

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Попов Анатолий Николаевич  
Должность: директор  
Дата подписания: 03.09.2026 17:00:48  
Уникальный программный ключ:  
1e0c38dcc0aee73cee1e5c09c1d5873fc7497bc8

Приложение 9.3.22  
ОП СПО/ППССЗ специальность  
31.02.01 Лечебное дело

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ<sup>1</sup>**

### **СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

***в том числе адаптированная для обучения инвалидов  
и лиц с ограниченными возможностями здоровья***

**для специальности  
31.02.01 Лечебное дело  
(4 курс)**

Квалификация: *фельдшер*

Программа подготовки: *углубленная*

Форма обучения: *очная*

Год начала подготовки по УП: *2024*

Образовательный стандарт (ФГОС): *№ 526 от 04.07.2022*

Программу составил(и):  
*преподаватель Акбатыров К.Х.*

---

<sup>1</sup> Рабочая программа подлежит ежегодной актуализации в составе образовательной программы среднего профессионального образования/программы подготовки специалистов среднего звена (ОП СПО/ППССЗ). Сведения об актуализации ОП СПО/ППССЗ вносятся в лист актуализации ОП СПО/ППССЗ.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                    |           |
|--------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>              | <b>3</b>  |
| <b>2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                 | <b>5</b>  |
| <b>3. РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                            | <b>11</b> |
| <b>4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>14</b> |
| <b>5.ПЕРЕЧНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ</b>                     | <b>15</b> |

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа (в том числе адаптированная для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) учебной дисциплины СГ. 04 Физическая культура является частью образовательной программы среднего профессионального образования/ программы подготовки специалистов среднего звена (далее ОП СПО/ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности 31.02.01 Лечебное дело утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 4 июля 2022 г. N 526.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональной подготовке, переподготовке и повышении квалификации рабочей по профессии.

24232 Младшая медицинская сестра по уходу за больными.

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре ОП СПО/ППССЗ:

Дисциплина входит в социально- гуманитарный учебный цикл, реализуется на 4 курсе.

### 1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

1.3.1. В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

**уметь:**

**У<sub>1</sub>** организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;

**У<sub>2</sub>** использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

**знать:**

**З<sub>1</sub>** психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;

**З<sub>2</sub>** основы проектной деятельности;

**З<sub>3</sub>** роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

**З<sub>4</sub>** основы здорового образа жизни;

**З<sub>5</sub>** условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;

**З<sub>6</sub>** правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

1.3.2. В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен сформировать следующие компетенции:

**-общие:**

**ОК<sub>04</sub>** Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

**ОК<sub>06</sub>** 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

**ОК<sub>08</sub>** Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

В результате изучения дисциплины СГ.04 Физическая культура на углубленном уровне обучающимися должны быть реализованы

1.3.3. В результате освоения программы учебной дисциплины реализуется программа воспитания, направленная на формирование следующих личностных результатов (ЛР):

**ЛР<sub>1</sub>** Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе.

**ЛР<sub>4</sub>** Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность

собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа».

**ЛР 9** 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.

## **2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

| <b>Вид учебной работы</b>                    | <b>Объем часов</b> |
|----------------------------------------------|--------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b> | <b>44</b>          |
| <b>Всего с преподавателем</b>                | <b>44</b>          |
| в том числе:                                 |                    |
| -лекции/уроки                                | 2                  |
| -практические занятия                        | 39                 |
| промежуточная аттестация (зачёт)             | 3                  |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем                                                | Содержание учебного материала, практические и лабораторные занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Объем часов | Уровень освоения, формируемые компетенции, личностные результаты |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                          | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3           | 4                                                                |
| <b>Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности</b>          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>2/0</b>  |                                                                  |
| Тема 1.1.<br>Основы физической культуры                                    | <p><i>Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике, гимнастике.</i></p> <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическая подготовка и подготовленность.</p> <p>2. Сущность и ценности физической культуры.</p> <p>3. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.</p> <p>4. Социально-биологические основы физической культуры и спорта (характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий).</p> <p>5. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.</p> | <b>2</b>    | 2<br>ОК <sub>06</sub> ,<br>ЛР <sub>01</sub> ,                    |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>0/6</b>  |                                                                  |
| Тема 2.1.<br>Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции | <p><i>Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике, гимнастике.</i></p> <p><b>Практическое занятие № 1:</b></p> <p>Техника бега на средние и длинные дистанции.</p> <p>Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег с высокого старта на отрезках 30-40 м, а</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>2</b>    |                                                                  |

