

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Попов Анатолий Николаевич
Должность: директор
Дата подписания: 04.09.2026 14:23:45
Уникальный программный ключ:
1e0c38dcc0aee73cee1e5c09c1d5873fc7497bc8

Приложение 19
ОП СПО/ППССЗ специальность
34.02.01 Сестринское дело

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ¹
СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
в том числе адаптированная для обучения инвалидов
и лиц с ограниченными возможностями здоровья

для специальности
34.02.01 Сестринское дело
(2 курс)

Квалификация: *медицинская сестра/ медицинский брат*

Форма обучения: *очная (на базе 9 классов)*

Год начала подготовки по УП: 2026

Образовательный стандарт (ФГОС): *№ 527 от 04.07.2022*

¹ 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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ	25

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура является обязательной частью образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ОП СПО - ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО для специальности 34.02.01 Сестринское дело (04.07.2022 г., № 527).

При реализации рабочей программы могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура может быть использована в профессиональной подготовке, переподготовке и повышении квалификации рабочих по профессиям.

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

Дисциплина входит в социально-гуманитарный цикл, реализуется на 2 курсе.

1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

1.3.1. В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

уметь:

У₁ использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

У₂ владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

У₃ владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

У₄ владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

У₅ проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

У₆ владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

знать:

З₁ основ здорового образа жизни;

З₂ роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З₃ влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;

З₄ способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

З₅ 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:

ОК₀₄ Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения

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

-профессиональные:

ПК 3.2. Пропагандировать здоровый образ жизни

ПК 4.6. Участвовать в проведении мероприятий медицинской реабилитации.

В результате изучения дисциплины СГ.04 Физическая культура на базовом 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 01 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 04 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа».

ЛР 09 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

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

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	54
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	54
в том числе:	
-лекции	4
-практические занятия	50
-лабораторные занятия	-
-самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
Промежуточная аттестация (3,4 семестр) – <i>зачет</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия и лабораторные работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	формируемые компетенции, личностные результаты
III семестр		20ч.	
Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности		2	
Тема 1.1. Основы физической культуры	<i>Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике, гимнастике.</i> Содержание учебного материала: 1.Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическая подготовка и подготовленность. 2.Сущность и ценности физической культуры. 3.Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. 4.Социально-биологические основы физической культуры и спорта (характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий). 5.Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.	2	ОК 06, ЛР 01 ПК.3.2
Раздел 2. Легкая атлетика		12	
Тема 2.1. Техника бега на короткие дистанции	<i>Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике, гимнастике.</i> Практическое занятие № 1 Техника бега на короткие дистанции. Разучивание, отработка техники двигательных действий: принятие стартового	2	ОК 08, ЛР 09

	положения низкого старта с последующим ускорением, бег на 30-40 м. Пробегание дистанции с максимальной скоростью, финиширование		
Тема 2.2. Техника бега на короткие дистанции	Практическое занятие № 2 Техника бега на короткие дистанции. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий: принятие стартового положения низкого старта с последующим ускорением, бег на 30-40 м. Пробегание дистанции с максимальной скоростью, финиширование	2	ОК 08, ЛР 09
Тема 2.3. Техника низкого старта	Практическое занятие № 3 Старт, стартовый разгон с низкого и высокого старта. Отрабатывать положение низкого старта, а также стартовое положение высокого старта с дальнейшим пробеганием дистанции 60 и 100 м. Установка колодок для низкого старта. Пробегание по дистанции.	2	ОК 08, ЛР 09
Тема 2.4. Техника бега на средние и длинные дистанции	Практическое занятие № 4 Техника бега на средние и длинные дистанции. 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	ОК 08, ЛР 09
Тема 2.5. Техника бега на средние и длинные дистанции.	Практическое занятие № 5 Техника бега на средние и длинные дистанции. 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	ОК 08, ЛР 09
Тема 2.6. Общая физическая подготовка.	Практическое занятие № 6 Подвижные игры с элементами легкой атлетики	2	ОК 08, ЛР 09
Раздел 3. Атлетическая гимнастика		6	
Тема 3.1. Упражнения для развития основных мышечных групп.	<i>Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике, гимнастике.</i> Практическое занятие № 7 Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы. Упражнения	2	ОК 08, ЛР 09

