров. Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.)	1	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
	Самостоятельная работа: Развитие скоростно-силовых качеств	3	
Тема 6.8. Выполнение контрольных нормативов.	Практические занятия (содержание учебного материала): Бег 100 метров. Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.) Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов.	1	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
	Самостоятельная работа: Развитие скоростно-силовых качеств	1	
Раздел 7. Спортивные игры. Волейбол		8	
Тема 7.1. Совершенствование передач.	Практические занятия (содержание учебного материала): 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. Практическое занятие. Совершенствование передач.	1	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
	Самостоятельная работа: Техника передачи мяча одной и двумя руками сверху, в прыжке	1	
	Тема 7.2. Совершенствование техники нападающего	Практические занятия (содержание учебного материала): 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. Практическое занятие. Совершенствование техники нападающего удара.	
Самостоятельная работа: Техника нападающего удара, удара на месте, в движении		1	
Тема 7.3 Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов.		Практические занятия (содержание учебного материала): Совершенствование техники подачи (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	1

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
	<p>верхних и нижних передач в учебно-тренировочной игре. Передачи мяча над собой, подачи мяча (контрольный тест).</p> <p>Самостоятельная работа: Техника подач</p>	3	
Промежуточная аттестация		2	
Раздел 8. Гимнастика.		12	
<p>Тема 8.1. Упражнение в паре с партнером.</p>	<p>Практические занятия (содержание учебного материала):</p>	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
	<p>Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером. Практическое занятие. Упражнение в паре с партнером.</p>		
	<p>Самостоятельная работа: Общеразвивающие упражнения</p>	2	
<p>Тема 8.2. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.</p>	<p>Практические занятия (содержание учебного материала):</p>	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
	<p>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. Практическое занятие. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.</p>		
	<p>Самостоятельная работа: Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.</p>	2	
<p>Тема 8.3. Упражнения на гимнастических ковриках</p>	<p>Практические занятия (содержание учебного материала):</p>	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
	<p>Упражнения на гимнастических ковриках, упражнения для коррекции нарушений осанки («пресс»).</p> <p>Практическое занятие. Упражнения на гимнастических ковриках.</p>		
	<p>Самостоятельная работа: Упражнения для коррекции нарушений осанки.</p>	2	
Раздел 9. Общая физическая подготовка		4	
<p>Тема 9.1.</p>	<p>Практические занятия (содержание учебного материала):</p>	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Круговая тренировка.	Ходьба, ОРУ на все группы мышц, бег по пересеченной местности 3-5 км. Упражнения на «пресс» и отжимание. Практическое занятие. Круговая тренировка.		
	Самостоятельная работа: Бег по пересеченной местности.	2	
Промежуточная аттестация		4	

Тематический план и содержание адаптационного модуля дисциплины «Физическая культура» – «Адаптационная физическая культура».