|                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------|
|                                                                                  | также 60-100-150 и т.д.                                                                                                                                                                                                                                         |               | 2<br>ОК <sub>08</sub> ,<br>ЛР <sub>09</sub> |
| Тема 2.2.<br>Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции       | <b>Практическое занятие № 2:</b><br>Техника бега на средние и длинные дистанции.<br>Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег с высокого старта на отрезках 30-40 м, а также 60-100-150 и т.д.                 | 2             |                                             |
| Тема 2.3.<br>Общая физическая подготовка.                                        | <b>Практическое занятие № 3:</b><br>Подвижные игры с элементами легкой атлетики                                                                                                                                                                                 | 2             |                                             |
| <b>Раздел 3. Гимнастика</b>                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>0/10/2</b> |                                             |
| Тема 3.1.<br>Совершенствование техники опорного прыжка<br>«Гимнастический козёл» | <i>Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике, гимнастике, лыжам.</i><br><b>Практическое занятие № 4:</b><br>Совершенствование техники опорного прыжка. | 2             | 2<br>ОК <sub>08</sub> ,<br>ЛР <sub>09</sub> |
| Тема 3.2.<br>Совершенствование техники опорного прыжка<br>«Гимнастический козёл» | <b>Практическое занятие № 5:</b><br>Совершенствование техники опорного прыжка.                                                                                                                                                                                  | 2             |                                             |
| Тема 3.3.<br>Совершенствование техники опорного прыжка<br>«Гимнастический козёл» | <b>Практическое занятие № 6:</b><br>Совершенствование техники опорного прыжка.                                                                                                                                                                                  | 2             |                                             |
| Тема 3.4.<br>Совершенствование техники кувырка вперёд в группировке              | <b>Практическое занятие № 7:</b><br>Совершенствование техники кувырка вперед в группировке. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища                                                                                     | 2             |                                             |
| Тема 3.5.<br>Совершенствование техники кувырка вперёд в группировке              | <b>Практическое занятие № 8:</b><br>Совершенствование техники кувырка вперед в группировке. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища                                                                                     | 2             |                                             |

