



федеральное государственное  
бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Тюменский государственный медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации  
(ФГБОУ ВО Тюменский ГМУ Минздрава России)

**Приложение 3.4**  
к ППСЗ по специальности  
34.02.01 Сестринское дело  
(очная форма)

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по учебно-методической работе

\_\_\_\_\_/Т.Н. Василькова

«17» апреля 2024 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Курс: 1, 2

Семестр: 1, 2, 3, 4

Всего: 110 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 110 часов

Форма контроля: 1, 2, 3 семестр – зачёт

4 семестр – зачёт с оценкой

Рабочая программа дисциплины СГЦ.04 Физическая культура образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности 34.02.01 Сестринское дело (очная форма) разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 34.02.01 Сестринское дело, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 04.07.2022 № 527, зарегистрировано в Министерстве юстиции РФ 29.07.2022, регистрационный № 69452, с учетом примерной основной образовательной программы (ПООП) по специальности 34.02.01 Сестринское дело (протокол Федерального учебно-методического объединения по УГПС 34.00.00 Сестринское дело от 19.08.2022 №5, Приказ ФГБОУ ДПО ИРПО № П-40 от 08.02.2023).

#### **Согласовано:**

Рабочая программа учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура по специальности 34.02.01 Сестринское дело (очная форма) обсуждена на заседании Методического совета по Организации здравоохранения и общественному здоровью (протокол № 5, «11» апреля 2024 г.)

Председатель Методического совета по Организации здравоохранения  
и общественному здоровью, д.м.н., профессор С.В. Лапик

Программа заслушана и утверждена на заседании ЦКМС (протокол № 7, «17» апреля 2024 г.)

Председатель ЦКМС, д.м.н., профессор Т.Н. Василькова

#### **Организация-разработчик:**

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тюменский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации (ФГБОУ ВО Тюменский ГМУ Минздрава России)

#### **Разработчики:**

П.Г. Койносов, заведующий кафедрой физвоспитания и ЛФК ФГБОУ ВО Тюменский ГМУ Минздрава России, д.м.н., профессор

Н.А. Ахматова, доцент кафедры физвоспитания и ЛФК ФГБОУ ВО Тюменский ГМУ Минздрава России, к.м.н.

#### **Рецензенты:**

В.В. Колпаков, заведующий кафедрой нормальной физиологии ФГБОУ ВО Тюменский ГМУ Минздрава России, д.м.н., профессор

Н.Я. Прокопьев, профессор кафедры управления физической культурой и спортом ИФК ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет» Министерства науки и образования Российской Федерации, д.м.н., профессор

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>19</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>20</b>
<b>5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ</b>	<b>22</b>
<b>6. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ</b>	<b>24</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина СГЦ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла ППСЗ в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих и профессиональных компетенций:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ПК 3.2. Пропагандировать здоровый образ жизни.

ПК 4.6. Участвовать в проведении мероприятий медицинской реабилитации.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины СГЦ.04 Физическая культура является формирование физической культуры обучающихся и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к профессиональной деятельности, предупреждения профессиональных заболеваний.

Задачи освоения дисциплины:

– выработать у обучающихся мотивационно-ценностные установки на качественное выполнение требований рабочей программы дисциплины и дальнейшее применение средств и методов физической культуры как неотъемлемого компонента здорового образа жизни, фактора общекультурного развития и овладения специальностью;

– укреплять здоровье обучающихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность, психическую устойчивость;

– прививать знания и обучать практическим умениям использования средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья;

– развивать и совершенствовать физические качества, поддерживать их на качественном уровне, на протяжении всех лет обучения в вузе;

– обучать различным двигательным умениям, сочетая с профессионально-прикладной подготовкой;

– обучить методам оценки физического, функционального, психоэмоционального и энергетического состояния организма и методам коррекции средствами физической культуры;

– обучить осуществлению само- и взаимоконтроля на групповых и индивидуальных занятиях средствами физической культуры и ведения дневника самоконтроля;

– привить любовь к медицине и профессии, трудолюбию и чувству долга, стремлению к совершенствованию, формированию здорового образа жизни, формированию экологической культуры.