Таблица 4

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 1. Введение в дисциплину физическая культура с использованием средств адаптивной активности.	Практические занятия (содержание учебного материала):	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
	Ценности физической активности в различных сферах жизнедеятельности человека. Физическая активность и ее роль в социальной адаптации человека, в том числе в профессиональной деятельности. Адаптивная физическая культура и специфика ее реализации в образовательных организациях СПО. Здоровый образ жизни и его влияние на качество жизни человека. Особенности использования средств оздоровительной физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики психофизического утомления в процессе учебы, повышения эффективности учебного труда.		
	Самостоятельная работа: Особенности использования средств оздоровительной физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики психофизического утомления	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
	в процессе учебы, повышения эффективности учебного труда.		
Тема 2. Техника безопасности на занятиях физической культурой	Практические занятия (содержание учебного материала): Травматизм и его профилактика на занятиях физкультурой. Виды спортивных травм и способы их избежания. Спортивное оборудование: требования к безопасному использованию и гигиене. Требования к безопасности к местам занятий физкультуры для лиц, имеющих ОВЗ или инвалидность.	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
	Самостоятельная работа: Спортивное оборудование: требования к безопасному использованию и гигиене. Требования к безопасности к местам занятий физкультуры для лиц, имеющих ОВЗ или инвалидность.	2	
Тема 3. Здоровый образ жизни (ЗОЖ).	Практические занятия (содержание учебного материала): Влияние ЗОЖ на формирование и гармоничное развитие личности. Оптимальная биосоциальная адаптация (физиологическая, социальная, социально-психологическая). Затруднения в адаптации и методы ее преодоления. Проблемы акселерации, инфантилизма, дезадаптации. Ресурсы развития и жизнеспособность в структуре адаптационных процессов человека. Направленность поведения человека на обеспечение и поддержание собственного здоровья. Характеристика составляющих ЗОЖ. Физическое воспитание и самосовершенствование – условие ЗОЖ.	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
	Самостоятельная работа: Направленность поведения человека на обеспечение и поддержание собственного здоровья. Характеристика составляющих ЗОЖ. Физическое воспитание и самосовершенствование – условие ЗОЖ.	2	
Тема 4. Основы здорового образа жизни обучающегося.	Практические занятия (содержание учебного материала): Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образа жизни. Самоанализ и самокоррекция своего	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
	психофизиологического статуса. Физическая активность подростков и молодежи и ее влияние на образ жизни и ее качество. Физическое воспитание, сбережение и укрепление здоровья.		
	Самостоятельная работа: Физическая активность подростков и молодежи и ее влияние на образ жизни и ее качество. Физическое воспитание, сбережение и укрепление здоровья.	2	
Тема 5. Лечебная и адаптивная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях	Практические занятия (содержание учебного материала): Влияние физических упражнений на организм человека. Средства адаптивной и лечебной физической культуры. Классификация и характеристика физических упражнений. Методика лечебного применения физических упражнений, адаптивная физическая культура. Вопросы дозированности и интенсивности упражнений при занятиях физической культурой, виды адаптивной физической культуры. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания. Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ. Адаптивная физическая культура при нарушениях сенсорных процессов (зрения, слуха и т.п.), нарушений опорно-двигательного аппарата. Виды адаптивной физической культуры.	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
	<p>Самостоятельная работа: Классификация и характеристика физических упражнений. Методика лечебного применения физических упражнений, адаптивная физическая культура.</p>	2	
<p>Тема 6. Структура занятия по физической культуре.</p>	<p>Практические занятия (содержание учебного материала): Формы и виды занятий. Структура занятия и методика его проведения, в том числе с применением средств адаптивной физической культуры. Разминка (с учетом показаний и противопоказаний по состоянию здоровья). Двигательные умения и навыки человека. Оптимальное функциональное состояние человека.</p>	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
<p>Тема 7. Основы биомеханики движения и развитие двигательных навыков.</p>	<p>Практические занятия (содержание учебного материала): Ориентация в пространстве, координация. Приобретение двигательного навыка. Методы и методики разучивания движений. Индивидуальные особенности моторики. Сохранение и изменение положения тела. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.</p>	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
<p>Тема 8. Психофизиологическая характеристика учебного труда и ее развитие с помощью физической культуры</p>	<p>Практические занятия (содержание учебного материала): Динамика работоспособности учащихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Особенности психофизического состояния обучающихся во время сдачи экзаменов и зачетов. Механизмы умственного и зрительного утомления. Особенности использования средств оздоровительной физической культуры для оптимизации</p>	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
	работоспособности, профилактики психофизического утомления обучающихся, повышения эффективности учебного труда. Профилактика и коррекция утомления.		
