

**ГБПОУ «Тольяттинский медколледж»**

**Рабочая программа  
учебной дисциплины**

*СГЦ.04 Физическая культура*

**Специальность 34.02.01 Сестринское дело**

*очная форма обучения*

**Учебный план  
2026-2028**

Рассмотрена и одобрена на заседании  
ЦМК № 1  
Протокол № 8 от 6.07 20 26 г.  
Председатель ЦМК

 М.В. Хохлова

Составлена на основе Федерального  
государственного образовательного стандарта  
среднего профессионального образования по  
специальности 34.02.01 Сестринское дело,  
утвержденного Приказом Минпросвещения  
России от 04 июля 2022г. № 527

Заместитель директора  
по учебно-производственной работе

 Л. Н. Михайлова



Рабочая программа разработана с учетом требований профессионального стандарта  
«Медицинская сестра/ медицинский брат», утвержденного приказом Министерства труда  
и социальной защиты РФ № 475н от 31 июля 2020 г.

Рабочая программа разработана с учетом примерной рабочей программы учебной  
дисциплины СГ.04 «Физическая культура».

Рабочая программа разработана с учетом Единого квалификационного справочника  
должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные ха-  
рактеристики должностей работников в сфере здравоохранения», утвержденного прика-  
зом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 23.07.2010г. № 541н  
(ред.от 09.04.2018г).

Составитель

С.А. Фиферов – преподаватель

Эксперт

Н.А. Сивоконь – заведующий отделением по специальности  
Сестринское дело

## Содержание

|   |                                                           |    |
|---|-----------------------------------------------------------|----|
| 1 | Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины | 4  |
| 2 | Структура и содержание учебной дисциплины                 | 6  |
| 3 | Условия реализации учебной дисциплины                     | 19 |
| 4 | Контроль и оценка результатов освоения дисциплины         | 24 |
| 5 | Распределение учебных часов по формам занятий             | 26 |
| 6 | Приложения                                                | 30 |
| 7 | Лист актуализации рабочей программы                       | 32 |

# **1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины**

## **СГЦ.04 Физическая культура**

### **1.1. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы**

Рабочая программа учебной дисциплины СГЦ.04 «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы подготовки специалистов среднего звена ГБПОУ «Тольяттинский медколледж», разработанной в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело, с учетом профессионального стандарта «Медицинская сестра/медицинский брат»

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 06, ОК 08.

### **1.2. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются:

| Код ОК, ПК, ЛР                                                          | Умения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Знания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 04<br>Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | -использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;<br>-владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;<br>-владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;<br>-владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; | -основ здорового образа жизни;<br>-роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;<br>-способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;<br>-правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <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>ОК 06</p> <p>Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения</p> | <p>-использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p>                                                                                                                                                                                                            | <p>-роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p>                                                                                                                                                                                 |
| <p>ОК 08</p> <p>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</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>--роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>-основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</p> <p>-средства профилактики перенапряжения</p> |
| <p>ПК 3.2.</p> <p>Пропагандировать здоровый образ жизни</p>                                                                                                                                                                                                                                            | <p>-владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>                                                                                                                                                | <p>-основ здорового образа жизни;</p> <p>-роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний</p>           |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                |                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                | и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;                                        |
| ПК 4.6.<br>Участвовать в проведении мероприятий медицинской реабилитации.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | -проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; | -способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; |
| <p style="text-align: center;">ЛР 1</p> <p>Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознующий свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                |                                                                                                |
| <p style="text-align: center;">ЛР 4</p> <p>Проявляющий и демонстрирующий уважение к труду человека, осознающий ценность собственного труда и труда других людей. Экономически активный, ориентированный на осознанный выбор сферы профессиональной деятельности с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, российского общества. Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни. Демонстрирующий позитивное отношение к регулированию трудовых отношений. Ориентированный на самообразование и профессиональную переподготовку в условиях смены технологического уклада и сопутствующих социальных перемен. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа»</p>                                                                   |                                                                |                                                                                                |
| <p style="text-align: center;">ЛР 9</p> <p>Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                |                                                                                                |
| <p style="text-align: center;">ЛР 11</p> <p>Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. Критически оценивающий и деятельно проявляющий понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей. Бережливо относящийся к культуре как средству коммуникации и самовыражения в обществе, выражающий сопричастность к нравственным нормам, традициям в искусстве. Ориентированный на собственное самовыражение в разных видах искусства, художественном творчестве с учётом российских традиционных духовно-нравственных ценностей, эстетическом обустройстве собственного быта. Разделяющий ценности отечественного и мирового художественного наследия, роли народных традиций и народного творчества в искусстве. Выражающий ценностное отношение к технической и промышленной эстетике</p> |                                                                |                                                                                                |

## 2. Структура и содержание учебной дисциплины

### 2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

| <b>Вид учебной деятельности</b>                                                | <b>Объём часов</b> |
|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего)                                          | 144                |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)                               | 128                |
| в том числе                                                                    |                    |
| лекции                                                                         | 10                 |
| семинарские занятия                                                            | не предусмотрено   |
| практические занятия                                                           | 118                |
| Самостоятельная работа студента (всего)                                        | 16                 |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта во 2 и 4 семестрах |                    |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем                                | Содержание учебного материала, лабораторно-практические занятия, самостоятельная работа студентов, курсовая работа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Объём часов |          |                                  |                        | Коды ОК, ПК, ЛР                                              | Требования ПС/запрос работодателей (Р) |
|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------|----------------------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
|                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Теория      |          | Лабораторно-практические занятия | Самостоятельная работа |                                                              |                                        |
|                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Лекции      | Семинары |                                  |                        |                                                              |                                        |
| 1                                                          | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3           | 4        | 5                                | 6                      | 7                                                            |                                        |
|                                                            | 1 курс                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |             |          |                                  |                        |                                                              |                                        |
| Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 6           |          |                                  | 2                      |                                                              |                                        |
| Тема 1.1. Основы физической культуры                       | <p>Содержание учебной информации.</p> <p>Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическая подготовка и подготовленность. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Социально-биологические основы физической культуры и спорта (характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий). Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Методика самоконтроля, его основные методы и показатели.</p> <p>Ведение дневника самоконтроля.</p> |             |          |                                  |                        | ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2. ПК 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11 | ПС Р                                   |
|                                                            | Лекция № 1. Способы и приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений. Техника безопасности на занятиях физической культурой.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2           |          |                                  |                        |                                                              |                                        |