Планируемыми результатами освоения программы дисциплины является формирование следующих умений и знаний у обучающихся:

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 04. ОК 08. ПК 3.2.	– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для	– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

ПК 4.6. ЛР 1 ЛР 4 ЛР 9 ЛР 19	укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности; – бег на короткие, средние, длинные дистанции; – выполнять верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар; – выполнять различные способы передвижения на лыжах	– основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; – средства профилактики перенапряжения; – техника двигательных действий в легкой атлетике; – техника базовых элементов волейбола и баскетбола; – техника передвижения на лыжах различными ходами
--	--	---

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем рабочей программы дисциплины (всего)</b>	<b>110</b>
в т. ч.:	
лекции	2
практические занятия	108
<b>Промежуточная аттестация: 1, 2, 3 семестр – зачёт; 4 семестр – зачёт с оценкой</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>1 семестр</b>			
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 1.1</b> История развития легкой атлетики	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Возникновение легкой атлетики. Содержание, классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений. Связь видов легкой атлетики. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания. 2. Развитие легкоатлетического спорта в России. Развитие легкой атлетики после ВОВ. Участие советских (российских) легкоатлетов на Олимпийских играх. 3. Современное состояние легкой атлетики в мире, России. 4. Правила соревнований в беговых видах, прыжках и метаниях. 5. Формирование биоэтического мировоззрения, этических и деонтологических принципов профессиональной деятельности у обучающихся. 6. Техника безопасности при проведении занятий, гигиенические требования к занимающимся.	<b>2</b>	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19.
<b>Тема 1.2.</b> Общая физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b> Обучение технике выполнения общеразвивающих упражнений. <b>В том числе практических занятий</b> <b>Практическое занятие № 1. Контрольные тесты по общей физической подготовке</b> 1. Бег 100 м (сек.). 2. Прыжки со скакалкой (кол-во раз за 30 сек.). 3. Сгибание-разгибание рук из упора лежа (кол-во раз). 4. Наклон вперед из положения стоя на скамейке (см). 5. 6-минутный бег (мин.). 6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 минуту). 7. Сгибание-разгибание рук на низкой перекладине (дев.), на высокой перекладине из виса (юн.).	<b>2</b>	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19.

	<p>8. Прыжок в длину с места (см).</p> <p>9. Упражнения для развития силы, ловкости, быстроты и координации движений.</p> <p>10. Упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера с использованием гимнастических снарядов.</p> <p>11. Ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперед, бег по команде и т.п.</p>		
<b>Тема 1.3.</b> Прыжки в длину с места	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19.
	<p>1. Прыжок в длину с места и его биомеханические характеристики.</p> <p>2. Главная задача прыжка, фазы прыжка: подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет и приземление в прыжках.</p> <p>3. Безопасность при обучении и профилактика травматизма.</p>		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 2. Обучение прыжку в длину с места</b>		
	<p>1. Прыжковые упражнения.</p> <p>2. Специальные упражнения для совершенствования техники прыжка в длину с места.</p> <p>3. Оценка выполнения движений.</p> <p>4. Контрольный тест.</p>	2	
<b>Тема 1.4.</b> Специальные прыжковые упражнения	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19.
	Подводящие специальные прыжковые упражнения, позволяющие сформировать представление о рациональной школе движений и правильной техники легкоатлетических видов.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 3. Специальные прыжковые упражнения</b>		
	<p>1. Различные виды прыжков толчком одной и двумя ногами с места и с короткого разбега с доставанием предметов, многократные прыжки в длину.</p> <p>2. Различные виды прыжков толчком одной и двумя ногами с места и с короткого разбега с доставанием предметов, многократные прыжки в длину, прыжки в глубину, прыжки с напрыгиванием, прыжки со скакалкой.</p> <p>3. Оценка выполнения движений.</p> <p>4. Контрольный тест.</p>	2	
<b>Тема 1.5.</b> Бег на короткие дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19.
	<p>1. Обучение технике бега на короткие дистанции (выполнение старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования, обучение ритму дыхания, технике бега по повороту, выполнение специальных беговых упражнений, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции, повторного бега отрезков 30, 60 м).</p> <p>2. Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях.</p>		

	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 4. Бег на короткие дистанции</b> 1. Специальные беговые упражнения. 2. Бег 100 метров x 4. 3. Оценка выполнения движений. 4. Контрольный тест.	2	
<b>Тема 1.6.</b> Бег на средние дистанции	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Обучение технике бега на средние дистанции с высокого старта (выполнение старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования, обучение ритму дыхания, технике бега по повороту, выполнение специальных беговых упражнений, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции). 2. Обучение технике прохождения поворота. 3. Бег по повороту беговой дорожки с различной скоростью и бег по кругу различного радиуса (20-10 м). 4. Бег при входе в поворот.	<b>2</b>	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 5. Бег на средние дистанции</b> 1. Специальные беговые упражнения. 2. Бег 600 м, 800 м. 3. Оценка выполнения движений. 4. Контрольный тест.	2	
<b>Тема 1.7.</b> Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования (выполнения бега с высокого старта; под команду из различных положений; имитация работы рук; бега по отметкам).	<b>2</b>	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 6. Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования</b> 1. Установка колодок на старте. 2. Выполнение команды «На старт!». 3. Выполнение команды «Внимание!». 4. Выполнение команды «Марш!». 5. Выполнение повторного бега на отрезках 100-150 м с отдыхом 3-5 мин 4-5 раз. Освоение игровых упражнений «вызов номеров», эстафеты 4*400.	2	
<b>Тема 1.8.</b> Бег на длинные дистанции	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Бег на длинные дистанции, как вид легкой атлетики. 2. Анализ техники (характеристика составных частей): старт, бег по дистанции, финиш и остановка после бега.	<b>2</b>	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19.