	Самостоятельная работа: Особенности использования средств оздоровительной физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики психофизического утомления обучающихся, повышения эффективности учебного труда. Профилактика и коррекция утомления.	2	
Промежуточная аттестация		2	
Тема 9. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.	Практические занятия (содержание учебного материала):	3	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
	Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Совершенствование физических качеств (сила, гибкость, выносливость и т.д.). Принципы организации спортивной тренировки. Структура и содержание учебного занятия оздоровительной направленности.		
	Самостоятельная работа: Принципы организации спортивной тренировки. Структура и содержание учебного занятия оздоровительной направленности.		
Тема 10. Диагностика и самодиагностика функционального состояния организма человека	Практические занятия (содержание учебного материала):	4	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
	Методы, стандарты оценки функционального состояния организма, использование антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, тестовых упражнений. Оценка индивидуальных особенностей физического развития и состояния. Функциональные пробы и методы их проведения		
	Самостоятельная работа: Оценка индивидуальных особенностей физического развития и состояния. Функциональные пробы и методы их проведения		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 11. Методы самоконтроля в процессе занятия физическими упражнениями.	Практические занятия (содержание учебного материала):	3	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
	Оценка физического развития и функционального состояния. Контроль самочувствия и общего состояния здоровья. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы и показатели, дневник самоконтроля.		
	Самостоятельная работа: Самоконтроль, его основные методы и показатели, дневник самоконтроля.	3	
Тема 12. Принципы здоровьесбережения и ценностного отношения к своему здоровью	Практические занятия (содержание учебного материала):	8	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
	Врачебный контроль. Педагогический контроль. Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью. Определение содержания и методик индивидуальных физических упражнений по показаниям здоровья. Корректировка содержания занятий со обучающимися разных групп по результатам показателей врачебно-педагогического контроля. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой для учащихся. Физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и спортом.		
	Самостоятельная работа: Показания и противопоказания к занятиям физической культурой для учащихся. Физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и спортом.	4	
Тема 13. Мотивация и самомотивация в сфере физической культуры	Практические занятия (содержание учебного материала):	4	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
	Проблемы формирования мотивации к занятиям физической культурой. Физическая культура личности. Потребность в занятиях физической культурой. Система мотивов человека. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы в		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
	повышении мотивации обучающихся и возможные пути решения вопроса. Формирование мотивации к занятиям физической культурой.		
	Самостоятельная работа: Самомотивация в сфере физической культуры	4	
Тема 14. Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания	Практические занятия (содержание учебного материала):	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
	Восстановительные процессы при мышечной деятельности. Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований.		
	Самостоятельная работа: Пути повышения эффективности процессов восстановления. Основы рационального питания. Витамины. Минералы. Промежуточная аттестация	2	
Промежуточная аттестация		2	
Тема 15. Составление индивидуальной программы занятия физической культуры с учетом ОВЗ или инвалидности.	Практические занятия (содержание учебного материала):	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
	Комплексность программы, систематичность, постепенность, индивидуальный подход к нагрузкам. Учет ограничений в двигательной активности.		
	Самостоятельная работа: Учет ограничений в двигательной активности.	2	
Тема 16. Методы развития физических качеств с помощью физической культуры	Практические занятия (содержание учебного материала):	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
	Сила. Выносливость. Быстрота. Гибкость. Ловкость. Координация. Выбор методов и приемов развития с учетом возможностей здоровья.		
	Самостоятельная работа: Выбор методов и приемов развития с учетом возможностей здоровья.	2	
Тема 17. Регулирование нагрузки и физической активности.	Практические занятия (содержание учебного материала):	4	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
	Зона физической нагрузки. Дозировка упражнений. Разные методы определения оптимальной нагрузки (например, по пульсу и т.д.).		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
	Самостоятельная работа: Методы определения оптимальной нагрузки (например, по пульсу и т.д.).	2	
Тема 18. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения учащихся-болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности.	Практические занятия (содержание учебного материала): Виды физкультурно-спортивных массовых мероприятий и их значение. Цели, задачи, принципы, особенности организации и проведения физкультурно-спортивных массовых мероприятий. Правила поведения болельщиков на соревнованиях. Понятие толерантности. Знания, умения, навыки, формируемые в процессе занятий физической культурой в вузе, необходимые обучающимся и учащимся-болельщикам, обеспечивающие должный уровень культуры	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