|                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |  |           |   |                                       |                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|-----------|---|---------------------------------------|-----------------|
| Тема 1.2.<br>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ГТО.         | Содержание учебной информации.<br>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ГТО. История создания. Цель и задачи ГТО.<br>Современные нормативы ВФСК «ГТО».                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |  |           |   | ОК 04,<br>ОК 06,<br>ОК 08,<br>ПК 3.2. | <b>ПС<br/>Р</b> |
|                                                                                                    | Лекция № 2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ГТО.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2 |  |           |   | ПК 4.6.<br>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11    |                 |
| Тема 1.3.<br>Разработка, проведение и выполнение комплексов утренней и производственной гимнастик. | Содержание учебной информации.<br>Роль утренней гимнастики в жизни человека. Цели и задачи.<br>Правила составления комплекса утренней гимнастики. Виды утренней гимнастики. Последовательность упражнений, длительность, количество упражнений. Цели и задачи производственной гимнастики. Формы гимнастики: физкультурная пауза, физкультминутка, микропауза.<br>Составление комплексов утренней и производственной гимнастик для профилактики профессиональных заболеваний медицинской сестры. |   |  |           |   | ОК 04,<br>ОК 06,<br>ОК 08,<br>ПК 3.2. | <b>ПС<br/>Р</b> |
|                                                                                                    | Лекция № 3. Разработка, проведение и выполнение комплексов утренней и производственной гимнастик.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2 |  |           |   | ПК 4.6.<br>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11    |                 |
|                                                                                                    | Самостоятельная работа студентов.<br>Написание реферата на одну из предложенных тем: «Способы и примы самоконтроля при выполнении физических упражнений», «Составление и проведение комплексов утренней и производственных гимнастик», Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ГТО. «Формы и методы самоконтроля на занятиях физической культурой», «Формы и методы лечебной физкультуры», «Режим трудовой и учебной деятельности».                             |   |  |           | 2 |                                       |                 |
| <b>Раздел 2.</b>                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |  | <b>10</b> |   |                                       |                 |

|                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  |           |          |                                                        |                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-----------|----------|--------------------------------------------------------|-----------------|
| <b>Легкая атлетика</b>                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  |           |          |                                                        |                 |
| Тема 2.1<br>Легкая атлетика<br>один из основных<br>и наиболее<br>массовых видов<br>спорта. | Содержание учебной информации.<br>Строевые упражнения. Бег, беговые и прыжковые упражнения, ОРУ. Бег по дистанции 60 м. Техника бега на короткие дистанции. Старт низкий, бег по дистанции, финиширование. Челночный бег 10*10 м., 3*10. Бег 500 м. Подвижные игры. Прыжки на скакалке. Игра в волейбол. Сдача контрольных нормативов. |  |  |           |          | ОК 04,<br>ОК 06,<br>ОК 08,<br>ПК 3.2.<br>ПК 4.6.       | <b>ПС<br/>Р</b> |
|                                                                                            | Практическое занятие № 1. Бег 60 м. Подвижная игра.                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  | 2         |          | ЛР 1, ЛР                                               |                 |
|                                                                                            | Практическое занятие № 2. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  | 2         |          | 4, ЛР 9,                                               |                 |
|                                                                                            | Практическое занятие № 3. Бег 500 м. Сдача контрольных нормативов. Игра.                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  | 2         |          | ЛР 11                                                  |                 |
| Тема 2.2<br>Метание мяча.                                                                  | Содержание учебной информации.<br>Строевые упражнения. Бег, беговые, прыжковые упражнения, ОРУ. Метание мяча в цель, вдаль. Комплекс упражнений на развитие прыгучести. Прыжки на скакалке. Игра.                                                                                                                                      |  |  |           |          | ПК 3.2.<br>ПК 4.6.<br>ЛР 1, ЛР<br>4, ЛР 9,             | <b>ПС<br/>Р</b> |
|                                                                                            | Практическое занятие № 4. Метание мяча в цель, на дальность. Игра.                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  | 2         |          | ЛР 11 ОК<br>04, ОК 06,<br>ОК 08,                       |                 |
| Тема 2.3<br>Прыжок в длину.                                                                | Содержание учебной информации.<br>Строевые упражнения. Бег, беговые, прыжковые упражнения, ОРУ. Прыжок в длину с места. Техника выполнения: толчок, полет приземление. Сдача контрольных нормативов. Прыжки на скакалке. Игра в волейбол. Подвижная игра.                                                                              |  |  |           |          | ПК 3.2.<br>ПК 4.6.<br>ЛР 1, ЛР<br>4, ЛР 9,<br>ЛР 11 ОК | <b>ПС<br/>Р</b> |
|                                                                                            | Практическое занятие № 5. Прыжок в длину с места. Сдача контрольных нормативов. Игра.                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  | 2         |          | 04, ОК 06,<br>ОК 08,                                   |                 |
| <b>Раздел 3.<br/>Гимнастика</b>                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  | <b>24</b> | <b>2</b> |                                                        |                 |
| Тема 3.1.                                                                                  | Содержание учебной информации.<br>Упражнения для развития основных мышечных групп.                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  |           |          |                                                        | <b>ПС<br/>Р</b> |