	<ul style="list-style-type: none"> <li>3. Кинематические и динамические параметры техники бега на различные дистанции.</li> <li>4. Критерии оценки техники бега.</li> <li>5. Специальные упражнения для освоения техники кроссового бега.</li> <li>6. Методика совершенствования техники кроссового бега.</li> </ul>		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 7. Бег на длинные дистанции</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Бег на дистанции девушки 2000 м, юноши 3000 м.</li> <li>2. Специальные упражнения для освоения техники бега с препятствиями и развития специальной выносливости бегунов на длинные дистанции.</li> <li>3. Общеразвивающие упражнения.</li> </ul>	2	
<b>Тема 1.9.</b> Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование прыжков и прыжковых упражнений (контрольный тест).</li> <li>2. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.</li> </ul>		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 8. Развитие скоростно-силовых качеств</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепление техники отталкивания, полета и приземления в прыжках.</li> <li>2. Оценка выполнения движений.</li> <li>3. Упражнения для развития силы, ловкости, быстроты и координации движений.</li> <li>4. Упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов.</li> <li>5. Ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперед, бег по команде и т.п.</li> </ul>	2	
<b>Тема 1.10.</b> Выполнение контрольных нормативов	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепление техники бега по прямой.</li> <li>2. Закрепление техники высокого, низкого старта, техники выбегания из стартовых колодок.</li> <li>3. Закрепление техники стартового разгона, финиширования.</li> <li>4. Анализ техники бега.</li> </ul>		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 9. Выполнение контрольных нормативов</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Бег 100 метров.</li> <li>2. Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.).</li> </ul>	2	
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Гимнастические упражнения в парах	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19.
	Группы гимнастических упражнений в парах: общеоздоровительные, спортивной направленности для повышения выносливости, прикладные (лечебные).		

	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 10. Гимнастические упражнения в парах</b> 1. Выполнение упражнений в парах без применения спортивного инвентаря. 2. Упражнения в парах с различным спортивным инвентарем (гимнастическая палка, набивные мячи разного веса, скакалка, упражнения на гимнастической стенке и скамейке).	2	
<b>Тема 2.2.</b> Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19.
	1. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание). 2. Комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 11. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний</b> 1. Упражнения на гимнастических ковриках. 2. Упражнения для коррекции нарушений осанки («пресс»).	2	
<b>Тема 2.3.</b> Итоговое занятие	<b>Практическое занятие № 12. Промежуточная аттестация</b> Проведение зачёта путем сдачи контрольных нормативов.	<b>2</b>	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6.
<b>Итого за 1 семестр</b>		<b>26</b>	
<b>2 семестр</b>			
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Разучивание техники одновременного одношажного, двушажного, бесшажного ходов	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19.
	1. Инструкция по охране труда. 2. Разучивание техники и методики обучения способам передвижения на лыжах. 3. Разучивание техники одновременного одношажного, двушажного, бесшажного ходов.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 13. Разучивание техники одновременного одношажного, двушажного, бесшажного ходов</b> 1. Формирование техники одновременного одношажного и двушажного ходов. 2. Овладение циклом движений состоящего из 2 двух скользящих шагов и 2 отталкиваний палками. 3. Прохождение дистанции 1 км.	2	
<b>Тема 3.2.</b> Разучивание техники попеременного одношажного, двушажного ходов	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19.
	Разучивание техники попеременного одношажного, двушажного ходов.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 14. Разучивание техники попеременного одношажного, двушажного ходов</b> 1. Формирование техники попеременного одношажного и двушажного ходов. 2. Прохождение дистанции 1 км.	2	

<b>Тема 3.3.</b> Разучивание техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19.
	Разучивание техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 15. Разучивание техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные</b> 1. Формирование техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. 2. Прохождение дистанции 1 км.	2	
<b>Тема 3.4.</b> Разучивание техники конькового хода	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19.
	Обучение коньковому ходу.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 16. Разучивание техники конькового хода</b> 1. Имитация работы рук и ног на месте. 2. Освоение конькового хода без махов руками (под уклон): свободное одноопорное скольжение; скольжение с отталкиванием ног. 3. Освоение одновременного двухшажного конькового хода (в небольшой подъем). 4. Освоение одновременного одношажного конькового хода. 5. Освоение попеременного конькового хода.	2	
<b>Тема 3.5.</b> Разучивание техники преодоления подъемов и препятствий	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19.
	Разучивание техники преодоления подъемов и препятствий.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 17. Разучивание техники преодоления подъемов и препятствий</b> 1. Освоение техники подъёма ступающим, скользящим шагом, «лесенкой», «елочкой». 2. Освоение техники преодоления препятствий. 3. Прохождение дистанции 1 км.	2	
<b>Тема 3.6.</b> Разучивание техники поворотов	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19.
	Разучивание техники поворотов.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 18. Разучивание техники поворотов</b> 1. Освоение техники поворотов: «плугом», «переступание», «упором». 2. Прохождение дистанции 1 км.	2	
<b>Тема 3.7.</b> Совершенствование лыжной техники	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19.
	Разучивание техники перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 19. Совершенствование лыжной техники</b> Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и до 5 км (юноши).	2	

