

**Частное профессиональное образовательное учреждение
«Светлоградский многопрофильный колледж»
(ЧПОУ «СМК»)**

УТВЕРЖДЕНО:

На заседании
Педагогического совета

Протокол № 1
от 29.08.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ЧПОУ «СМК»

_____ Е.А.Татаринцева

Приказ № 85 от 30.08.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД. БД. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(Код, наименование дисциплины, МДК, ПМ)

по специальности среднего профессионального образования

34.02.01 Сестринское дело

(Профессия, специальность)

базовая подготовка

(Уровень подготовки: базовая подготовка, углубленная подготовка)

основное общее образование

(Уровень образования: среднее общее образование, основное общее образование)

очная

(Форма обучения)

Светлоград 2022

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.БД.05 Физическая культура для студентов специальности *34.02.01 Сестринское дело* разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 413 от 17 мая 2012 г., предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело базовой подготовки, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 502 от 12 мая 2014 г. (ред. от 13.07.2021), в соответствии с Методическими рекомендациями по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования (утв. Министерством просвещения РФ 14 апреля 2021 г.)

Содержание программы реализуется в процессе освоения обучающимися основной профессиональной образовательной программы по специальности *34.02. 01.Сестринское дело* в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

При разработке РПД по дисциплине ОУД.БД. 05 Физическая культура в основу положен учебный план программы подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО 34.02.01 Сестринское дело базовой подготовки на основе основного общего образования, квалификация «Медицинская сестра/ Медицинский брат», нормативный срок освоения - 3 года 10 месяцев.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании цикловой методической комиссии общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин (протокол № 1 от «25» августа 2022 г.)

Председатель ЦМК _____ Кологривко А.Н.

Утверждена: Методическим советом колледжа, протокол № 1 от 26.08.2022 г.

Председатель Методического совета _____ С.А. Пузына

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.БД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	5
3. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ	7
4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9
5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.БД. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. .	11
6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	17
7. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	18
7.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	18
7.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.БД.05 Физическая культура	19
8. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	28
Интернет-ресурсы.....	30
9. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ	31
10. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	43

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУД.БД.05 Физическая культура предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.БД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Содержание учебной дисциплины ОУД.БД. 05 Физическая культура направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины ОУД. БД.05 Физическая культура в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины ОУД.БД.05 Физическая культура представлено тремя содержательными линиями:

1. физкультурно-оздоровительной деятельностью;
2. спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
3. введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни,

двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психо-регулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и компьютерное тестирование. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра студента, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной

активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное.

На *спортивное* отделение зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы, желающие заниматься одним из видов спорта, культивируемых в СПО. Занятия в спортивном отделении направлены в основном на подготовку к спортивным соревнованиям в избранном виде спорта.

На *подготовительное* отделение зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

На *специальное* отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими студентами нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета во втором семестре в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ППСЗ по специальности 40.02.03 Право и судебное администрирование с получением среднего общего образования.

3. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебная дисциплина ОУД.БД.05 Физическая культура является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая

культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В ЧПОУ «СМК» учебная дисциплина ОУД.БД.05 Физическая культура изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ППССЗ по специальности 34.02.01 Сестринское дело на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

В учебном плане ППССЗ дисциплина ОУД.БД.05 Физическая культура входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования для специальности 34.02.01 Сестринское дело.

4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания учебной дисциплины ОУД.БД.05 Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

• **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

- **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

- **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды 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;

- 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).

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.БД. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Теоретическая часть

Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО

Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.

Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки

Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.

Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

Практическая часть

Учебно-методические занятия

Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов студентов.

Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.

Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.

Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.

Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.

Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.

Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру).

Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

Учебно-тренировочные занятия

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.

Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.

Гимнастика

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

Спортивные игры

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в

том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

Волейбол

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Баскетбол

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Ручной мяч

Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.

Виды спорта по выбору:

Ритмическая гимнастика

Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма.

Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений.

Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах

Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.

Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.

Элементы единоборства

Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств.

Каратэ-до, айкидо, таэквондо (восточные единоборства) развивают сложные координационные движения, психофизические навыки (предчувствие ситуации, мгновенный анализ сложившейся ситуации, умение избежать стресса, снятие психического напряжения, релаксацию, регуляцию процессов психического возбуждения и торможения, уверенность и спокойствие, способность мгновенно принимать правильное решение).

Дзюдо, самбо, греко-римская, вольная борьба формируют психофизические навыки (преодоление, предчувствие, выбор правильного решения, настойчивость, терпение), обучают приемам самозащиты и защиты, развивают физические качества (статическую и динамическую силу, силовую выносливость, общую выносливость, гибкость).

Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т. д. Силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами.

Правила соревнований по одному из видов единоборств. Гигиена борца. Техника безопасности в ходе единоборств.

Дыхательная гимнастика

Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания.

Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).

Спортивная аэробика

Занятия спортивной аэробикой совершенствуют чувство темпа, ритма, координацию движений, гибкость, силу, выносливость.

Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа (четырёхкратное непрерывное исполнение). Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.

Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.

При заинтересованности обучающихся, наличии соответствующих условий и специалиста в образовательном учреждении могут проводиться также занятия по гидроаэробике, стретчинговой гимнастике, гимнастической методике хатха-йоги, ушу, а также динамические комплексы упражнений, пауэрлифтинг, армрестлинг, бейсбол.

6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины ОУД. БД.05 Физическая культура в пределах освоения ППССЗ 34.02.01 Сестринское дело на базе основного общего образования с получением среднего общего образования максимальная учебная нагрузка обучающихся составляет:

всего — 176 часов, из них аудиторная (обязательная) учебная нагрузка обучающихся, включая практические занятия, — 112 часов, из них 46 часов в форме практической подготовки;

внеаудиторная самостоятельная работа студентов — 58 часов,

7. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.БД.05 Физическая культура

7.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), В том числе:	118
Лекционные занятия	6
Практические занятия	112
В том числе, в форме практической подготовки	46
Дифференцированный зачет	2 семестр
Самостоятельная работа обучающегося (всего), В том числе:	58
проработка конспектов лекций, учебников, специальной литературы	6
Составление опорно-логических схем	6
• написание реферата	6
• составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики	4
отработка комплексов общеразвивающих упражнений	14
• изучение правил по спортивным играм (волейбол, баскетбол)	14
• судейство соревнований по различным видам спорта	7

7.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.БД.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретическая часть. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека		18	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Содержание учебного материала:	6	
	Основные понятия физического воспитания. Физкультура и спорт у студентов. Социально-биологические основы физической культуры. Анатомо-морфологические и физиологические функции человеческого организма. Общие закономерности роста и развития организма. Физиологические особенности юношеского возраста и роль физической культуры в развитии личности.		
	Теоретическое обучение. Лекция № 1. Тема: «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов».	2	1,2
	Практическое занятие №1. Тема: «Здоровый образ жизни – главный фактор здоровья»	2	
	Самостоятельная работа №1. 1. Проработка конспектов лекций, учебников и специальной литературы по теме занятия. Составить опорный конспект по учебнику: Составление опорно-логических схем по следующей тематике: 1.1. Схема механизма саморегуляции. 1.2. Внешняя среда организма. 1.3. Внутренняя среда организма. 1.4. Регулирующие аппараты организма 1.5. Принципы и этапы адаптации организма к внешней среде. 2. Составить словарь терминов по теме занятия. 3. составить опорный конспект по теме занятия. Составить таблицу: «Классификация веществ, вызывающих зависимость, составленная Экспертами	2	

	Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ)».		
Тема 1.2. Современная концепция здоровья и основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала:	6	
	Общее представление о здоровье. Здоровый образ жизни – главный фактор здоровья. Мотивация здорового образа жизни. Установка на здоровый образ жизни. Культура психического здоровья. Эмоциональное благополучие – основной фактор психического здоровья. Духовно-нравственное здоровье личности. Культура питания. Значение питания для организма. Проблемы питания студента.		
	Теоретическое обучение. Лекция № 2. Тема: Современная концепция здоровья и основы здорового образа жизни.	2	1,2
	Практическое занятие №2.Тема: Культура психического здоровья.	2	
	Самостоятельная работа № 2. 1. Проработка конспектов лекций, учебников и специальной литературы по теме занятия. Составить опорный конспект по учебнику: Здоровье и физическая культура студента. Подготовка и написание рефератов по следующим темам: 1.1. Основные элементы здорового образа жизни. 1.2. Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления. 1.3. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление. 1.4. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм человека. 1.5. Проблемы питания студентов. 1.6. Сбалансированное питание- основа здорового образа жизни. 1.7. Типы и источники питательных веществ. 1.8. Основные принципы достижения духовного благополучия. 1.9. Функции эмоций и их значение для жизнедеятельности и здоровья человека.	2	
	Раздел 2. Практическая часть. Основы общей и специальной физической подготовки. Спортивная подготовка. Легкая атлетика.	61	
Тема 2.1. Общая физическая	Содержание учебного материала:	4	

<p>подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>	<p>Построение, перестроение, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений в парах, с предметами. Игровой метод. Выполнение построений, перестроений, различные виды ходьбы. Выполнение беговых и прыжковых упражнений. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений в том числе в парах, с предметами. Круговая тренировка.</p>		
	<p>Практическое занятие № 3. Тема: Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.</p>	2	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся № 3-4. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий</p>	4	
<p>Тема 2.2. Легкая атлетика. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов</p>	<p>Содержание учебного материала:</p>	18	
	<p>Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, по пересечённой местности. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения на скорость. Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Челночный бег 10х10м. Контрольные упражнения в кроссовой подготовке, челночном беге, прыжки в длину с места, отжимание, подтягивание, поднимание туловища.</p>		
	<p>Практическое занятие № 4. 1. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 30, 60 м;</p>	2	
	<p>Практическое занятие № 5. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Воспитание скоростно-силовых качеств.</p>	2	
	<p>Практическое занятие № 6-7. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 500м (девушки) и 1000 (юноши);</p>	4	

	Практическое занятие № 8-9. Прыжки в длину с места; Челночный бег 3*10, 10*10;	4	
	Самостоятельная работа обучающихся № 5-7. 1. Бег 30, 60 м; 2. Выполнять беговую нагрузку и упражнения для тренировки скоростно-силовых качеств переменным, повторным и интервальным методами. 3. Закрепление техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	6	
Тема 2.3. Гимнастика. Общая физическая подготовка.	Содержание учебного материала:	24	
	Физические качества, способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Силовые упражнения. Упражнения со скакалкой. Упражнения на плечевой пояс. Упражнения с гантелями. Упражнения на плечевой пояс отжимание, подтягивание, поднятие туловища с положения лежа. Упражнения на гибкость. Особенности физической и функциональной подготовленности. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.		
	Практическое занятие № 10-11. Тема: Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений.	4	
	Практическое занятие № 12-13. Общеразвивающие упражнения. Развитие координации, быстроты и прыгучести: Обучение развивающим упражнениям со скакалкой. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения для стопы. Упражнения со скакалкой. Бег на отрезках с заданной скоростью.	4	
	Практическое занятие №14-15. Тема: Подвижные игры различной интенсивностью.	4	