|                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  |   |  |                                                                            |         |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|---|--|----------------------------------------------------------------------------|---------|
| Роль атлетической гимнастики в развитии физических качеств человека | Развитие гибкости в процессе занятий гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний. Круговая тренировка. Упражнения на скамейке, гимнастической лестнице. Упражнения на развитие силы рук, пресса, ног, туловища. Упражнения с гантелями, на тренажерах. Отжимания, подтягивание, висы. Сдача контрольных нормативов. Игра. |  |  |   |  | ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11<br>ПК 3.2.<br>ПК 4.6<br>ОК 04,<br>ОК 06,<br>ОК 08, |         |
|                                                                     | Практическое занятие № 6. Гимнастика. Круговая тренировка. Игра.                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  | 2 |  |                                                                            |         |
|                                                                     | Практическое занятие № 7. Упражнения на развитие силы рук, пресса. Игра.                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  | 2 |  |                                                                            |         |
| Тема 3.2.<br>Развитие гибкости и координации                        | Содержание учебной информации.<br>Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с гантелями, с тренажерами. Упражнения на развитие гибкости, равновесия, координации. Упражнения на фитбольных мячах, с резиновыми амортизаторами. Упражнения с гимнастическими палками.                                                                          |  |  |   |  | ОК 04,<br>ОК 06,<br>ОК 08<br>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11<br>ПК 3.2.<br>ПК 4.6. | ПС<br>Р |
|                                                                     | Практическое занятие № 8. Упражнения на гибкость. Сдача контрольных нормативов. Игра.                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  | 2 |  |                                                                            |         |
|                                                                     | Практическое занятие № 9. Упражнение на фитбольных мячах. Игра.                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  | 2 |  |                                                                            |         |
|                                                                     | Практическое занятие № 10. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Игра.                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  | 2 |  |                                                                            |         |
|                                                                     | Практическое занятие № 11. Упражнения на развитие равновесия и координации. Игра.                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  | 2 |  |                                                                            |         |
|                                                                     | Практическое занятие № 12. Бег 30 м. Игра                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  | 2 |  |                                                                            |         |
|                                                                     | Практическое занятие № 13. Бег 1000 м. Игра                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  | 2 |  |                                                                            |         |
|                                                                     | Практическое занятие № 14. Прыжки с разбега. Игра                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  | 2 |  |                                                                            |         |
|                                                                     | Практическое занятие № 15. Упражнение на мышцы брюшного пресса                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  | 2 |  |                                                                            |         |
| Тема 3.3.                                                           | Содержание учебной информации.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |   |  |                                                                            | ПС<br>Р |

|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  |           |          |                                                                             |                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-----------|----------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Составление и выполнение комплексов упражнений утренней и производственной гимнастик. | Составление, проведение и выполнение комплекса утренней гимнастики. Цели и задачи. Структура, условия и правила составления комплекса. Составление, проведение и выполнение комплекса производственной гимнастики. Цели и задачи. Виды гимнастики. Оборудование, инвентарь.                                            |  |  |           |          | ОК 04,<br>ОК 06,<br>ОК 08<br>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11<br>ПК 3.2.<br>ПК 4.6.  |                 |
|                                                                                       | Практическое занятие № 16. Составление комплекса утренней гимнастики. Игра.                                                                                                                                                                                                                                            |  |  | 2         |          |                                                                             |                 |
|                                                                                       | Практическое занятие № 17. Составление комплекса производственной гимнастики. Игра.                                                                                                                                                                                                                                    |  |  | 2         |          |                                                                             |                 |
|                                                                                       | Самостоятельная работа студентов.<br>Написание реферата на тему: «Составление комплекса утренней гимнастики с предметами», «Составление комплекса производственной гимнастики для профилактики профессиональных заболеваний».                                                                                          |  |  |           | 2        |                                                                             |                 |
| <b>Раздел 4. Волейбол</b>                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  | <b>16</b> | <b>2</b> |                                                                             |                 |
| Тема 4.1<br>Технические элементы волейбола.                                           | Содержание учебной информации.<br>Правила игры. Бег, ОРУ с мячом, стойки, перемещения. Техника верхней передачи мяча. Передачи мяча в стену, над собой, в парах, в колоннах, в движении через сетку, с хлопком, с приседанием, с поворотом. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра. Сдача контрольных нормативов. |  |  |           |          | ОК 04,<br>ОК 06,<br>ОК 08,<br>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11<br>ПК 3.2.<br>ПК 4.6. | <b>ПС<br/>Р</b> |
|                                                                                       | Практическое занятие № 18. Волейбол. Технические элементы волейбола. Игра.                                                                                                                                                                                                                                             |  |  | 2         |          |                                                                             |                 |
|                                                                                       | Практическое занятие № 19. Верхняя передача мяча в парах. Игра. Игра.                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  | 2         |          |                                                                             |                 |
|                                                                                       | Практическое занятие № 20. Нижняя передача мяча в парах. Игра.                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  | 2         |          |                                                                             |                 |
|                                                                                       | Практическое занятие № 21. Верхняя и нижняя передачи мяча над собой. Сдача контрольных нормативов. Игра.                                                                                                                                                                                                               |  |  | 2         |          |                                                                             |                 |