	на тренажерах.		
Тема 3.2. Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой.	Практическое занятие № 8 Выполнение комплекса упражнения на развитие силовых способностей выполнения комплекса упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на тренажерах.	2	ОК 08, ЛР 09
Тема 3.3 Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой.	Практическое занятие № 9 Выполнение комплекса упражнения на развитие быстроты	2	ОК 08, ЛР 09
	<i>Итого:</i>	20	
	<i>Аудиторная нагрузка:</i>	20	
	<i>в том числе:</i> <i>лекции:</i>	2	
	<i>практические занятия:</i>	18	
	<i>лабораторные работы:</i>	-	
	<i>самостоятельная работа:</i>	-	
IV семестр		34	
Раздел 4. Лыжная подготовка		12	
Тема 4.1. Общие принципы техники катания на лыжах	<i>Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, проведение инструктажа по технике безопасности.</i> Содержание учебного материала: 1. Двигательная активность и здоровье. 2. Норма двигательной активности человека. 3. Оценка двигательной активности и формирование оптимальной двигатель-	2	ОК 08, ЛР 09

Тема 4.2. Техника передвижения различными ходами на лыжах	Практическое занятие № 10 Обучение двухшажному попеременному ходу. Выполнение поворотов переступанием и махом. Совершенствование техники передвижения двухшажным попеременным ходом с переходом на одношажные ходы, прохождение дистанции 3 км.	2	ОК 08, ЛР 09
Тема 4.3. Техника передвижения различными ходами на лыжах	Практическое занятие № 11 Обучение двухшажному попеременному ходу. Выполнение поворотов переступанием и махом. Совершенствование техники передвижения двухшажным попеременным ходом с переходом на одношажные ходы, прохождение дистанции 3 км.	2	ОК 08, ЛР 09
Тема 4.4. Техника передвижения различными ходами на лыжах	Практическое занятие № 12 Техника передвижения одновременным бесшажным ходом, одновременным одношажным и одновременным двухшажным ходом, полуконьковым и коньковым ходом.	2	ОК 08, ЛР 09
Тема 4.5. Техника преодоления подъемов, спусков	Практическое занятие № 13 Техника преодоления подъемов скольжением, ступанием, «полуёлочкой», «ёлочкой» и лесенкой.	2	ОК 08, ЛР 09
Тема 4.6. Техника поворотов на лыжах.	Практическое занятие № 14 Спуски по прямой, наискось, способы преодоления неровностей, способы поворотов и торможений. Техника выполнения приемов.	2	ОК 08, ЛР 09
Раздел 5. Спортивные игры.		22	
Тема 5.1. Баскетбол. Техника перемещения по площадке.	<i>Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике, гимнастике.</i> Практическое занятие № 15 Овладение техникой ведения мяча, передачи и броска мяча в корзину с места. Повторение и совершенствование техники ведения, передачи мяча. Бросок мяча в корзину в движении.	2	ОК 04, ЛР 04 ЛР 11