	Самостоятельная работа: Цели, задачи, принципы, особенности организации и проведения физкультурно-спортивных массовых мероприятий. Правила поведения болельщиков на соревнованиях. Понятие толерантности.	2	
Тема 19. Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся.	Практические занятия (содержание учебного материала): Необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия «профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП), ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания учащихся. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Особенности форм и подбора средств ППФП для обучающихся с различными видами ограничения жизнедеятельности.	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
	Самостоятельная работа: Необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.	2	
Тема 20. Физическая	Практические занятия (содержание учебного материала):	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
культура в профессиональной деятельности специалиста	<p>Понятие «производственная физическая культура», ее содержание и составляющие. Роль нетрадиционной гимнастики в профессиональной деятельности специалиста. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.</p>		
	<p>Самостоятельная работа: Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.</p>	4	
Промежуточная аттестация		2	
<p>Тема 21. Подходы к разработке оздоровительных программ (рекреация, восстановление)</p>	<p>Практические занятия (содержание учебного материала):</p>	1	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
	<p>Принципы оздоровления с помощью лечебной и адаптивной физической культуры: доступность, учет возможностей и ресурсов организма, непричинение вреда организму, индивидуализация, дифференциальные различия (половозрастные, связанные с мед. показаниями), интеграция психических и физических ресурсов организма.</p>		
	<p>Самостоятельная работа: Интеграция психических и физических ресурсов организма.</p>	1	
<p>Тема 22. Профилактика нарушений здоровья человека и усугубления этих нарушений.</p>	<p>Практические занятия (содержание учебного материала):</p>	1	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
	<p>Первичная, вторичная, третичная профилактика. Формы зависимого (аддиктивного) поведения. Алкоголизм. Наркомания. Табакокурение. Меры их профилактики. Гиподинамия как фактор усугубления нарушений здоровья.</p>		
	<p>Самостоятельная работа: Гиподинамия как фактор усугубления нарушений здоровья.</p>	1	
<p>Тема 23.</p>	<p>Практические занятия (содержание учебного материала):</p>	1	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Диагностика групп риска по фактору усугубления нарушения здоровья.	Индивидуальная диагностика, Компьютерная диагностика. Социально-психологический скрининг. Тестирование.		
	Самостоятельная работа: Гиподинамия как фактор усугубления нарушений здоровья.	1	
Тема 24. Методы АФК для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью	Практические занятия (содержание учебного материала):	1	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
	Лечебная гимнастика (суставная и силовая), массаж, коррекция положений, дозированная ходьба (терренкур), гидрореабилитация (гидроаэробика, игры в воде и др.), механотерапия, физические методы лечения (водолечение, теплолечение, светолечение, самомассаж, вибрационный массаж и др.), психосоматическая саморегуляция и аутогенная тренировка.		
	Самостоятельная работа: Лечебная гимнастика	1	
Тема 25. Дыхательная гимнастика и методы психоэмоциональной саморегуляции (медитация, аутотренинг, релаксация) в системе самооздоровления и физического воспитания	Практические занятия (содержание учебного материала):	1	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
	Психологические основы психофизической саморегуляции. Методы саморегуляции. Правил асаморегуляции. Техники, связанные с управлением дыханием. Методик авыполнения дыхательных упражнений. Техники, связанные с управлением тонусом мышц (релаксация, нервно-мышечная релаксация). Техники, связанные с воздействием слова. Техники, связанные с использованием образов. Комплексные техники саморегуляции: аутотренинг, медитация, психогимнастика.		
	Самостоятельная работа: Комплексные техники саморегуляции: аутотренинг, медитация, психогимнастика.	1	
Тема 26. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика (адаптивные виды)	Практические занятия (содержание учебного материала):	1	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
	Профилактическая гимнастика. Оздоровительная гимнастика. Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний: нарушений опорно-двигательного аппарата; желудочно-		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
	кишечного тракта и почек: нарушений зрения.		
	Самостоятельная работа: Профилактическая гимнастика. Оздоровительная гимнастика	1	
Тема 27. Легкая атлетика с использованием адаптивной физической культуры	Практические занятия (содержание учебного материала): Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике. Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой.	1	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6
	Самостоятельная работа: Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой.	1	
Тема 28. Спортивные и подвижные игры.	Практические занятия (содержание учебного материала): Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис и другие. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах. Адаптивные игры: бочче, голбол и другие. Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации и правила безопасности.	1	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
	Самостоятельная работа: Адаптивные игры: бочче, голбол и другие	1	
Промежуточная аттестация		4	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Таблица 4