|                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |           |          |                                                                                |         |
|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-----------|----------|--------------------------------------------------------------------------------|---------|
|                                                  | Самостоятельная работа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  |           |          |                                                                                |         |
|                                                  | 1. Изучение правил игры в волейбол. Жесты судей. Судейство.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |           | 2        |                                                                                |         |
| Тема 4.2.<br>Поддачи мяча.                       | Содержание учебной информации.<br>Бег, ОРУ с мячом, стойки, перемещения, приемы мяча. Передача мяча снизу. Прием и передача снизу в парах. Нижняя передача мяча над собой, в стену, в парах, с хлопком, с приседанием, с поворотом. Нижняя прямая подача мяча в парах, в стену, через сетку. Нижняя подача мяча по зонам. Верхняя прямая подача мяча в парах, стену, через сетку. Верхняя прямая подача мяча по зонам. Сдача контрольных нормативов. Игра. |  |  |           |          | ОК 04,<br>ОК 06,<br>ОК 08,<br>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,<br>ЛР 11<br>ПК 3.2.<br>ПК 4.6. | ПС<br>Р |
|                                                  | Практическое занятие № 22. Верхняя прямая подача мяча. Игра.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  | 2         |          |                                                                                |         |
|                                                  | Практическое занятие № 23. Нижняя прямая подача мяча по зонам. Игра.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  | 2         |          |                                                                                |         |
|                                                  | Практическое занятие № 24. Нижняя подача мяча. Сдача контрольных нормативов. Игра.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  | 2         |          |                                                                                |         |
|                                                  | Практическое занятие № 25. Боковая подача мяча. Игра.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  | 2         |          |                                                                                |         |
| <b>Раздел 5. Легкая атлетика</b>                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  | <b>14</b> | <b>2</b> |                                                                                |         |
| Тема 5.1.<br>Скоростно-силовая подготовка. Игра. | Содержание учебной информации.<br>Строевые упражнения. Бег, беговые, прыжковые упражнения, ОРУ. Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции. Выполнение комплекса упражнений общей физической подготовки. Старт, бег по дистанции, финиширование. Бег 1000 м и 500 м. Кроссовая подготовка Подвижные игры. Челночный бег 3*10. Игра в волейбол, подвижные игры. Сдача контрольных нормативов.                                                      |  |  |           |          | ОК 04,<br>ОК 06,<br>ОК 08,<br>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,<br>ПК 3.2.<br>ПК 4.6.          | ПС<br>Р |
|                                                  | Практическое занятие № 26. Легкая атлетика. Скоростно-силовая подготовка. Игра.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  | 2         |          |                                                                                |         |
|                                                  | Практическое занятие № 27. Прыжок в длину с места. Игра.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  | 2         |          |                                                                                |         |
|                                                  | Практическое занятие № 28. Бег 1000 м. и 500 м. Сдача контрольных нормативов. Игра.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  | 2         |          |                                                                                |         |

|                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |          |  |   |          |                                                                       |                 |
|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|---|----------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Тема 5.2.<br>Развитие<br>выносливости.                     | Содержание учебной информации.<br>Строевые, беговые упражнения, бег, ОРУ. Обучение технике бега на длинные дистанции. Старт, бег по дистанции, дыхание при беге, финиширование. Бег 2000 м. и 3000 м. Спортивная ходьба. Выполнение комплекса упражнений общей физической подготовки. Дифференцированный зачет. Подвижные игры. Игра в волейбол.               |          |  |   |          | ОК 04,<br>ОК 06,<br>ОК 08,<br>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,<br>ПК 3.2.<br>ПК 4.6. | <b>ПС<br/>Р</b> |
|                                                            | Практическое занятие № 29. Спортивная ходьба. Игра.                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |  | 2 |          |                                                                       |                 |
|                                                            | Практическое занятие № 30. Кроссовая подготовка. Игра.                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |  | 2 |          |                                                                       |                 |
|                                                            | Практическое занятие №31. Бег 2000 м. Игра                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |          |  | 2 |          |                                                                       |                 |
|                                                            | Практическое занятие № 32. Дифференцированный зачет.                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |          |  | 2 |          |                                                                       |                 |
|                                                            | Самостоятельная работа<br>1.Кроссовая подготовка                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |          |  |   | 2        |                                                                       |                 |
|                                                            | <b>2 курс</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |          |  |   |          |                                                                       |                 |
| <b>Раздел 1<br/>Основы<br/>физической<br/>культуры</b>     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>4</b> |  |   | <b>2</b> |                                                                       |                 |
| Тема 1.1<br>Основы методики<br>самостоятельных<br>занятий. | Содержание учебной информации.<br>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Способы и методы развития физических качеств: силы, быстроты, скорости. Определение понятия физическая нагрузка. |          |  |   |          | ОК 04,<br>ОК 06,<br>ОК 08,<br>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,<br>ПК 3.2.<br>ПК 4.6. | <b>ПС<br/>Р</b> |
|                                                            | Лекция 1. Основы методики самостоятельных занятий.                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2        |  |   |          |                                                                       |                 |
| Тема 1.2<br>Профессионально<br>- прикладная                | Содержание учебной информации.<br>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Цели и задачи с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.                                                                                                                                                                                             |          |  |   |          | ОК 04,<br>ОК 06,<br>ОК 08,                                            | <b>ПС<br/>Р</b> |

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                             |   |  |           |   |                                                        |                 |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|-----------|---|--------------------------------------------------------|-----------------|
| физическая подготовка                     | Средства, методы и методики формирования значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических свойств и качеств.                                                                            |   |  |           |   | ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ПК 3.2. ПК 4.6.                      |                 |
|                                           | Лекция № 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка среднего медицинского персонала.                                                                                                                                                               | 2 |  |           |   |                                                        |                 |
|                                           | Самостоятельная работа<br>Написание реферата на одну из предложенных тем: «Формы самостоятельных занятий физической культурой», «Дневник самоконтроля», «Способы развития физических качеств для профессиональной деятельности».                            |   |  |           | 2 |                                                        |                 |
| <b>Раздел 2</b><br><b>Легкая атлетика</b> |                                                                                                                                                                                                                                                             |   |  | <b>10</b> |   |                                                        |                 |
| Тема 2.1<br>Бег на короткие дистанции.    | Содержание учебной информации.<br>Строевые упражнения. Беговые, прыжковые упражнения. ОРУ. Бег 30 м, 60 м. 500 м. Старт, бег по дистанции, финиширование. Челночный бег. Прыжки на скакалке. Сдача контрольных нормативов. Подвижные игры. Игра в волейбол. |   |  |           |   | ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ПК 3.2. ПК 4.6. | <b>ПС<br/>Р</b> |
|                                           | Практическое занятие № 1. Бег 30 м. Игра.                                                                                                                                                                                                                   |   |  | 2         |   |                                                        |                 |
|                                           | Практическое занятие № 2. Бег 60 м. Игра.                                                                                                                                                                                                                   |   |  | 2         |   |                                                        |                 |
|                                           | Практическое занятие № 3. Бег 500 м. Сдача контрольных нормативов. Игра.                                                                                                                                                                                    |   |  | 2         |   |                                                        |                 |
| Тема 2.2.<br>Метание мяча.                | Содержание учебного материала.<br>Строевые упражнения. Беговые, прыжковые упражнения. ОРУ. Техника метания мяча. Метание набивного мяча. Метание теннисного мяча в цель. Упражнения на развитие силы рук. Игра. Сдача контрольных нормативов.               |   |  |           |   | ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ПК 3.2. ПК 4.6. | <b>ПС<br/>Р</b> |
|                                           | Практическое занятие № 4. Метание теннисного мяча. Игра.                                                                                                                                                                                                    |   |  | 2         |   |                                                        |                 |
|                                           | Практическое занятие № 5. Прыжок в длину с места. Сдача контрольных нормативов. Игра.                                                                                                                                                                       |   |  | 2         |   |                                                        |                 |