<b>Тема 3.8.</b> Выполнение контрольных нормативов	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19.
	Сдача контрольных нормативов.		
	<b>В том числе практических и занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 20. Выполнение контрольных нормативов</b> Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и до 5 км (юноши).	2	
<b>Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Техника выполнения приема мяча сверху и снизу двумя руками. Игра в парах	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19.
	1. Спортивный инвентарь, оборудование. 2. Размер и разметка площадки. 3. Правила игры. 4. Стойка игрока. Перемещение игрока на площадке. 5. Оценка технического уровня игроков.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 21. Техника выполнения приема мяча сверху и снизу двумя руками. Игра в парах</b> 1. Обучение технике перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками (овладение основной, высокой, низкой стойками; выполнение перемещений ходьбой, бегом, скачком, двойным шагом, движений волейболиста при передачах мяча вперед, над собой, назад; выполнение специальных упражнений в парах, в тройках, упражнений в эстафетах). 2. Отработка техники выполнения приема мяча сверху. 3. Отработка технических приемов: прием - передача мяча через сетку, прием - передача мяча снизу на месте и в движении. Варианты. 4. Игра в парах.	2	
<b>Тема 4.2.</b> Подача мяча по зонам. Прием мяча после подачи	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19.
	Обучение технике нижней подачи и приёма после неё (овладение направлением замаха – строго назад, высотой подбрасывания – небольшой, точкой удара по мячу – примерно на уровне пояса, специальными упражнениями волейболиста в стену, над собой, в парах, эстафетах с элементами волейбола; выполнением нижней подачи на точность по зонам).		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 22. подача мяча по зонам. Прием мяча после подачи</b> Учебно-тренировочная игра.	2	
<b>Тема 4.3.</b> Обучение технике нападающего удара	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19.
	Обучение технике нападающего удара.		

	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 23. Обучение технике нападающего удара</b> 1. Выполнение имитации нападающего удара на месте, в движении; овладение ритмом разбега, удара кистью по мячу; выполнение нападающего удара через сетку по летящему мячу, с передачи. 2. Учебно-тренировочная игра.	2	
<b>Тема 4.4.</b> Обучение технике постановки блока	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19.
	Обучение постановки блока.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 24. Обучение технике постановки блока</b> 1. Совершенствование технических приемов игроков первой линии (выполнение имитации блока, блокирование мяча стоя на подставке, в прыжке; освоение подводящих упражнений по технике выполнения блока, выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны, по высоте траектории: высоких более -2 м, средних – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоростных с места и в прыжке). 2. Учебно-тренировочная игра.	2	
<b>Тема 4.5.</b> Итоговое занятие	<b>Практическое занятие № 25. Промежуточная аттестация</b> Проведение зачёта путем сдачи контрольных нормативов: 1. прием - передача мяча в парах через сетку сверху-снизу двумя руками (учитывается количество раз + техника выполнения); 2. стоя в кругу 2 м. выполнить прием-передачи мяча сверху двумя руками над собой, высота полета мяча не менее 1 м (учитывается количество раз + техника выполнения). 3. с расстояния 2 метра выполнить 8 приемов-передач мяча от стены.	2	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6.
<b>Итого за 2 семестр</b>		<b>26</b>	
<b>3 семестр</b>			
<b>Раздел 5. Легкая атлетика</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 5.1.</b> Эстафетный бег	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19.
	1. Виды эстафет. 2. Техника передачи эстафетной палочки.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 26. Эстафетный бег</b> 1. Разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции. 2. Бег, передача эстафетной палочки на отрезках 10-15 метров. 3. Передача эстафетной палочки в линейной, встречной эстафете.	2	
<b>Тема 5.2.</b> Методы воспитания скоростной	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1., ЛР 4.
	Виды челночного бега.		

