

Министерство образования и науки Республики Ингушетия
Автономная некоммерческая профессиональная образовательная
организация "Национальный медицинский колледж им. Г.А. Гагиева"



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по учебной
работе:

 / И.М.-III. Баркин

Приказ П/18 от 14.07.2025г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

СГЦ.04 Физическая культура

по специальности среднего профессионального образования

34.02.01 Сестринское дело

Форма обучения: очная

Квалификация выпускника:

медицинская сестра / медицинский брат

г. Сунжа, 2025

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	23
5	Распределение учебных часов по формам занятий	25
6	Приложения	29
7	Лист актуализации рабочей программы	31

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»

1.1. Место учебной дисциплины в структуре Основной образовательной программы

Учебная дисциплина СГЦ.04 «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

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

	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).	
ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения	-использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	-роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	-использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; -владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	--роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; -средства профилактики перенапряжения
ПК 3.2. Пропагандировать здоровый образ жизни	-владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	-основ здорового образа жизни; -роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;
ПК 4.6. Участвовать в проведении мероприятий	-проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	-способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

медицинской реабилитации.		
ЛР 1 Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознательный 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		
ЛР 4 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 лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»		
ЛР 9 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 наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде		
ЛР 11 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		

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объём часов
Объём образовательной программы учебной дисциплины (всего)	144
Учебных занятий (всего)	
в том числе	
лекции	10
семинарские занятия	не предусмотрено
практические занятия	118
Самостоятельная учебная работа (всего)	16
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	

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
		Теория		Лабораторно-практические занятия	Самостоятельная работа	
		Лекции	Семинары			
1	2	3	4	5	6	7
	2 курс					
Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности	8 часов	6			2	
Тема 1.1. Основы физической культуры	Содержание учебной информации. 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. Ведение дневника самоконтроля.					ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2. ПК 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 1.2. Разработка, проведение и выполнение комплексов утренней и производственной гимнастик.	Лекция № 1. Способы и приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений.	2				ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2. ПК 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Содержание учебной информации. Роль утренней гимнастики в жизни человека. Цели и задачи. Правила составления комплекса утренней гимнастики. Виды утренней гимнастики. Последовательность упражнений, длительность, количество упражнений. Цели и задачи производственной гимнастики. Формы гимнастики: физкультурная пауза, физкультминутка, микропауза. Составление комплексов утренней и производственной гимнастик для					