|                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |           |          |                                                                       |                 |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-----------|----------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------|
| <b>Раздел 3<br/>Гимнастика.</b>                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  | <b>16</b> | <b>6</b> |                                                                       |                 |
| Тема 3.1.<br>Развитие<br>физических<br>качеств. | Содержание учебной информации.<br>Строевые упражнения. Круговая тренировка. Упражнения у гимнастической лестницы, на скамейке. Прыжковые упражнения. Упражнения на развитие силы. Упражнения на пресс, ноги, спину, руки. Растяжка. Упражнения с тренажерами, с гантелями, с резиновыми амортизаторами. Сдача зачета. Игра. |  |  |           |          | ОК 04,<br>ОК 06,<br>ОК 08,<br>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,<br>ПК 3.2.<br>ПК 4.6. | <b>ПС<br/>Р</b> |
|                                                 | Практическое занятие № 6. Круговая тренировка. Игра.                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  | 2         |          |                                                                       |                 |
|                                                 | Практическое занятие № 7. Упражнения на мышцы пресса, спины, ног, рук. Игра                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  | 2         |          |                                                                       |                 |
|                                                 | Практическое занятие № 8. Упражнения с гантелями, на тренажерах. Игра.                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  | 2         |          |                                                                       |                 |
|                                                 | Практическое занятие № 9. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Игра.                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  | 2         |          |                                                                       |                 |
| Тема 3.2.<br>Развитие<br>координации            | Содержание учебной информации.<br>Строевые упражнения. Комплекс упражнений на развитие координации, равновесия. Аэробные упражнения. Упражнения с фитнес лентами, на фитбольных мячах. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Растяжка. Релаксация. Игра.                                                                 |  |  |           |          | ОК 04,<br>ОК 06,<br>ОК 08,<br>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,<br>ПК 3.2.<br>ПК 4.6. | <b>ПС<br/>Р</b> |
|                                                 | Практическое занятие № 10. Силовые упражнения. Игра.                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  | 2         |          |                                                                       |                 |
|                                                 | Практическое занятие № 11. Упражнения на координацию и гибкость. Игра.                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  | 2         |          |                                                                       |                 |
|                                                 | Практическое занятие № 12. Составление и выполнение комплекса упражнений утренней гимнастики. Игра.                                                                                                                                                                                                                         |  |  | 2         |          |                                                                       |                 |
|                                                 | Практическое занятие № 13. Составление и выполнение комплекса упражнений производственной гимнастики. Игра.                                                                                                                                                                                                                 |  |  | 2         |          |                                                                       |                 |



|                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |           |             |                                                                          |                 |
|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-----------|-------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|                                                                  | Самостоятельная работа студентов.<br>1. Составление комплекса утренней гимнастики с инвентарем.<br>2. Составление комплекса производственной гимнастики для медицинской сестры.<br>3. Выполнение комплекса упражнений на развитие координации и равновесия.                                        |  |  |           | 2<br>2<br>2 |                                                                          |                 |
| <b>Раздел 4<br/>Волейбол</b>                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  | <b>26</b> |             |                                                                          |                 |
| Тема 4.1<br>Совершенствован<br>ие передачи мяча<br>сверху.       | Содержание учебной информации<br>Строевые упражнения. Бег, прыжковые, беговые упражнения. ОРУ с мячом. Стойки, перемещения, прыжки. Передача мяча сверху в прыжке, в тройках, в движении, над собой с хлопком, с приседанием, с поворотом, в колоннах. Сдача контрольных нормативов. Учебная игра. |  |  |           |             | ОК 04,<br>ОК 06,<br>ОК 08,<br>ЛР 1, ЛР<br>4, ЛР 9,<br>ПК 3.2.<br>ПК 4.6. | <b>ПС<br/>Р</b> |
|                                                                  | Практическое занятие №14. Совершенствование технических элементов волейбола. Игра.                                                                                                                                                                                                                 |  |  | 2         |             |                                                                          |                 |
|                                                                  | Практическое занятие №15. Верхняя передача мяча в парах. Игра.                                                                                                                                                                                                                                     |  |  | 2         |             |                                                                          |                 |
|                                                                  | Практическое занятие № 16. Нижняя передача мяча в парах. Игра.                                                                                                                                                                                                                                     |  |  | 2         |             |                                                                          |                 |
|                                                                  | Практическое занятие № 17. Совершенствование передач. Сдача контрольных нормативов. Игра.                                                                                                                                                                                                          |  |  | 2         |             |                                                                          |                 |
| Тема 4. 2.<br>Совершенствована<br>ие передачи<br>мяча над собой. | Содержание учебной информации.<br>Строевые упражнения. Бег, беговые, прыжковые упражнения. ОРУ. Передача мяча снизу в парах, с поворотом, с хлопком, с приседанием, над собой, в колоннах. Индивидуальная работа с мячом. Сдача контрольных нормативов. Учебная игра.                              |  |  |           |             | ОК 04,<br>ОК 06,<br>ОК 08,<br>ЛР 1, ЛР<br>4, ЛР 9,<br>ПК 3.2.<br>ПК 4.6. | <b>ПС<br/>Р</b> |
|                                                                  | Практическое занятие № 18. Нижняя передача мяча над собой. Игра.                                                                                                                                                                                                                                   |  |  | 2         |             |                                                                          |                 |
|                                                                  | Практическое занятие № 19. Верхняя передача мяча над собой. Игра.                                                                                                                                                                                                                                  |  |  | 2         |             |                                                                          |                 |