№ п/п	Учебные аудитории, объекты проведения практической подготовки, объекты физической культуры	Перечень специализированной мебели, технических средств обучения
1	Спортивный зал	Спортивное оборудование и инвентарь Спортивный зал приспособлен для использования инвалидами и лицами с ОВЗ: обеспечена возможность беспрепятственного доступа в спортивный зал, расположенный на первом этаже, размещены элементы комплексной информационной системы для ориентации и навигации инвалидов и лиц с ОВЗ в архитектурном пространстве

Лицензионное программное обеспечение:

МойОфис Текст
МойОфис презентация
МойОфис Таблица
7Zip
Kaspersky Small Office Security
Яндекс браузер
Видеоредактор DaVinci Resolve
Аудиоредактор Audacity.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

Основная литература:

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 68 с. — ISBN 978-5-507-45936-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292016>

2. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 56 с. — ISBN 978-5-507-46039-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/295964>.
3. Калуп, С. С. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа. Массаж : учебное пособие для СПО / С. С. Калуп. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-9320-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/189469>
4. 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>

Дополнительная литература:

1. Журнал «Теория и практика физической культуры»: сайт teoriya.ru / [Электронный ресурс]. URL: <http://www.teoriya.ru/>
2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/>
3. Российская физкультурная энциклопедия [Электронный ресурс]. URL: <https://libsport.ru/>
4. Теория и практика физической культуры. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.teoriya.ru/ru/journals>

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Официальный сайт АНО ВО «МедСкиллс»: адрес ресурса – <https://www.med-skills.ru>, на котором содержатся сведения об образовательной организации и ее подразделениях, локальные нормативные акты, сведения об образовательных программах, их учебно-методическом и материально-техническом обеспечении, а также справочная, оперативная и иная информация. Через сайт обеспечивается доступ всех участников образовательного процесса к различным сервисам.
2. ЭБС ЛАНЬ – Электронно-библиотечная система;

Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. Министерство здравоохранения РФ [Электронный ресурс]. – <https://minzdrav.gov.ru/> (официальный сайт)
2. Центральный НИИ организации и информатизации здравоохранения [Электронный ресурс]. – <http://www.mednet.ru>.

3. <https://profstandart.rosmintrud.ru> – национальный реестр профессиональных стандартов;
4. <http://pravo.gov.ru> – официальный интернет-портал правовой информации;
5. база данных «Издательство Лань. Электронно-библиотечная система (свидетельство о государственной регистрации базы данных №2011620038);
6. база данных «ЭБС ЛАНЬ» (свидетельство о государственной регистрации базы данных №2017620439).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСОВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 5

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основ здорового образа жизни; - роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности 	<ul style="list-style-type: none"> - свободное ориентирование в основных понятиях физических качеств и физической подготовки (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость); - правильность выполнения физических упражнений, четкость, быстрота - логичное обоснование роли физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний - применение правил оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья 	<ul style="list-style-type: none"> Текущий контроль - контроль выполнения практических заданий Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет (зачет с оценкой) / зачет, который включает в себя контроль усвоения практических умений
<p>умения</p> <ul style="list-style-type: none"> – использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при 	<ul style="list-style-type: none"> Текущий контроль - контроль выполнения практических заданий

<p>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</p> <p>- демонстрация приверженности к здоровому образу жизни;</p> <p>- <i>применение рациональных приемов двигательных функций</i> в профессиональной деятельности;</p>	<p>Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет (зачет с оценкой) / зачет, который включает в себя контроль усвоения практических умений</p>
--	---	---

Примерные оценочные средства, включая оценочные задания для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине представлены в Приложении 1 Оценочные средства по дисциплине.

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**СПЕЦИАЛЬНОСТЬ
34.02.01 СЕСТРИНСКОЕ ДЕЛО**

Уровень образовательной программы:
среднее профессионально образования

Форма обучения – очно-заочная

Квалификация: медицинская сестра / медицинский брат

Ростов-на-Дону
2024

1. Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины

Таблица 1

Код и формулировка компетенции	Показатели освоения компетенции (практический опыт, умения, знания)
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – организовывать работу коллектива и команды; <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> – психологические основы деятельности коллектива; – психологические особенности личности; – основы проектной деятельности
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>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 данной специальности; – владеть общей физической подготовкой; – использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; – проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; – владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни;