	Практическое занятие №16-17.Тема: Выполнение комплексных силовых упражнений на различные группы мышц, с предметами и без предмета.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся № 8-11. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий: 1. Выполнять силовые упражнения. 2. Выполнять упражнения со скакалкой. 3. Выполнять упражнения на плечевой пояс. 4. Выполнять упражнения с гантелями. 5. Выполнять упражнения на плечевой пояс: отжимание, подтягивание, поднятие туловища с положения лежа. 6. Выполнять упражнения на гибкость.	8	
Тема 2.4. Гимнастика. Акробатика.	Содержание учебного материала:	15	
	Разучивание элементов акробатики: Рондад; кувырки вперед, назад; перекаты вперед, назад; «мост» из положения, лежа на спине. Стойка на голове и руках. Комплексы акробатических упражнений на развитие ловкости и гибкости. Правила записи общеразвивающих упражнений. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.		
	Практическое занятие № 18. Тема: Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, в кругу. ОРУ у гимнастической стенки.	2	
	Практическое занятие № 19-20. Тема: Разучивание элементов акробатики.	4	
	Практическое занятие № 21-22. Тема: Техника выполнения отдельных элементов и комбинации.	4	
	Практическое занятие №23-24. Тема: Комплекс упражнений для осанки. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся № 12-13. Общеразвивающие упражнения без предметов. Акробатические упражнения. Отработать комплекс упражнений для осанки. Отработать комплекс упражнений дыхательной гимнастики.	4	
Раздел 3. Спортивные игры		87	

Тема 2.1. Физическая культура – ведущий фактор здоровья человека.	Содержание учебного материала:	6	
	Значение двигательной активности для организма. Функции двигательной активности. Физическая культура и хорошая физическая форма. Выбор программы упражнений и ее реализация.		
	Теоретическое обучение. Лекция № 3. Тема: Физическая культура – ведущий фактор здоровья человека.	2	2,3
	Практическое занятие № 25. Тема: Мотивации и основные составляющие здорового образа жизни.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся № 14. 1.Проработка конспектов лекций, учебников и специальной литературы по теме занятия. 2. Составить опорно-логические схемы по следующей тематике: 2.1. Критерии здоровья 2.2. Компоненты здоровья. 2.3. Факторы, влияющие на здоровье человека. 2.4. Факторы, определяющие здоровье человека. 2.5. Профилактика стрессовых состояний. 3. Составить таблицу «Примерные сроки возобновления занятий физическими упражнениями после перенесенных заболеваний».	2	
Тема 3.1. Спортивные игры. Баскетбол	Содержание учебного материала:	22	
	Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.		
	Практическое занятие № 26. Тема: Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.	2	
	Практическое занятие №27. Тема: Ведение мяча в движении на время.	2	
	Практическое занятие № 28. Тема: Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола.	2	
	Практическое занятие № 29. Тема: Броски мяча по кольцу с места, в движении.	2	

	Практическое занятие № 30.Тема: Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков.	2	
	Практическое занятие № 31. Тема: Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся № 15-18. 1. Передача мяча 2. Ведение мяча в движении на время. 3.Броски мяча по кольцу с места, в движении. 4. Посещение спортивной секции по баскетболу. 5. Участие в соревнованиях по баскетболу	8	
Тема 3.2. Спортивные игры. Волейбол.	Содержание учебного материала:	15	
	Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.		
	Практическое занятие № 32.Тема: Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	2	
	Практическое занятие № 33. Тема: Исходное положение (стойки, перемещения, передача, подача, нападающий удар).	2	
	Практическое занятие № 34.Тема: Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину.	2	
	Практическое занятие № 35- 36.Тема: Блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся № 19-21. 1. Общая физическая подготовка. 2. Исходное положение (стойки, перемещения, передача, подача, нападающий удар) 3.Выполнение разнообразных тактико-технических действий.	5	