|                                                    |                                                                                                                                                                                                              |           |  |            |           |                                                                      |                 |
|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|------------|-----------|----------------------------------------------------------------------|-----------------|
|                                                    | Практическое занятие № 20. Верхняя и нижняя передача мяча над собой. Сдача контрольных нормативов. Игра.                                                                                                     |           |  | 2          |           |                                                                      |                 |
| Тема 4.3.<br>Совершенствование нижней подачи мяча. | Содержание учебной информации.<br>Бег, беговые, прыжковые упражнения. ОРУ. Верхняя и нижняя передачи. Нижняя подача мяча в парах, через сетку, по зонам. Сдача контрольных нормативов. Игра.                 |           |  |            |           | ОК 04,<br>ОК 06,<br>ОК 08,<br>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,<br>ПК 3.2.<br>ПК 4.6 | <b>ПС<br/>Р</b> |
|                                                    | Практическое занятие № 21. Нижняя подача мяча. Игра.                                                                                                                                                         |           |  | 2          |           |                                                                      |                 |
|                                                    | Практическое занятие № 22. Нижняя подача мяча по зонам. Игра.                                                                                                                                                |           |  | 2          |           |                                                                      |                 |
|                                                    | Практическое занятие № 23. Нижняя подача. Сдача контрольных нормативов. Игра.                                                                                                                                |           |  | 2          |           |                                                                      |                 |
| Тема 4.4<br>Взаимодействие игроков на площадке.    | Содержание учебной информации.<br>Совершенствование технических элементов волейбола. Индивидуальная, групповая блокировка мяча. Постановка блока. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Учебная игра. |           |  |            |           | ОК 04,<br>ОК 06,<br>ОК 08,<br>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,<br>ПК 3.2.<br>ПК 4.6 | <b>ПС<br/>Р</b> |
|                                                    | Практическое занятие № 24. Блокировка мяча. Игра.                                                                                                                                                            |           |  | 2          |           |                                                                      |                 |
|                                                    | Практическое занятие № 25. Взаимодействие игроков в защите. Игра.                                                                                                                                            |           |  | 2          |           |                                                                      |                 |
|                                                    | Практическое занятие № 26. Взаимодействие игроков в нападении. Игра.                                                                                                                                         |           |  | 2          |           |                                                                      |                 |
| Промежуточная аттестация                           | Практическое занятие № 27. Дифференцированный зачет                                                                                                                                                          |           |  |            |           |                                                                      |                 |
|                                                    | <b>Всего: 144 часа, из них</b>                                                                                                                                                                               | <b>10</b> |  | <b>118</b> | <b>16</b> |                                                                      |                 |

#### Возможные изменения в учебной программе в течение учебного года.

В связи с изменениями погодных условий допускается замена одного раздела программы на другой.

### **3. Условия реализации программы дисциплины**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Для реализации программы учебной дисциплины «Физическая культура» требуется наличие универсального спортивного зала, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

##### **Оборудование и инвентарь спортивного зала:**

- гимнастические лестницы
- турник
- баскетбольные, волейбольные, теннисные мячи
- скакалки
- теннисные ракетки
- секундомеры
- скамейки
- гантели
- гири
- штанги
- набивные мячи 1 кг., 1,5 кг.
- гимнастические коврики
- гимнастические палки
- волейбольная сетка
- баскетбольные щиты
- баскетбольные сетки
- тренажеры для ног и рук
- бадминтонные ракетки
- воланчики
- фитнес ленты

##### **Технические средства обучения:**

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **Основные источники:**

1. Агеева Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2
2. Агеева Г. Ф. Плавание : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 64 с. — ISBN 978-5-8114-9471-2.
3. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре: учебник для СПО/ Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 176 с.- (Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-11533-8
4. Безбородов А. А. Практические занятия по волейболу : учебное пособие для спо / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-8114-8344-0.
5. Бишаева А.А. Физическая культура:учебник [для всех специальностей СПО] /А.А.Бишаева.- [7-еизд.,стер.]- Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.- ISBN 978-5-4468-9406-2
6. Журин А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3.
7. Зобкова Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0
8. Орлова Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-7886-6.
9. Орлова Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-6670-2.
10. 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
11. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3

12. Физическая культура: М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – Москва: КНОРУС, 2020. – 214 с. – (Среднее профессиональное образование) – ISBN: 978-5-406-07424-4

#### **Дополнительные источники**

1. Журнал «Теория и практика физической культуры»: сайт [teoriya.ru](http://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/>

#### **Основные электронные издания**

1. Агеева Г. Ф. Плавание : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 64 с. — ISBN 978-5-8114-9471-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/195475> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Агеева Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174984> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей
3. Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента : учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — М. : Научный консультант, 2018. — 98 с. — ISBN 978-5-6040844-8-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/80802.html1>. Российское образование. Федеральный портал. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.edu.ru>
4. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>
5. Безбородов А. А. Практические занятия по волейболу : учебное пособие для спо / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-8114-8344-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/193301> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
6. Журин А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст : электрон-ный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL:

<https://e.lanbook.com/book/156624> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей

7.Зобкова Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174986> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. Пользователей

8.Калуп С. С. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и мас-сажа. 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> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей

9.Конеева Е.В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

10.Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

11.Орлова Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-7886-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/166937>

(дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. Пользователей

12.Тихонова И. В. Лыжный спорт. Методика обучения основам горнолыжной техни-ки : учебное пособие для спо / И. В. Тихонова, В. И. Величко. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 36 с. — ISBN 978-5-8114-7547-6. — Текст : электронный // Лань : элек-тронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174988> (дата обраще-ния: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей

13.Тихонова И. В. Лыжный спорт. Методика обучения основам горнолыжной техники : учебное пособие для спо / И. В. Тихонова, В. И. Величко. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 36 с. — ISBN 978-5-8114-7547-6.