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторно-практические занятия, самостоятельная работа студентов, курсовая работа	Объём часов				Коды ОК, ПК, ЛР
		Теория		Лабораторно-практические занятия	Самостоятельная работа	
		Лекции	Семинары			
1	2	3	4	5	6	7
	профилактики профессиональных заболеваний медицинской сестры.					
	Лекция № 2. Разработка, проведение и выполнение комплексов утренней и производственной гимнастик.	2				
Тема 1.3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ГТО.	Содержание учебной информации. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ГТО. История создания. Цель и задачи ГТО. Современные нормативы ВФСК «ГТО».					ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2. ПК 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Лекция № 3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ГТО.	2				
	Самостоятельная работа студентов. 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	
Раздел 2. Легкая атлетика	10 часов			10		
Тема 2.1 Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта.	Содержание учебной информации. 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, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2. ПК 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Практическое занятие № 1. Бег 60 м. Подвижная игра.			2		
	Практическое занятие № 2. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.			2		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторно-практические занятия, самостоятельная работа студентов, курсовая работа	Объём часов				Коды ОК, ПК, ЛР
		Теория		Лабораторно-практические занятия	Самостоятельная работа	
		Лекции и	Семинары			
1	2	3	4	5	6	7
	Практическое занятие № 3. Бег 500 м. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
Тема 2.2 Метание мяча.	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. Бег, беговые, прыжковые упражнения, ОРУ. Метание мяча в цель, вдаль. Комплекс упражнений на развитие прыгучести. Прыжки на скакалке. Игра.					ПК 3.2. ПК 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11 ОК 04, ОК 06, ОК 08,
	Практическое занятие № 4. Метание мяча в цель, на дальность. Игра.			2		
Тема 2.3 Прыжок в длину.	Содержание учебной информации. 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. ПК 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11 ОК 04, ОК 06, ОК 08,
	Практическое занятие № 5. Прыжок в длину с места. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
Раздел 3. Гимнастика	18 часов			16	2	
Тема 3.1. Роль атлетической гимнастики в развитии физических качеств человека	Содержание учебной информации. Упражнения для развития основных мышечных групп. 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 ПК 3.2. ПК 4.6 ОК 04, ОК 06, ОК 08,
	Практическое занятие № 6. Круговая тренировка. Игра.			2		
	Практическое занятие № 7. Упражнения на развитие силы рук, пресса. Игра.			2		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторно-практические занятия, самостоятельная работа студентов, курсовая работа	Объём часов				Коды ОК, ПК, ЛР
		Теория		Лабораторно-практические занятия	Самостоятельная работа	
		Лекции и	Семинары			
1	2	3	4	5	6	7
Тема 3.2. Развитие гибкости и координации	Содержание учебной информации. 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, ОК 06, ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11 ПК 3.2. ПК 4.6.
	Практическое занятие № 8.Упражнения на гибкость. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
	Практическое занятие № 9.Силовая подготовка. Игра.			2		
	Практическое занятие № 10. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Игра.			2		
	Практическое занятие № 11.Упражнения на развитие равновесия и координации. Игра.			2		
Тема 3.3. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней и производственной гимнастик.	Содержание учебной информации. 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, ОК 06, ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11 ПК 3.2. ПК 4.6.
	Практическое занятие № 12. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Игра.			2		
	Практическое занятие № 13. Выполнение комплекса производственной гимнастики. Игра.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата на тему: «Составление комплекса утреней гимнастики с предметами», «Составление комплекса производственной гимнастики для профилактики профессиональных заболеваний».				2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторно-практические занятия, самостоятельная работа студентов, курсовая работа	Объём часов				Коды ОК, ПК, ЛР
		Теория		Лабораторно-практические занятия	Самостоятельная работа	
		Лекции	Семинары			
1	2	3	4	5	6	7
Раздел 4. Волейбол	18 часов			16	2	
Тема 4.1 Технические элементы волейбола.	Содержание учебной информации. 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, ОК 06, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11 ПК 3.2. ПК 4.6.
	Практическое занятие № 14. Технические элементы волейбола. Игра.			2		
	Практическое занятие № 15. Верхняя передача мяча в парах. Игра. Игра.			2		
	Практическое занятие № 16. Нижняя передача мяча в парах. Игра.			2		
	Практическое занятие № 17. Верхняя и нижняя передачи мяча над собой. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
	Самостоятельная работа Изучение правил игры в волейбол. Жесты судей. Судейство.				2	
Тема 4.2. Подачи мяча.	Содержание учебной информации. 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, ОК 06, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11 ПК 3.2. ПК 4.6.
	Практическое занятие № 18. Верхняя прямая подача мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 19. Нижняя прямая подача мяча по зонам. Игра.			2		
	Практическое занятие № 20. Нижняя подача мяча. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
	Практическое занятие № 21. Боковая подача мяча. Игра.			2		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторно-практические занятия, самостоятельная работа студентов, курсовая работа	Объём часов				Коды ОК, ПК, ЛР
		Теория		Лабораторно-практические занятия	Самостоятельная работа	
		Лекции и	Семинары			
1	2	3	4	5	6	7
Раздел 5. Легкая атлетика	14 часов			12	2	
Тема 5.1. Скоростно-силовая подготовка. Игра.	Содержание учебной информации. 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, ОК 06, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ПК 3.2. ПК 4.6.
	Практическое занятие № 22. Скоростно-силовая подготовка. Игра.			2		
	Практическое занятие № 23. Прыжок в длину с места. Игра.			2		
	Практическое занятие № 24. Бег 1000 м. и 500 м. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
Тема 5.2. Развитие выносливости.	Содержание учебной информации. 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, ОК 06, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ПК 3.2. ПК 4.6.
	Практическое занятие № 25. Спортивная ходьба. Игра.			2		
	Практическое занятие № 26. Кроссовая подготовка. Игра.			2		
	Практическое занятие № 27. Дифференцированный зачет. Игра.			2		
	Самостоятельная работа Кроссовая подготовка				2	
	3 курс					
Раздел 1. Основы физической	6 часов	4			2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторно-практические занятия, самостоятельная работа студентов, курсовая работа	Объём часов				Коды ОК, ПК, ЛР
		Теория		Лабораторно-практические занятия	Самостоятельная работа	
		Лекции и	Семинары			
1	2	3	4	5	6	7
культуры						
Тема 1.1 Основы методики самостоятельных занятий.	Содержание учебной информации. 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, ОК 06, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ПК 3.2. ПК 4.6.
	Лекция 1. Основы методики самостоятельных занятий.	2				
Тема 1.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебной информации. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Цели и задачи с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Средства, методы и методики формирования значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических свойств и качеств.					ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ПК 3.2. ПК 4.6.
	Лекция № 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка среднего медицинского персонала.	2				
		Самостоятельная работа Написание реферата на одну из предложенных тем: «Формы самостоятельных занятий физической культурой», «Дневник самоконтроля», «Способы развития физических качеств для профессиональной деятельности».				
Раздел 2. Легкая атлетика	10 часов			10		
Тема 2.1 Бег на короткие	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. Беговые, прыжковые упражнения. ОРУ. Бег					ОК 04, ОК 06, ОК 08,