|                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               |                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------|
| Тема 3.6.<br>Совершенствование техники кувырка вперёд в группировке<br><b>Промежуточная аттестация</b> | <b>Практическое занятие № 9:</b><br>Совершенствование техники кувырка вперед в группировке. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища                                                                                                                                                                                                                       | <b>1/1</b>    |                                             |
| <b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>0/12</b>   |                                             |
| Тема 4.1.<br>Совершенствование техники передвижения различными ходами на лыжах                         | <i>Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике, гимнастике, лыжам.</i><br><b>Практические занятия № 9:</b><br>Выполнение поворотов переступанием и махом. Совершенствование техники передвижения двухшажным попеременным ходом с переходом на одношажные ходы, прохождение дистанции 3 км. | <b>2</b>      | 2<br>ОК <sub>08</sub> ,<br>ЛР <sub>09</sub> |
| Тема 4.2.<br>Совершенствование техники передвижения различными ходами на лыжах                         | <b>Практические занятия № 10:</b><br>Техника передвижения одновременным бесшажным ходом, одновременным одношажным и одновременным двухшажным ходом, полуконьковым и коньковым ходом.                                                                                                                                                                                                              | <b>2</b>      |                                             |
| Тема 4.3.<br>Совершенствование техники передвижения различными ходами на лыжах                         | <b>Практические занятия № 11:</b><br>Техника передвижения одновременным бесшажным ходом, одновременным одношажным и одновременным двухшажным ходом, полуконьковым и коньковым ходом.                                                                                                                                                                                                              | <b>2</b>      |                                             |
| Тема 4.4.<br>Совершенствование техники преодоления подъемов, спусков                                   | <b>Практические занятия № 12:</b><br>Техника преодоления подъемов скольжением, ступанием, «полуёлочкой», «ёлочкой» и лесенкой.                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>2</b>      |                                             |
| Тема 4.5.<br>Совершенствование техники преодоления подъемов, спусков                                   | <b>Практические занятия № 13:</b><br>Техника преодоления подъемов скольжением, ступанием, «полуёлочкой», «ёлочкой» и лесенкой.                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>2</b>      |                                             |
| Тема 4.6.<br>Совершенствование техники поворотов на лыжах.                                             | <b>Практические занятия № 14:</b><br>Спуски по прямой, наискось, способы преодоления неровностей, способы поворотов и торможений. Техника выполнения приемов.                                                                                                                                                                                                                                     | <b>2</b>      |                                             |
| <b>Раздел 5. Лёгкая атлетика</b>                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>0/10/2</b> |                                             |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                   |                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тема 5.1.<br>Совершенствование техники эстафетного бега. | <i>Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике, гимнастике, лыжам.</i><br><b>Практические занятия № 15:</b><br>Совершенствование техники эстафетного бега | 2                 | 2<br>ОК <sub>08</sub> ,<br>ЛР <sub>09</sub>                                                                                              |
| Тема 5.2.<br>Совершенствование техники эстафетного бега. | <b>Практические занятия № 16:</b><br>Совершенствование техники эстафетного бега                                                                                                                                                                                  | 2                 |                                                                                                                                          |
| Тема 5.3.<br>Совершенствование техники спортивной ходьбы | <b>Практические занятия № 17:</b><br>Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения                                                                                 | 2                 |                                                                                                                                          |
| Тема 5.4.<br>Кроссовая подготовка                        | <b>Практические занятия № 18:</b><br>Техника бега по пересеченной местности Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции                                                                                 | 2                 |                                                                                                                                          |
| Тема 5.5.<br>Кроссовая подготовка                        | <b>Практические занятия № 19:</b><br>Техника бега по пересеченной местности Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции                                                                                 | 2                 |                                                                                                                                          |
| Тема 5.6.<br>Промежуточная аттестация.                   | <b>Практическое занятие № 20</b><br>Зачет с оценкой                                                                                                                                                                                                              | 2                 | ОК <sub>08</sub> , ЛР <sub>09</sub> , ОК <sub>06</sub> ,<br>ЛР <sub>01</sub> , ОК <sub>04</sub> , ЛР <sub>11</sub> ,<br>ЛР <sub>04</sub> |
| <b>Всего с преподавателем:</b>                           |                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>44(2/39/3)</b> |                                                                                                                                          |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

При изучении дисциплины в формате непосредственного взаимодействия с преподавателями, учебная дисциплина реализуется в  
Спортивный комплекс: спортивный зал, 2001 аудитория

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Оборудованные раздевалки.                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 2 | стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, бруссы, бревно.); маты гимнастические; канат для перетягивания; беговая дорожка;                                                                                   |
| 3 | скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные); гири 16, 24, 32 кг; секундомеры;                                                                                                                                                                                                   |
| 4 | весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;                                                                                                                                                                                                                                          |
| 5 | кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные; |

#### Технические средства обучения:

- персональные компьютеры для студентов;
- компьютерная техника с лицензионным программным обеспечением и возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»;
- мультимедийная установка или иное оборудование аудиовизуализации;
- машины офисные и оборудование.

#### Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения:

- права на программы для ЭВМ Win SL 8 Russian OLP NL AcademicEdition Legalization Get Genuine;
- права на программы для ЭВМ Windows Professional 8 Russian Upgrade OLP NL AcademicEdition;
- неисключительные (пользовательские) лицензионные права на программное обеспечение Dr. Web Desktop Security Suite Антивирус;
- неисключительные (пользовательские) лицензионные права на программное обеспечение Dr. Web Server Security Suite Антивирус;
- лицензия на право использования Учебного комплекта программного обеспечения КОМПАС-3D, для преподавателя. Проектирование и конструирование в машиностроении;
- неисключительные права KasperskySecurity для бизнеса - Стандартный Russian;
- права на программы для ЭВМ Windows Professional 7 Russian Upgrade OLP NL AcademicEdition;
- права на программы для ЭВМ Windows Professional 8 Russian Upgrade OLP NL AcademicEdition;
- права на программы для ЭВМ Windows Starter 7 Russian OLP NL AcademicEdition Legalization Get Genuine;
- права на программы для ЭВМ Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level;
- права на программы для ЭВМ Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian Academic OPEN 1 License No Level;
- права на программы для ЭВМ Office Standart 2010 Russian OLP NL AcademicEdition;