14. Садовникова Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специ-альной 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>

(дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.  
15.Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

#### 4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

| Результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Критерии оценки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Методы оценки                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основ здорового образа жизни;</li> <li>- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;</li> <li>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- свободное ориентирование в основных понятиях физических качеств и физической подготовки (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость);</li> <li>- правильность выполнения физических упражнений, четкость, быстрота</li> <li>- логичное обоснование роли физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний</li> <li>- применение правил оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья</li> </ul> | <p>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.</p> <p>Тестирование</p>                  |
| <p>умения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</li> <li>- демонстрация приверженности к здоровому образу жизни;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                    | <p>Оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую задачам контроля систему нормативов и методик контроля;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</li> </ul> |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                |                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <p>учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>– 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).</li> </ul> | <p>- применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> | <p>- выполнение нормативов общей физической подготовки</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|



## Распределение учебных часов по формам занятий

Специальность Сестринское дело  
Дисциплина «Физическая культура»  
Курс – 1, очная форма обучения

1 семестр

### *Перечень лекционных занятий*

| №  | Наименование темы лекционного занятия                                                                                      | Кол-во часов |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1. | Способы и приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений. Техника безопасности на занятиях физической культурой. | 2            |
| 2. | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ГТО.                                              | 2            |
|    | <b>Всего</b>                                                                                                               | <b>4</b>     |

### *Перечень практических занятий*

| №   | Наименование темы практического занятия                     | Кол-во часов |
|-----|-------------------------------------------------------------|--------------|
| 1.  | Легкая атлетика. Бег 60 м. Подвижная игра.                  | 2            |
| 2.  | Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.                       | 2            |
| 3.  | Бег 500 м. Сдача контрольных нормативов. Игра.              | 2            |
| 4.  | Метание мяча в цель, на дальность. Игра.                    | 2            |
| 5.  | Прыжок в длину с места. Сдача контрольных нормативов. Игра. | 2            |
| 6.  | Гимнастика. Круговая тренировка. Игра.                      | 2            |
| 7.  | Упражнения на развитие силы рук, пресса. Игра.              | 2            |
| 8.  | Упражнения на гибкость. Сдача контрольных нормативов. Игра. | 2            |
| 9.  | Упражнения на фитбольных мячах. Игра.                       | 2            |
| 10. | Упражнения с резиновыми амортизаторами. Игра.               | 2            |
| 11. | Упражнения на развитие равновесия и координации. Игра       | 2            |
| 12. | Бег 30 м. Игра.                                             | 2            |
| 13. | Бег 1000 м. Игра.                                           | 2            |
| 14. | Прыжки с разбега. Игра.                                     | 2            |
| 15. | Упражнения на мышцы брюшного пресса.                        | 2            |
|     | <b>Всего</b>                                                | <b>30</b>    |
|     | <b>Итого за семестр</b>                                     | <b>34</b>    |

2 семестр

### *Перечень лекционных занятий*

| №  | Наименование темы лекционного занятия                                                 | Кол-во часов |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1. | Разработка, проведение и выполнение комплексов утренней и производственной гимнастик. | 2            |
|    | <b>Всего</b>                                                                          | <b>2</b>     |

### *Перечень практических занятий*

| № | Наименование темы практического занятия          | Кол-во часов |
|---|--------------------------------------------------|--------------|
| 1 | Составление комплекса утренней гимнастики. Игра. | 2            |

|     |                                                                               |           |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 2   | Составление комплекса производственной гимнастики. Игра.                      | 2         |
| 3   | Волейбол. Технические элементы волейбола. Игра.                               | 2         |
| 4   | Верхняя передача мяча в парах. Игра.                                          | 2         |
| 5   | Нижняя передача мяча в парах. Игра.                                           | 2         |
| 6   | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой. Сдача контрольных нормативов. Игра. | 2         |
| 7   | Верхняя прямая подача мяча. Игра.                                             | 2         |
| 8   | Нижняя прямая подача мяча по зонам. Игра.                                     | 2         |
| 9.  | Нижняя подача мяча. Сдача контрольных нормативов. Игра.                       | 2         |
| 10  | Боковая подача мяча. Игра.                                                    | 2         |
| 11. | Легкая атлетика. Скоростно-силовая подготовка. Игра.                          | 2         |
| 12  | Прыжок в длину с места. Игра.                                                 | 2         |
| 13  | Бег 1000 м. и 500 м. Сдача контрольных нормативов. Игра.                      | 2         |
| 14  | Спортивная ходьба. Игра.                                                      | 2         |
| 15  | Кроссовая подготовка. Игра.                                                   | 2         |
| 16  | Бег 2000 м. Игра.                                                             | 2         |
| 17. | Промежуточная аттестация – дифференцированный зачёт.                          | 2         |
|     | <b>Всего</b>                                                                  | <b>34</b> |
|     | <b>Итого за семестр</b>                                                       | <b>36</b> |
|     | <b>Итого за курс</b>                                                          | <b>70</b> |

Заведующий отделением  
по специальности Сестринское дело

Н.А. Сивоконь

## Распределение учебных часов по формам занятий

Специальность Сестринское дело  
Дисциплина «Физическая культура»  
Курс – 2, очная форма обучения

### 1 семестр

#### Перечень лекционных занятий

| №  | Наименование темы лекционного занятия    | Кол-во часов |
|----|------------------------------------------|--------------|
| 1. | Основы методики самостоятельных занятий. | 2            |
|    | <b>Всего</b>                             | <b>2</b>     |

#### Перечень практических занятий

| №   | Наименование темы практического занятия                     | Кол-во часов |
|-----|-------------------------------------------------------------|--------------|
| 1.  | Бег 30 м. Игра.                                             | 2            |
| 2.  | Бег 60 м. Игра.                                             | 2            |
| 3.  | Бег 500 м. Сдача контрольных нормативов. Игра.              | 2            |
| 4.  | Метание теннисного мяча. Игра.                              | 2            |
| 5.  | Прыжок в длину с места. Сдача контрольных нормативов. Игра. | 2            |
| 6.  | Круговая тренировка. Игра.                                  | 2            |
| 7.  | Упражнения на мышцы пресса, спины, ног, рук. Игра           | 2            |
| 8.  | Упражнения с гантелями, на тренажерах. Игра.                | 2            |
| 9.  | Упражнения с резиновыми амортизаторами. Игра.               | 2            |
| 10. | Силовые упражнения. Игра.                                   | 2            |
| 11. | Упражнения на координацию и гибкость. Игра.                 | 2            |
|     | <b>Всего</b>                                                | <b>22</b>    |
|     | <b>Итого за семестр</b>                                     | <b>24</b>    |