выносливости. Виды челночного бега	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	ЛР 9., ЛР 19.
	<b>Практическое занятие № 27. Методы воспитания скоростной выносливости. Виды челночного бега</b> 1. Бег, разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции. 2. Многократное пробегание коротких отрезков с максимальной скоростью. 3. Челночный бег.	2	
<b>Тема 5.3.</b> Челночный бег 3x10 метров на время (контрольный норматив)	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19.
	Бег, разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 28. Челночный бег 3x10 метров на время (контрольный норматив)</b> Сдача контрольного норматива.	2	
<b>Тема 5.4.</b> Кроссовый бег 1000 метров на время (контрольный норматив)	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19.
	Бег, разминочные упражнения для бегуна на средние дистанции.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 29. Кроссовый бег 1000 метров на время (контрольный норматив)</b> Сдача контрольного норматива.	2	
<b>Тема 5.5.</b> Кроссовый бег в среднем темпе	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19.
	Бег, разминочные упражнения для бегуна на средние дистанции.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 30. Кроссовый бег в среднем темпе</b> 1. Кроссовый бег в среднем темпе 2000 м (девушки), 3000 м (юноши). 2. Упражнения на восстановление дыхания.	2	
<b>Тема 5.6.</b> Кроссовый бег на время 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) (контрольный норматив)	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19.
	Бег, разминочные упражнения для бегуна на длинные дистанции.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 31. Кроссовый бег на время 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) (контрольный норматив)</b> 1. Сдача контрольного норматива. 2. Упражнения на восстановление дыхания.	2	
<b>Тема 5.7.</b> Легкоатлетические метания. Техника выполнения метания мяча	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19.
	Легкоатлетические метания.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 32. Легкоатлетические метания. Техника выполнения метания мяча</b> 1. Техника выполнения метания теннисного мяча. 2. Разбег, скачок, финальное усилие. 3. Метание с места и с разбега.	2	

<b>Тема 5.8.</b> Метание малого мяча в цель (контрольный норматив)	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19.
	Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений с последующей сдачей норматива.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 33. Метание малого мяча в цель (контрольный норматив)</b> Выполнить метание теннисного мяча в цель с 12 метров девушки, 18 метров юноши.	2	
<b>Раздел 6. Атлетическая гимнастика</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 6.1.</b> Статические, динамические упражнения, упражнения для развития мышц груди, рук. Упражнения стоя с отягощением	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19.
	Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 34. Статические, динамические упражнения, упражнения для развития мышц груди, рук. Упражнения стоя с отягощением</b> 1. Выполнение упражнений: толчок стены руками, статическое отжимание, планка на руках, планка на предплечьях, боковая планка на предплечьях, лодочка, обратная планка. 2. Выполнение динамических упражнений. 3. Выполнение упражнений с отягощением (гантели).	2	
<b>Тема 6.2.</b> Статические, динамические упражнения, упражнения для развития мышц ног и ягодиц	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19.
	Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 35. Статические, динамические упражнения, упражнения для развития мышц ног и ягодиц</b> 1. Выполнение классических приседаний, сумо-приседаний, плие-приседание на цыпочках. 2. Выполнение выпадов вперед, боковых выпадов. 3. Выполнение упражнений «стульчик», «пистолетик», «мостик», «ласточка».	2	
<b>Тема 6.3.</b> Прыжки со скакалкой за 1 минуту (контрольный норматив)	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19.
	Выполнение комплексов упражнений с последующей сдачей норматива.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 36. Прыжки со скакалкой за 1 минуту (контрольный норматив)</b> 1. Выполнение упражнения – одиночные прыжки со скакалкой. 2. Выполнение упражнения – прыжки с чередованием ног со скакалкой. 3. Выполнение упражнения – двойные прыжки со скакалкой. 4. Выполнение упражнения – прыжки в стороны со скакалкой. 5. Выполнение упражнения – прыжки вперед-назад со скакалкой. 6. Сдача норматива.	2	

<b>Тема 6.4.</b> Упражнения на развитие скоростно-силовой подготовки	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19.
	Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовой подготовки.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 37. Упражнения на развитие скоростно-силовой подготовки</b>		
	1. Выполнение приседания с выпрыгиванием.	2	
	2. Проведение круговой тренировки на развитие скоростно-силовых качеств.		
<b>Тема 6.5.</b> Итоговое занятие	<b>Практическое занятие № 38. Промежуточная аттестация</b> Проведение зачёта путем сдачи контрольных нормативов.	<b>2</b>	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6.
<b>Итого за 3 семестр</b>		<b>26</b>	
<b>4 семестр</b>			
<b>Раздел 7. Лыжная подготовка</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 7.1.</b> Совершенствование лыжной техники	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19.
	Прохождение различных дистанций.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>14</b>	
	<b>Практическое занятие № 39. Совершенствование лыжной техники</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 40. Совершенствование лыжной техники</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 41. Совершенствование лыжной техники</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 42. Совершенствование лыжной техники</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 43. Совершенствование лыжной техники</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 44. Совершенствование лыжной техники</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 45. Совершенствование лыжной техники</b>	2	
<b>Тема 7.2.</b> Выполнение контрольных нормативов	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19.
	Сдача контрольных нормативов.		
	<b>В том числе практических и занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 46. Выполнение контрольных нормативов</b> Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и до 5 км (юноши).	2	
<b>Раздел 8. Спортивные игры. Баскетбол</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 8.1.</b> Тактика нападения. Быстрый прорыв. Взаимодействие игроков. Техника ведения мяча	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19.
	1. Спортивный инвентарь, оборудование.		
	2. Размер и разметка площадки.		
	3. Правила игры.		
	4. Спортивный инвентарь, оборудование.		
	5. Размер и разметка площадки.		
	6. Правила игры.		
	7. Стойка игрока. Перемещение игрока на площадке.		
	8. Оценка технического уровня игроков.		