Код и формулировка компетенции	Показатели освоения компетенции (практический опыт, умения, знания)
	<ul style="list-style-type: none"> – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; – средства профилактики перенапряжения; – влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни; – способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности
ПК 3.2. Пропагандировать здоровый образ жизни	<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> – основ здорового образа жизни; – влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни
ПК 4.6. Участвовать в проведении мероприятий медицинской реабилитации.	<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> – влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни

2. Описание критериев и методов оценивания компетенций

Таблица 2

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основ здорового образа жизни; - роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности 	<ul style="list-style-type: none"> - свободное ориентирование в основных понятиях физических качеств и физической подготовки (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость); - правильность выполнения физических упражнений, четкость, быстрота - логичное обоснование роли физической культуры для формирования личности 	<p>Текущий контроль - контроль выполнения практических заданий</p> <p>Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет (зачет с оценкой) / зачет, который включает в себя контроль усвоения практических умений</p>

	<p>профессионала, профилактики профзаболеваний</p> <p>- - применение правил оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья</p>	
<p>умения</p> <p>- использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>- выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</p> <p>- демонстрация приверженности к здоровому образу жизни;</p> <p>- <i>применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности;</i></p>	<p>Текущий контроль - контроль выполнения практических заданий</p> <p>Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет (зачет с оценкой) / зачет, который включает в себя контроль усвоения практических умений</p>

3. Типовые контрольные задания

Примерные варианты оценочных заданий для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

На совершенствование чего, ориентирована физическая культура?

- На совершенствование физических и психических качеств людей
- На совершенствование техники двигательных действий
- На совершенствование работоспособности человека
- На совершенствование природных физических свойств человека

Чем обусловлена величина нагрузки физических упражнений?

- Сочетанием объема и интенсивности двигательных действий
- Степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей
- Утомлением, возникающим в результате их выполнения
- Частотой сердечных сокращений.

Касаясь чем, стоя возле стены, можно определить правильную осанку?

- Затылком, ягодицами, пятками
- Лопатками, ягодицами, пятками
- Затылком, спиной, пятками
- Затылком, лопатками, ягодицами, пятками

Как физическим качеством, что является быстротой?

- Комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью
- Комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени
- Способность человека быстро набирать скорость

При развитии выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?

- 110—130 ударов в минуту
- до 140 ударов в минуту
- 140—160 ударов в минуту
- до 160 ударов в минуту

Как называется основной метод контроля физической нагрузки, при самостоятельных занятиях легкой атлетикой?

- Частота дыхания
- Частота сердечных сокращений
- Самочувствие

Что используется для развития быстроты?

- Двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью
- Двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений

- Двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время

Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это

- Соблюдение распорядка
- Оптимальный двигательный режим

Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это

- Режим дня
- Соблюдение правил гигиены
- Ритмическая деятельность.

Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это

- Питание
- Дыхание
- Зарядка

Способность длительное время выполнять заданную работу это

- Упрямство
- Стойкость
- Выносливость

Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это

- Ловкость
- Быстрота
- Натиск

Назовите элементы здорового образа жизни

- Двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена
- Рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе
- Все перечисленное

Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает

- Безопасность занимающихся
- Лучшее выполнение упражнений
- Рациональное использование инвентаря

Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление

- Регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе
- Аэробика
- Альпинизм
- Велосипедный спорт

Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы

- Самбо
- Баскетбол
- Бокс
- Тяжелая атлетика

Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей

- Плавание
- Гимнастика
- Стрельба
- Лыжный спорт

Основные направления использования физической культуры способствуют формированию

- Базовой физической подготовленностью
- Профессионально прикладной физической подготовке
- Восстановлений функций организма после травм и заболеваний.
- Всего вышеперечисленного

Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере

- Образования
- Организации досуга
- Спорта общедоступных достижений
- Производственной деятельности

Основными показателями физического развития человека являются

- Антропометрические характеристики человека
- Результаты прыжка в длину с места
- Результаты в челночном беге
- Уровень развития общей выносливости

Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется

- Полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц
- Локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения
- Использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений
- Планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе

Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок

- «С разбега»
- «Перешагиванием»
- «Перекатом»
- «Ножницами»

Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является

- Биологический возраст
- Календарный возраст
- Скелетный и зубной возраст

Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке

- Вверху — красное, голубое, черное, внизу — желтое и зеленое
- Вверху — зеленое, черное, красное, внизу — голубое и желтое
- Вверху — голубое, черное и красное, внизу — желтое и зеленое
- Вверху — голубое, черное, красное, внизу — зеленое и желтое.

Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть

- Гимнастикой
- Соревнованием
- Видом спорта

Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину

- Из зоны нападения
- С любой точки площадки
- Из зоны защиты
- Из любого места внутри трех очковой линии

Под выносливостью как физическим качеством понимается

- Комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки
- Комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению
- Способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь
- Способность сохранять заданные параметры работы

Быстрота — это

- Способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени
- Способность человека быстро набирать скорость
- Способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции

Физическая работоспособность — это

- Способность человека быстро выполнять работу
- Способность разные по структуре типы работ
- Способность к быстрому восстановлению после работы
- Способность выполнять большой объем работы

Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как

- «Быстрее, выше, сильнее»
- «Главное не победа, а участие»
- «О спорт — ты мир!»

Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что

1. Обеспечивает ритмичность работы организма

- Позволяет правильно планировать дела в течение дня
- Распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня
- Позволяет избегать неоправданных физических напряжений

Под силой как физическим качеством понимается

- Способность поднимать тяжелые предметы
- Свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений
- Комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений

Выносливость человека не зависит от

- Функциональных возможностей систем энергообеспечения
- Быстроты двигательной реакции
- Настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть
- Силы мышц

Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит

- Бег на короткие дистанции
- Бег на средние дистанции
- Бег на длинные дистанции

Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к

- Экономии сил
- Улучшению спортивного результата
- Травмам

Отметьте, что определяет техника безопасности

- Комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и само страховки, оказание доврачебной медицинской помощи
- Правильное выполнение упражнений
- Организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями

Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое

- 60 – 80 ударов в минуту
- 70 – 90 ударов в минуту
- 75 - 85 ударов в минуту
- 50 - 70 ударов в минуту

Система мероприятий, позволяющая использовать естественные силы природы

- Гигиена
- Закаливание
- Питание

Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это

- Осанка
- Рост
- Движение

Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это

- 1.Зарядка
- Сила
- Воля

Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это

- Гибкость
- Растяжение
- Стройность

Назовите основные физические качества человека

- Скорость, быстрота, сила, гибкость
- Выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость
- Выносливость, скорость, сила, гибкость, координация

Укажите, что понимается под закаливанием

- Купание в холодной воде и хождение босиком
- Приспособление организма к воздействию внешней среды
- Сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми

Первая помощь при обморожении

- Растереть обмороженное место снегом
- Растереть обмороженное место мягкой тканью
- Приложить тепло к обмороженному месту

Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости

- Акробатика
- Тяжелая атлетика
- Гребля
- Современное пятиборье

Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что _____.

Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью _____.

Освоение двигательного действия следует начинать с _____.

Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности направленный на _____.

Величина нагрузки физических упражнений обусловлена _____.

Правильное дыхание характеризуется _____.

Пять олимпийских колец символизируют _____.

Под гибкостью как физическим качеством понимается _____.

Сила – это _____.

Ловкость – это _____.

Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся _____.

Какая страна является родиной Олимпийских игр?

Для составления комплексов упражнений на увеличение мышечной массы тела рекомендуется _____.

Отметьте, что такое адаптация.

4. Показатели и шкала оценивания

4.1. Промежуточная аттестация – зачет (тестирование)

Для перевода баллов в оценку применяется следующая шкала оценки образовательных достижений:

если обучающийся набирает от 70 до 100% от максимально возможной суммы баллов - выставляется «зачтено»;

менее 70% - «не зачтено».

4.2. Промежуточная аттестация – тестирование

Для перевода баллов в оценку применяется следующая шкала оценки образовательных достижений:

если обучающийся набирает от 90 до 100% от максимально возможной суммы баллов - выставляется оценка «отлично»;

от 80 до 89% - оценка «хорошо»,

от 60 до 79% - оценка «удовлетворительно»,

менее 60% - оценка «неудовлетворительно».