Тема 3.2. Настольный теннис.	Содержание учебного материала:	24	
	Стойки игрока. Способы держания ракетки. Горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приемы: подача, подрезка, срез, накат, подставка, топ-спинт, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Эстафеты с элементами настольного тенниса. Освоение метода игровых спаррингов (1x1, 1x2, 2x2)		
	Практическое занятие № 37. Тема: Стойки игрока. Способы держания ракетки. Горизонтальная хватка, вертикальная хватка.	2	
	Практическое занятие № 38.Тема: Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки.	2	
	Практическое занятие №39-40.Тема: Технические приемы: подача, подрезка, срез, накат, подставка, топ-спинт, топс-удар, сеча.	4	
	Практическое занятие № 41. Тема: Тактика игры, стили игры.	2	
	Практическое занятие № 42. Тема: Эстафеты с элементами настольного тенниса.	2	
	Практическое занятие № 43-44. Тема: Освоение метода игровых спаррингов (1x1, 1x2, 2x2).	4	
Самостоятельная работа обучающихся № 22-25. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	8		
Тема 3.3. Бадминтон	Содержание учебного материала:	24	
	Способы хватки ракетки, игровые стойки. Движения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, снизу и сбоку слева и справа, подрезка справа и слева. Подача: снизу и сбоку. Прием волана. Тактика игры. Особенности тактических действий спортсменов выступающих в одиночном и парном разряде. Тактика игры в паре. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия.		
	Практическое занятие № 45.Тема: Способы хватки ракетки, игровые стойки.	2	
Практическое занятие № 46.Тема: Движения по площадке,	2		

	жонглирование воланом.		
	Практическое занятие № 47-48.Тема: Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, снизу и сбоку слева и справа, подрезка справа и слева.	4	
	Практическое занятие № 49. Тема: Подача: снизу и сбоку. Прием волана.	2	
	Практическое занятие №50.Тема: Тактика игры. Особенности тактических действий спортсменов выступающих в одиночном и парном разряде.	2	
	Практическое занятие № 51-52. Тема: Тактика игры в паре. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся № 26-29. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	8	
Раздел 4. Самостоятельные занятия физическими упражнениями		8	
Тема 4.1.	Содержание учебного материала:	8	
Самостоятельные занятия физическими упражнениями	Утренняя гимнастика. Ритмическая гимнастика для девушек. Атлетическая гимнастика для юношей. Роликовые коньки. Оздоровительный бег. Дартс. Аэробика. Туризм.		
	Практическое занятие №53. Оздоровительный бег.	2	
	Практическое занятие №54. Дартс.	2	
	Практическое занятие №55. Аэробика	2	
	Практическое занятие №56. Дифференцированный зачет. Сдача нормативов.	2	
Всего:		176	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. - ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

8. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.БД. 05. Физическая культура

8.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура предполагает наличие:

- спортивного зала;
- открытого стадиона с элементами полосы препятствий;
- интерактивный лазерный тир «Рубин» ИЛТ-110 «Кадет»;

Технические средства обучения:

- музыкальный центр;
- видеопроектор;
- персональный компьютер;
- настенный экран;
- фотоаппарат;
- инвентарь (секундомеры, волейбольные и баскетбольные мячи, скакалки, гимнастические маты).

Тренажерный зал:

- тренажер «Силовая станция»;
- тренажер-велосипед;
- тренажер-эллипсоид;
- скамьи для прессы;
- стол для настольного тенниса;
- гантели;
- мячи большие для релаксации;
- гимнастические маты.

8.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева, А.А., Физическая культура : учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва : КноРус, 2022. — 379 с. — ISBN 978-5-406-08822-7. — [URL:https://book.ru/book/941740](https://book.ru/book/941740)
2. Виленский, М.Я., Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — [URL:https://book.ru/book/943895](https://book.ru/book/943895)
3. Матвеев, А. П. Физическая культура. 10—11 классы : учебник : базовый уровень / А. П. Матвеев, Е. С. Палехова. — 5-е изд., стереотип. — М. : Просвещение, 2021. — 158, [2] с.: ил.
4. Кузнецов, В.С., Методика обучения предмету "Физическая культура" + eПриложение : учебник / В.С. Кузнецов. — Москва : КноРус, 2023. — 324 с. — ISBN 978-5-406-10543-6. — [URL:https://book.ru/book/947193](https://book.ru/book/947193)
5. Киреева, Е.А., Физическая культура. Практикум : учебное пособие / Е.А. Киреева. — Москва : Русайнс, 2022. — 104 с. — ISBN 978-5-4365-8733-2. — [URL:https://book.ru/book/942696](https://book.ru/book/942696)
6. Тиханова, Е.И., Физическая культура. Практикум : учебно-методическое пособие / Е.И. Тиханова. — Москва : Русайнс, 2022. — 96 с. — ISBN 978-5-4365-9021-9. — [URL:https://book.ru/book/942729](https://book.ru/book/942729)