	<b>В том числе практических и занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 47. Тактика нападения. Быстрый прорыв. Взаимодействие игроков. Техника ведения мяча</b> 1. Тактика нападения. 2. Варианты нападения. 3. Быстрый прорыв. 4. Тактика атаки на кольцо. 5. Взаимодействие игроков. 6. Техника ведения мяча.	2	
<b>Тема 8.2.</b> Владение мячом. Ведение мяча на месте – левой, правой, двумя руками одновременно и попеременно	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19.
	Формирование техники владения мячом.		
	<b>В том числе практических и занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 48. Владение мячом. Ведение мяча на месте – левой, правой, двумя руками одновременно и попеременно (контрольный норматив)</b> 1. Владение мячом. 2. Дриблинг мяча на месте – левой, правой, двумя руками одновременно и попеременно. 3. Выполнение контрольного норматива.	2	
<b>Тема 8.3.</b> Ведение мяча на время левой, правой рукой, обведение препятствий (контрольный норматив)	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19.
	Совершенствование техники владения мячом.		
	<b>В том числе практических и занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 49. Ведение мяча на время левой, правой рукой, обведение препятствий (контрольный норматив)</b> 1. Ведение мяча на время левой, правой рукой, обведение препятствий (в качестве препятствий используются стулья, обручи). 2. Тренировка ведения мяча на время. 3. Выполнение контрольного норматива.	2	
<b>Тема 8.4.</b> Броски с места и в движении. Штрафной бросок	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19.
	Совершенствование броска.		
	<b>В том числе практических и занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 50. Броски с места и в движении. Штрафной бросок</b> 1. Выполнение броска с места и в движении. 2. Выполнение броска с 2-х очковой зоны, с 3-х очковой, с указанных точек. 3. Выполнение штрафного броска.	2	
<b>Тема 8.5.</b> Броски в движении. Двойной шаг -	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1., ЛР 4.
	Совершенствование техники владения мячом и броска в движении.		

бросок с левой, правой стороны (контрольный норматив)	<b>В том числе практических и занятий</b>	<b>2</b>	ЛР 9., ЛР 19.
	<b>Практическое занятие № 51. Броски в движении. Двойной шаг - бросок с левой, правой стороны (контрольный норматив)</b> 1. Броски в движении. 2. Двойной шаг – бросок с левой, правой стороны. 3. Выполнение контрольного норматива.	2	
<b>Тема 8.6.</b> Выбор тактики игры	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19.
	Овладение тактикой игры.		
	<b>В том числе практических и занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 52. Выбор тактики игры</b> 1. Отработка взаимодействия игроков. 2. Обманные движения. 3. Игра под кольцом. 4. Съём мяча. 5. Финт на проходе – бросок мяча в корзину. 6. Заслоны игрока.	2	
<b>Тема 8.7.</b> Зачетная двухсторонняя игра. Судейство игры	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19.
	Совершенствование игровой техники.		
	<b>В том числе практических и занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 53. Зачетная двухсторонняя игра. Судейство игры</b> 1. Правила судейства игры. 2. Учебная игра с последующей зачетной игрой.	2	
<b>Тема 8.8.</b> Итоговое занятие	<b>Практическое занятие № 54. Промежуточная аттестация</b> Проведение зачёта с оценкой путем сдачи нормативов.	<b>2</b>	ОК 04., ОК 08. ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1., ЛР 4. ЛР 9., ЛР 19.
<b>Итого за 4 семестр</b>		<b>32</b>	
		<b>ИТОГО</b>	<b>110</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Для реализации программы дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный спортивным оборудованием и инвентарем для проведения практических занятий. Все объекты, которые используются при проведении занятий, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование: волейбольные мячи (20), баскетбольные мячи (20), гимнастические коврики (20), скакалки (20), ракетки для бадминтона и воланчики (20), гимнастические скамейки (5), лыжи в комплекте (20).