### 2 семестр

#### Перечень лекционных занятий

| №  | Наименование темы лекционного занятия                                             | Кол-во часов |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1. | Профессионально-прикладная физическая подготовка среднего медицинского персонала. | 2            |
|    | <b>Всего</b>                                                                      | <b>2</b>     |

#### Перечень практических занятий

| №  | Наименование темы практического занятия                                       | Кол-во часов |
|----|-------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1. | Составление и выполнение комплекса упражнений утренней гимнастики. Игра.      | 2            |
| 2. | Составление и выполнение комплекса производственной гимнастики. Игра.         | 2            |
| 3. | Совершенствование технических элементов волейбола. Игра.                      | 2            |
| 4. | Верхняя передача мяча в парах. Игра.                                          | 2            |
| 5. | Нижняя передача мяча в парах. Игра.                                           | 2            |
| 6. | Совершенствование передач. Сдача контрольных нормативов. Игра.                | 2            |
| 7. | Нижняя передача мяча над собой. Игра.                                         | 2            |
| 8. | Верхняя передача мяча над собой. Игра.                                        | 2            |
| 9. | Верхняя и нижняя передача мяча над собой. Сдача контрольных нормативов. Игра. | 2            |

|     |                                                     |           |
|-----|-----------------------------------------------------|-----------|
| 10. | Нижняя подача мяча. Игра.                           | 2         |
| 11. | Нижняя подача мяча по зонам Игра.                   | 2         |
| 12. | Нижняя подача. Сдача контрольных нормативов. Игра.  | 2         |
| 13. | Блокировка мяча. Игра.                              | 2         |
| 14. | Взаимодействие игроков в защите. Игра.              | 2         |
| 15. | Взаимодействие игроков в нападении. Игра.           | 2         |
| 16. | Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет | 2         |
|     | <b>Всего</b>                                        | <b>32</b> |
|     | <b>Итого за семестр</b>                             | <b>34</b> |
|     | <b>Итого за курс</b>                                | <b>58</b> |

Заведующий отделением  
по специальности Сестринское дело

Н.А. Сивоконь

**Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения**

| <b>№ п/п</b> | <b>Наименование раздела</b>                                | <b>Активные и интерактивные формы и методы обучения</b>                                                                                   | <b>Коды формируемых компетенций</b>                           |
|--------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
|              |                                                            | <b>2 курс</b>                                                                                                                             |                                                               |
| 1            | Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности | Лекционное занятие<br>Лекция, беседа<br>Информационно-коммуникационные методы обучения                                                    | ОК 04, ОК 06, ОК 08,<br>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,<br>ПК 3.2., ПК 4.6. |
| 2.           | Раздел 2. Легкая атлетика                                  | Практические занятия<br>Дифференцированное обучение<br>Индивидуальное обучение<br>Игровой, соревновательный словесный, наглядный методы.  | ОК 04, ОК 06, ОК 08,<br>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,<br>ПК 3.2., ПК 4.6. |
| 3.           | Раздел 3. Гимнастика                                       | Практические занятия<br>Дифференцированное обучение<br>Индивидуальное обучение<br>Соревновательный, игровой словесный, наглядный методы.  | ОК 04, ОК 06, ОК 08,<br>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,<br>ПК 3.2., ПК 4.6. |
| 4.           | Раздел 4. Волейбол                                         | Практические занятия<br>Дифференцированное обучение<br>Индивидуальное обучение<br>Соревновательный, игровой словесный, наглядный методы.  | ОК 04, ОК 06, ОК 08,<br>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,<br>ПК 3.2., ПК 4.6. |
| 5.           | Раздел 5. Легкая атлетика                                  | Практические занятия<br>Дифференцированное обучение<br>Индивидуальное обучение<br>Игровой, соревновательный, словесный, наглядный методы. | ОК 04, ОК 06, ОК 08,<br>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,<br>ПК 3.2., ПК 4.6. |
|              |                                                            | <b>3 курс</b>                                                                                                                             |                                                               |
| 1            | Раздел 1. Основы физической культуры                       | Лекционное занятие<br>Лекция, беседа<br>Информационно-коммуникационные методы обучения                                                    | ОК 04, ОК 06, ОК 08,<br>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,<br>ПК 3.2., ПК 4.6. |
| 2            | Раздел 2. Легкая атлетика                                  | Практические занятия<br>Дифференцированное обучение<br>Индивидуальное обучение<br>Игровой, соревновательный словесный, наглядный методы.  | ОК 04, ОК 06, ОК 08,<br>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,<br>ПК 3.2., ПК 4.6. |
| 3            | Раздел 3. Гимнастика                                       | Практические занятия<br>Дифференцированное обучение<br>Индивидуальное обучение<br>Соревновательный, игровой словесный, наглядный методы.  | ОК 04, ОК 06, ОК 08,<br>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,<br>ПК 3.2., ПК 4.6. |

|   |                           |                                                                                                                                              |                                                                  |
|---|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 4 | Раздел 4. Волейбол        | Практические занятия<br>Дифференцированное обучение<br>Индивидуальное обучение<br>Соревновательный, игровой<br>словесный, наглядный методы.  | ОК 04, ОК 06,<br>ОК 08,<br>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,<br>ПК 3.2., ПК 4.6. |
| 5 | Раздел 5. Легкая атлетика | Практические занятия<br>Дифференцированное обучение<br>Индивидуальное обучение<br>Игровой, соревновательный,<br>словесный, наглядный методы. | ОК 04, ОК 06,<br>ОК 08,<br>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,<br>ПК 3.2., ПК 4.6. |



### Лист актуализации рабочей программы

| <b>Дата актуализации</b> | <b>Результаты актуализации</b> | <b>ФИО и подпись лица, ответственного за актуализацию</b> |
|--------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------|
|                          |                                |                                                           |
|                          |                                |                                                           |
|                          |                                |                                                           |
|                          |                                |                                                           |