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторно-практические занятия, самостоятельная работа студентов, курсовая работа	Объём часов				Коды ОК, ПК, ЛР
		Теория		Лабораторно-практические занятия	Самостоятельная работа	
		Лекции	Семинары			
1	2	3	4	5	6	7
дистанции.	30 м, 60 м.500 м. Старт, бег по дистанции, финиширование. Челночный бег. Прыжки на скакалке. Сдача контрольных нормативов. Подвижные игры. Игра в волейбол.					ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ПК 3.2. ПК 4.6.
	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. Метание мяча.	Содержание учебного материала. 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.
	Практическое занятие № 4. Метание теннисного мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 5. Прыжок в длину с места. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
Раздел 3 Гимнастика.	22 часа			16	6	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ПК 3.2. ПК 4.6.
Тема 3.1. Развитие физических качеств.	Содержание учебной информации. 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.					
	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.			2		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторно-практические занятия, самостоятельная работа студентов, курсовая работа	Объём часов				Коды ОК, ПК, ЛР
		Теория		Лабораторно-практические занятия	Самостоятельная работа	
		Лекции	Семинары			
1	2	3	4	5	6	7
	Игра.					
	Практическое занятие № 9. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Игра.			2		
Тема 3.2. Развитие координации	Содержание учебной информации. 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, ОК 06, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ПК 3.2. ПК 4.6.
	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. 1. Составление комплекса утренней гимнастики с инвентарем. 2. Составление комплекса производственной гимнастики для медицинской сестры. 3. Выполнение комплекса упражнений на развитие координации и равновесия.				2 2 2	
Раздел 4. Волейбол	26 часов			26		
Тема 4.1 Совершенствование передачи мяча	Содержание учебной информации Строевые упражнения. Бег, прыжковые, беговые упражнения. ОРУ с мячом. Стойки, перемещения, прыжки. Передача мяча сверху в					ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4,

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторно-практические занятия, самостоятельная работа студентов, курсовая работа	Объём часов				Коды ОК, ПК, ЛР
		Теория		Лабораторно-практические занятия	Самостоятельная работа	
		Лекции	Семинары			
1	2	3	4	5	6	7
сверху.	прыжке, в тройках, в движении, над собой с хлопком, с приседанием, с поворотом, в колоннах. Сдача контрольных нормативов. Учебная игра.					ЛР 9, ПК 3.2. ПК 4.6.
	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. Совершенствование передачи мяча над собой.	Содержание учебной информации. 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, ОК 06, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ПК 3.2. ПК 4.6.
	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. Совершенствование нижней подачи мяча.	Содержание учебной информации. Бег, беговые, прыжковые упражнения. ОРУ. Верхняя и нижняя передачи. Нижняя подача мяча в парах, через сетку, по зонам. Сдача контрольных нормативов. Игра.					ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ПК 3.2. ПК 4.6
	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 Взаимодействие	Содержание учебной информации. Совершенствование технических элементов волейбола.					ОК 04, ОК 06, ОК 08,