Дополнительные источники:

7. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью: учебное пособие /О.Ю. Масалова; Физическая культура. 10- 11 классы : учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень/ В.И. Лях. - 2-е изд.- М.: Просвещение, 2015 . - 255 с.
8. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие.- 3-е изд., перераб. и доп.- М.: ИНФРА-М, 2012.-336 с.
9. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие.- 2-е изд., стер.- М.: КНОРУС, 2012.-240 с.
10. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учеб. пособие.- 4-е изд.- Ростов н/Д :Феникс, 2014.-249 с.
11. Спорт высших достижений: спортивная гимнастика: Учебное пособие / под ред. Л.А. Савельевой, Р. Н. Терейной. - М.: Человек, 2014.- 148 с, ил. (Библиотека тренера)
12. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КНОРУС, 2012. - 240 с.
13. Лазарев, И.В. Физическая культура в юридическом вузе [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие / И.В. Лазарев, А.А. Ромашов. - М.: РАП, 2013. - 240 с.
14. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
15. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.

16. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.

Интернет-ресурсы

- www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
- www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
- www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
- www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).

9. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕКУЛЬТУРНОМ, ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ И СОЦИАЛЬНОМ РАЗВИТИИ ЧЕЛОВЕКА	
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.
Современная концепция здоровья и основы здорового образа жизни.	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены
Физическая культура – ведущий фактор здоровья человека.	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Владение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности
Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	

<p>Учебно-методические занятия Общая физическая подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>	<p>Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p>
<p><i>Учебно-тренировочные занятия</i></p>	
<p>1. Легкая атлетика. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов</p>	<p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>
<p>2. Гимнастика. Общая физическая подготовка.</p>	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>

3. Гимнастика. Акробатика.	Разучивание элементов акробатики: Рондад; кувырки вперед, назад; перекаты вперед, назад; «мост» из положения, лежа на спине. Стойка на голове и руках. Комплексы акробатических упражнений на развитие ловкости и гибкости. Правила записи общеразвивающих упражнений. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.
4. Спортивные игры	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации
5. Виды спорта по выбору	Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений
6. Ритмическая гимнастика	Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий
7. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля
8. Спортивные игры. Баскетбол	Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая

	дополнительные элементы.
9. Спортивные игры. Волейбол.	Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.
10. Настольный теннис.	Овладение способами держания ракетки. Горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приемы: подача, подрезка, срез, накат, подставка, топ-спинт, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Эстафеты с элементами настольного тенниса. Освоение метода игровых спаррингов (1x1, 1x2, 2x2)
11. Бадминтон	Освоение способов хватки ракетки, игровые стойки. Движения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, снизу и сбоку слева и справа, подрезка справа и слева. Подача: снизу и сбоку. Прием волана. Тактика игры. Особенности тактических действий спортсменов выступающих в одиночном и парном разряде. Тактика игры в паре. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия.
12. Самостоятельные занятия физическими упражнениями	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике). Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности
13. Внеаудиторная самостоятельная работа	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	3
Уметь:	