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации рабочей программы дисциплины

Для реализации программы библиотечный фонд Университета имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе, рекомендованные ФУМО СПО для использования в образовательном процессе.

##### 3.2.1. Основные электронные издания

1. Ачкасов, Е. Е. Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е. Е. Ачкасов, Е. В. Машковский, С. П. Левушков. - Электрон. текстовые дан. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - on-line. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970436592.html>

2. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2021. - 528 с. - ISBN 978-5-9704-6622-3. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970466223.html>

3. Котешева, И. А. Гимнастика для женщин [Электронный ресурс] / И. А. Котешева. - Электрон. текстовые дан. - Москва : ВЛАДОС, 2015. - on-line. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785305002249.htm>

4. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. - 2-е изд., стер. - Санкт-Петербург : Лань, 2021. - 60 с. - ISBN 978-5-8114-7201-7. - Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> (дата обращения: 11.03.2024). - Режим доступа: для авториз. пользователей.

##### 4.2.2. Дополнительные источники

1. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура : учебное пособие / В. А. Епифанов, А. В. Епифанов. - 3-е изд., испр. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2017. - 656 с. <http://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970442579.html>

2. Спортивная медицина : национальное руководство с приложением на компакт-диске / под ред. С. П. Миронова, Б. А. Поляева, Г. А. Макаровой. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2013. - 1184 с. <http://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970424605.html>

3. Учебное пособие по дисциплине Физическая культура (теоретический раздел) : учебное пособие / составитель Н. М. Малаев. - Брянск : Брянский ГАУ, 2017. - 91 с. - Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/133024> (дата обращения: 02.05.2023). - Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Физическая культура и спорт студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.]. - Иркутск : Иркутский ГАУ, 2020. - 115 с. - Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/183498> (дата обращения: 02.05.2023). - Режим доступа: для авториз. пользователей.

Заведующий библиотекой

Т.А. Вайцель

### 4.2.3. Перечень лицензионного программного обеспечения

№ п/п	Программное обеспечение
1.	1С: Документооборот государственного учреждения 8
2.	Kaspersky Security для виртуальных сред, Server Russian Edition
3.	MS Exchange Server Standard CAL - Device CAL, Версия 2013
4.	MS Exchange Server Standard, Версия 2013
5.	MS Office Professional Plus, Версия 2010
6.	MS Office Professional Plus, Версия 2013
7.	MS Office Standard, Версия 2013
8.	MS SQL Server Standard Core, Версия 2016
9.	MS Windows Professional, Версия 10
10.	MS Windows Professional, Версия 7
11.	MS Windows Professional, Версия 8
12.	MS Windows Professional, Версия XP
13.	MS Windows Remote Desktop Services - Device CAL, Версия 2012
14.	MS Windows Server - Device CAL, Версия 2012
15.	MS Windows Server Standard - Device CAL, Версия 2013 R2
16.	MS Windows Server Standard, Версия 2012
17.	System Center Configuration Manager Client ML, Версия 16.06
18.	Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса Антиплагиат
19.	Программа для ЭВМ Statistica Ultimate Academic 13 сетевая на 5 пользователей
20.	Программный продукт «1С: Университет ПРОФ»
21.	Программный продукт «1С: Управление учебным центром»
22.	Система «КонсультантПлюс»
23.	Электронная информационно-образовательная среда (построена на основе системы управления обучением Moodle)

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины **СГЦ.04 Физическая культура** осуществляется преподавателем в соответствии с «Порядком текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам среднего профессионального образования» на лекциях и практических занятиях, а также при выполнении нормативов.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Знания:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– основы здорового образа жизни;</li> <li>– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– определяет роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– ведёт здоровый образ жизни;</li> <li>– определяет зоны риска физического здоровья для специальности;</li> <li>– проводит индивидуальные занятия с физическими</li> </ul>	<p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– устный опрос.</li> </ul> <p>Экспертное наблюдение за выполнением упражнений в процессе практических занятий, за умением взаимодействовать в команде</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>– средства профилактики перенапряжения;</li> <li>– техника двигательных действий в легкой атлетике;</li> <li>– техника базовых элементов волейбола и баскетбола;</li> <li>– техника передвижения на лыжах различными ходами</li> </ul>	<p>упражнениями различной направленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– понимает технику двигательных действий в легкой атлетике;</li> <li>– понимает технику базовых элементов волейбола и баскетбола;</li> <li>– понимает технику передвижения на лыжах различными ходами</li> </ul>	
<b>Умения:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности;</li> <li>– бег на короткие, средние, длинные дистанции;</li> <li>– выполнять верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар;</li> <li>– выполнять различные способы передвижения на лыжах</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>– применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>– пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности;</li> <li>– выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</li> </ul>	<p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнение контрольных нормативов в зависимости от группы здоровья с условием прироста уровня развития выносливости и силовых способностей к исходным показателям.</li> </ul> <p>Экспертное наблюдение за выполнением упражнений в процессе практических занятий, за умением взаимодействовать в команде</p>
<p><b>ОК 04.</b> Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– демонстрирует умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывает позиции других участников деятельности, эффективно разрешает конфликты;</li> <li>– демонстрирует умение организовывать и мотивировать коллектив для совместной деятельности;</li> <li>– владеет языковыми средствами - умеет ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использует адекватные языковые средства</li> </ul>	<p>Экспертное наблюдение и оценка при выполнении групповых заданий на практических занятиях</p>