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторно-практические занятия, самостоятельная работа студентов, курсовая работа	Объём часов				Коды ОК, ПК, ЛР
		Теория		Лабораторно-практические занятия	Самостоятельная работа	
		Лекции	Семинары			
1	2	3	4	5	6	7
игроков на площадке.	Индивидуальная, групповая блокировка мяча. Постановка блока. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Учебная игра.					ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ПК 3.2. ПК 4.6
	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		
Раздел 5. Легкая атлетика	12 часов			12		
Тема 5.1 Бег на длинные дистанции	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. Бег, беговые, прыжковые упражнения. Упражнения на развитие скоростной выносливости. Прыжки на скакалке. Челночный бег. Бег 2000 м. и 3000 м. Кроссовая подготовка. Спортивная ходьба. Подвижные игры. Сдача дифференцированного зачета.					ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ПК 3.2. ПК 4.6.
	Практическое занятие № 27. Кроссовая подготовка. Игра.			2		
	Практическое занятие № 28. Бег по дистанции 2000 м. 3000 м. Игра.			2		
	Практическое занятие № 29.Спортивная ходьба. Игра.			2		
	Практическое занятие № 30. Прыжок в длину с места. Игра.			2		
	Практическое занятие № 31 .Челночный бег 3*10 м. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
	Практическое занятие № 32.Дифференцированный зачет. Игра.			2		
	Всего: 144 часа, из них	10		118	16	

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 / [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.html>. 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 ¹	Критерии оценки	Методы оценки
знания: - основ здорового образа жизни; - роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	- свободное ориентирование в основных понятиях физических качеств и физической подготовки (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость); - правильность выполнения физических упражнений, четкость, быстрота - логичное обоснование роли физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний - применение правил оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья	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. Тестирование
умения – использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и	- выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; - демонстрация приверженности к здоровому образу жизни; - применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности;	Оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую задачам контроля систему нормативов и методик контроля; - оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): - выполнение нормативов общей физической подготовки

¹ В ходе оценивания могут быть учтены личностные результаты

физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; – владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).		
--	--	--

**Распределение учебных часов по формам
занятий на 2024 – 2025 учебный год**

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

1 семестр

Перечень лекционных занятий

№	Наименование темы лекционного занятия	Кол-во часов
1.	Способы и приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений.	2
	Всего	2

Перечень практических занятий

№	Наименование темы практического занятия	Кол-во часов
1.	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.	Круговая тренировка. Игра.	2
7.	Упражнения на развитие силы рук, пресса. Игра.	2
8.	Упражнения на гибкость. Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
9.	Силовая подготовка. Игра.	2
10.	Упражнения с резиновыми амортизаторами. Игра.	2
11.	Упражнения на развитие равновесия и координации. Игра	2
	Всего	22
	Итого	24

2 семестр

Перечень лекционных занятий

№	Наименование темы лекционного занятия	Кол-во часов
1.	Разработка, проведение и выполнение комплексов утренней и производственной гимнастик.	2
2	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ГТО.	2
	Всего	4

Перечень практических занятий

№	Наименование темы практического занятия	Кол-во часов
1	Выполнение комплекса утренней гимнастики. Игра.	2
2	Выполнение комплекса производственной гимнастики. Игра	2
3	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.	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	Дифференцированный зачет. Игра.	2
	Всего	32
	Итого	36
	Итого за 2 курс	60

**Распределение учебных часов по формам
занятий на 2024 – 2025 учебный год**

**Специальность Сестринское дело
Дисциплина «Физическая культура»
Курс – 3, очная форма обучения**

1 семестр

Перечень лекционных занятий

№	Наименование темы лекционного занятия	Кол-во часов
1.	Основы методики самостоятельных занятий.	2
	Всего	2

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
	Итого	22
	Всего	24

2 семестр

Перечень лекционных занятий

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

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	Кроссовая подготовка. Игра.	2
17	Бег по дистанции 2000 м. 3000 м. Игра.	2
18	Спортивная ходьба. Игра.	2
19	Прыжок в длину с места. Игра.	2
20	Челночный бег 3*10 м. Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
21	Дифференцированный зачет. Игра.	2
	Итого	42
	Всего	44
	Итого за 3 курс	68

Приложение 1
к рабочей программе учебной дисциплины

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

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

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

Лист актуализации рабочей программы

Дата актуализации	Результаты актуализации	ФИО и подпись лица, ответственного за актуализацию