<ul style="list-style-type: none"> • Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; • самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку; 	<ul style="list-style-type: none"> • Экспертная оценка выполненных рефератов; • Тестирование по теоретическому материалу; • Контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности • Зачет
<p>Знать:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; • основы здорового образа жизни; 	<ul style="list-style-type: none"> • Экспертная оценка выполненных рефератов; • Тестирование по теоретическому материалу; • Контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности • Зачет

9.2. Формы и содержание текущего, промежуточного и итогового контроля

Текущий контроль учебного материала заключается в следующем:

- сдача студентами контрольных нормативов по общей физической подготовке и видам спорта:

Примерные обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	17	4,4 и выше	5,1-4,8 5,0-	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9-5,3 5,9-	6,1 и ниже
			18	4,3	4,7	5,2	4,8	5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3x 10 м, с	17	7,3 и выше	8,0-7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3-8,7	9,7 и ниже
			18	7,2	7,9-7,5	8,1	8,4	9,3-8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	17	230 и выше	195-210	180 и ниже	210 и выше	170-190	160 и ниже
			18	240	205-220	190	210	170-190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	17	1500 и выше	1300-1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050-1200	900 и ниже
			18	1500	1300-1400	1100	1300	1050-1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения	17	15 и выше	9-12	5 и ниже	20 и выше	12-14	7 и ниже

		стоя, см	18	15	9-12	5	20	12-14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	17	11 и выше	8-9	4 и ниже	18 и выше	13-15	6 и ниже
		на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	18	12	9-10	4	18	13-15	6

**Оценка уровня физической подготовленности юношей основной
медицинской группы**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
Гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики; - производственной гимнастики; релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**Оценка уровня физической подготовленности девушек основной
медицинской группы**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
Гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики; - производственной гимнастики; релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Промежуточный и итоговый контроль содержит:

- устный опрос по темам для самостоятельной работы;
- проверка докладов и рефератов;
- тестовые задания;
- оценивание контрольных работ.

Вопросы к дифференцированному зачету:

1. Олимпийская хартия.
2. История гандбола. Правила соревнований.
3. История физической культуры.
4. История настольного тенниса. Правила соревнований
5. Характеристика физических качеств человека.
6. История волейбола. Правила соревнований.
7. Физическое воспитание, физическое совершенствование.
8. История баскетбола. Правила соревнований.
9. Олимпийское движение. История и современное олимпийское движение.
10. История футбола. Правила соревнований.
11. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.
12. История легкой атлетики. Виды легкой атлетики. Правила соревнований.

Примерная тематика контрольных работ:

1. **Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.** Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношения студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

2. **Социально-биологические основы физической культуры.** Организм как саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

3. **Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.** Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в ее образе жизни.

Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие. Основные причины изменения психофизиологического состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышение эффективности учебного труда.

5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движению. Основы совершенствования физических качеств. Формирование физических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно -тренировочного занятия.

6. Основные методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание. Организация самостоятельных занятий. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление занятиями. Границы интенсивности нагрузок у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью. Участие в спортивных соревнованиях.

7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной тренировки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные

организации. Олимпийские игры и универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

8. Особенности занятий избранным видом спорта. Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение целей и задач спортивной подготовки в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в среднем профессиональном образовательном учреждении. Контроль эффективности тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта. Календарь студенческих соревнований.

9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль и его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

10. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Общие положения ППФП. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Организация, формы, средства ППФП студентов вуза. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

11. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов, средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

12. Профилактика заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Профилактика некоторых заболеваний за счет двигательной активности и физических упражнений, закаливающие процедуры, комплексы утренней гимнастики.

Требования к результатам обучения специальной медицинской группы

Уметь:

- определить уровень собственного здоровья по тестам.
- составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- **выполнять упражнения:**
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение;
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

10. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.БД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность: 34.02.01 Сестринское дело

(базовая подготовка)

№ изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением;	
БЫЛО	СТАЛО
Основание:	
Подпись лица внесшего изменения	

Ф.И.О. (должность)