<p><b>ОК 08.</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– принимает и реализует ценности здорового и безопасного образа жизни;</li> <li>– демонстрирует потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>– демонстрирует искренний отказ в отношении курения и других вредных привычек</li> </ul>	<p>Экспертное наблюдение и оценка при освоении дисциплины, профилактика гиподинамии, отказ от вредных привычек</p>
<p><b>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 19</b></p>	<p>В соответствии с рабочей программой воспитания и календарным планом воспитательной работы</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка при освоении дисциплины, участие в общественных спортивных и оздоровительных мероприятиях</p>
		<p><b>Итоговый контроль</b> проводится в рамках промежуточной аттестации в форме зачёта с оценкой на последнем занятии в 4 семестре и включает в себя контроль усвоения практических умений и выполнение нормативов.</p>

## **5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Адаптация рабочей программы дисциплины СГЦ.04 Физическая культура проводится при реализации адаптированной образовательной программы – ППССЗ по специальности 34.02.01 Сестринское дело (очная форма) в целях обеспечения права инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) на получение профессионального образования, создания необходимых для получения СПО условий, а также обеспечения достижения обучающимися инвалидами и лицами с ОВЗ результатов формирования практического опыта.

Для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья Университет устанавливает особый порядок освоения дисциплины СГЦ.04 Физическая культура с учетом состояния их здоровья.

### **5.1. Оборудование кабинета для обучающихся с различными видами ограничения здоровья**

Оснащение кабинета должно отвечать особым образовательным потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ. Кабинеты должны быть оснащены оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения для обучающихся с различными видами ограничений здоровья:

–кабинет, в котором обучаются лица с нарушением слуха, должен быть оборудован радиоклассом, компьютерной техникой, аудиотехникой, видеотехникой, электронной доской, мультимедийной системой;

–для слабовидящих обучающихся в кабинете предусматриваются просмотр удаленных объектов при помощи видеоувеличителей для удаленного просмотра. Использование Брайлевской компьютерной техники, электронных луп, программ не визуального доступа к информации, технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах;

–для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата кабинет должен быть оборудован передвижными регулируемые партами с источником питания.

Вышеуказанное оснащение устанавливается в кабинете при наличии обучающихся по

адаптированной образовательной программе с учетом имеющегося типа нарушений здоровья у обучающегося.

### **5.2. Информационное и методическое обеспечение обучающихся**

Доступ к информационным и библиографическим ресурсам, указанным в п.3.2 рабочей программы, должен быть представлен в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ:

1) для лиц с нарушениями зрения (не менее двух видов):

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла;
- в печатной форме на языке Брайля.

2) для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

3) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (не менее двух видов):

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

4) для лиц с нервно-психическими нарушениями (расстройство аутического спектра, нарушение психического развития):

- использование текста с иллюстрациями;
- мультимедийные материалы.

Во время самостоятельной подготовки обучающиеся инвалиды и лица с ОВЗ должны быть обеспечены доступом к сети Интернет.

### **5.3. Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**

Указанные в п.4 программы формы и методы контроля проводятся с учетом ограничения здоровья обучающихся. Целью текущего контроля является своевременное выявление затруднений и отставания у обучающегося с ОВЗ, и внесение коррективов в учебную деятельность.

Форма промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

При проведении промежуточной аттестации обучающемуся предоставляется время на подготовку к ответу, увеличенное не более чем в три раза, установленного для подготовки к ответу обучающимся, не имеющим ограничений в состоянии здоровья.

**6. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ**  
**в рабочей программе дисциплины СГЦ.04 Физическая культура\***

<b>Дата внесения дополнений/ изменений</b>	<b>Страница, пункт</b>	<b>Содержание (новая редакция)</b>	<b>Должность, подпись лица, внесшего запись</b>
11.04.2024	стр. 19 / п. 3.2	Обновлен п. 3.2. Информационное обеспечение реализации рабочей программы дисциплины	Ст. методист Галямова Г.С.
11.04.2024	стр. 20 / п. 3.2.4	Обновлен перечень лицензионного программного обеспечения	Ст. методист Галямова Г.С.

\*отражены изменения по сравнению с РП дисциплины от 2023 года