- права на программы для ЭВМ Microsoft Win Starter 7 Russian Academic OPEN 1 License No Level Legalization Get Genuine;
- права на программы для ЭВМ Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No Level;
- права на программы для ЭВМ Windows Professional 8.1 Russian Upgrade OLP NL;
- Mozilla Firefox;
- 7-zip;
- портал MOODLE (do.samgups.ru, mindload.ru);
- Nvda;
- WinDjView;
- GIMP;
- K-Lite Codec Pack Full;
- Redmine.

Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, читальный зал. Оснащенность: рабочее место, компьютер с информационно-коммуникационной сетью "Интернет" и ЭИОС.

### **При изучении дисциплины в формате электронного обучения с использованием ДОТ**

Неограниченная возможность доступа обучающегося к ЭИОС из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), как на территории организации, так и вне ее. Доступ к системам видеоконференцсвязи ЭИОС (мобильная и десктопная версии).

## **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

### **3.2.1. Основные печатные издания:**

1. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2018. — 256 с. — ISBN 978-5-406-05437-6. — URL: <https://book.ru/book/920006>;

2. Колодницкий Г.А. Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы: учебник / Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. — Москва: КноРус, 2018. — 448 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06391-0. — URL: <https://book.ru/book/929082>

### **3.2.2. Основные электронные издания:**

3. 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

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. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/193301> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авто- риз. пользователей.

5. 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: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей

6. 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

7. Калуп С. С. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и

массажа. Массаж: учебное пособие для спо / С. С. Калуп. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-9320-3. — Текст: электронный // Лань: электронно- библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/189469> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей

8. 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. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174988> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей

9. 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: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### **3.2.3 Дополнительные источники:**

10. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», 2019 г.

11. Колодницкий Г.А. Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы: учебник / Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. — Москва : КноРус, 2018. — 448 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06391-0. — URL: <https://book.ru/book/929082>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, а также выполнения обучающимися тестовых заданий, решения ситуационных задач и т.п.

Промежуточная аттестация в форме зачёта (I-V семестр), зачёта с оценкой в VI семестре.

| Результаты обучения<br>(У, З, ОК/ПК, ЛР)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Показатели оценки результатов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>ОК<sub>04</sub></b> эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> <p><b>ЛР<sub>4</sub></b> проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»;</p> <p><b>ЛР<sub>11</sub></b> проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры;</p> <p><b>З<sub>3</sub></b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p><b>З<sub>1</sub></b> психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</p> <p><b>У<sub>1</sub></b> организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;</p>                                                                                                                                                          | <p>- обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>- здоровый образ жизни;</p> <p>понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>- проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</p> | <p>Устный опрос.<br/>Тестирование.<br/>Результаты выполнения контрольных нормативов<br/>Зачёт<br/>С оценкой</p> |
| <p><b>ОК<sub>06</sub></b> 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;</p> <p><b>ЛР<sub>1</sub></b> Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе;</p> <p><b>З<sub>6</sub></b> правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</p> <p><b>З<sub>5</sub></b> условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p><b>У<sub>2</sub></b> использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> | <p>- физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>- применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>- использование средств профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p>                                  | <p>Устный опрос.<br/>Тестирование.<br/>Результаты выполнения контрольных нормативов<br/>Зачёт<br/>С оценкой</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>ОК</b> <sub>08</sub> <i>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</i></p> <p><b>ЛР</b> <sub>9</sub> <i>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;</i></p> <p><b>З</b><sub>4</sub> <i>основ здорового образа жизни;</i></p> <p><b>З</b><sub>2</sub> <i>основы проектной деятельности;</i></p> <p><b>У</b><sub>2</sub> <i>использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</i></p> | <p>- выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм;</p> | <p>Устный опрос.<br/>Тестирование.<br/>Результаты выполнения контрольных нормативов<br/>Зачёт с оценкой</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 5.ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

5.1 Пассивные: лекции, беседы.

5.2 Активные и интерактивные: подвижные игры с мячом, обручем, эстафетными палочками и т.д.