Тема 5.2. Баскетбол. Техника перемещения по площадке.	Практическое занятие № 16 Овладение техникой ведения мяча, передачи и броска мяча в корзину с места. Повторение и совершенствование техники ведения, передачи мяча. Бросок мяча в корзину в движении.	2	ОК 04, ЛР 04 ЛР 11
Тема 5.3. Баскетбол. Техника нападения.	Практическое занятие № 17 Совершенствование техники передвижений, владения мячом. Совершенствование техники бросков в корзину с близкой, средней и дальней дистанции. Обучение технике штрафных бросков в корзину.	2	ОК 04, ЛР 04 ЛР 11
Тема 5.4. Баскетбол. Техника нападения.	Практическое занятие № 18 Совершенствование техники передвижений, владения мячом. Совершенствование техники бросков в корзину с близкой, средней и дальней дистанции. Обучение технике штрафных бросков в корзину.	2	ОК 04, ЛР 04 ЛР 11
Тема 5.5. Баскетбол. Техника нападения.	Практическое занятие № 19 Совершенствование техники передвижений, владения мячом Совершенствование техники бросков в корзину с близкой, средней и дальней дистанции. Обучение технике штрафных бросков в корзину.	2	ОК 04, ЛР 04 ЛР 11 ПК.4.6
Тема 5.6. Баскетбол. Техника защиты.	Практическое занятие № 20 Обучение технике перехвата при передачах мяча, выбивание мяча при ведении. Обучение технике перехвата мяча, накрывания мяча при броске в корзину.	2	ОК 04, ЛР 04 ЛР 11 ПК.4.6
Тема 5.7. Баскетбол. Техника защиты.	Практическое занятие № 21 Обучение технике перехвата при передачах мяча, выбивание мяча при ведении. Обучение технике перехвата мяча, накрывания мяча при броске в корзину.	2	ОК 04, ЛР 04 ЛР 11 ПК.4.6
Тема 5.8. Баскетбол. Техника нападения и защиты.	Практическое занятие № 22 Обучение тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях. Повторение и совершенствование тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях. Действия игрока без мяча и с мячом. Взаимодействие двух игроков. Двусторонняя игра. Прием зачетных нормативов по баскетболу.	2	ОК 04, ЛР 04 ЛР 11 ПК.4.6

Тема 5.9. Баскетбол. Техника нападения и защиты.	Практическое занятие № 23 Обучение тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях. Повторение и совершенствование тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях. Действия игрока без мяча и с мячом. Взаимодействие двух игроков. Двусторонняя игра. Прием зачетных нормативов по баскетболу.	2	ОК 04, ЛР 04 ЛР 11 ПК.4.6
Тема 5.10. Баскетбол. Техника нападения и защиты.	Практическое занятие № 24 Обучение тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях. Повторение и совершенствование тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях. Действия игрока без мяча и с мячом. Взаимодействие двух игроков. Двусторонняя игра. Прием зачетных нормативов по баскетболу.	2	ОК 04, ЛР 04 ЛР 11 ПК.4.6
Тема 5.11. Промежуточная аттестация	Практическое занятие № 25 Зачёт	2	ОК 04, ЛР 04 ЛР 11 ОК 08, ЛР 09 ОК 06, ЛР 01
	<i>Итого:</i>	34	
	<i>Аудиторная нагрузка:</i>	34	
	<i>в том числе:</i>	2	
	<i>лекции:</i>		
	<i>практические занятия:</i>	17	
	<i>лабораторные работы:</i>	–	
	<i>самостоятельная работа:</i>	–	
	Промежуточная аттестация: зачет		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Учебная дисциплина реализуется в спортивном зале №2.

Оборудование учебного кабинета:

I. Специализированная мебель и системы хранения	
Основное оборудование	
Шкаф	Материал фасада – ДСП (3 секции)
Шкаф гардеробный	Материал фасада – ДСП (2 секции)
Тумбочка на колесах,	Материал фасада – ДСП (3 ящика)
Стулья (3 штуки)	
Вешалка	Вид вешалки - стойка Способ установки - напольная Количество крючков для одежды - 6 шт Материал - ЛМДФ, сталь, массив дерева Цвет - черный/средне-коричневый
Дополнительное оборудование	
- гантели 2 шт; - игра «Дартс» 1 шт; - козел гимнаст 1шт; - лыжи 60 пар; - маты гимнастические 8 шт; - брусья гимнастические 1 шт; - гиря до 16 кг 2 шт; - гиря до 32 кг 1 шт; - волейбольная сетка 1 шт; - гимнастические перекладины 2 шт; - мячи волейбольные 10 шт; - ракетки и мячи для настольного тенниса 10 комплектов; - скамейки гимнастические 8 шт; - шведская стенка 4 пролета; - стол для настольного тенниса 1 шт;	Спортивный инвентарь для занятий физической культурой
II. Технические средства	
Основное оборудование- нет	
Компьютер с лицензионным программным обеспечением	Компьютер в сборе (монитор, клавиатура, мышь)
Дополнительное оборудование	
Огнетушитель	Углекислотный/порошковый, металл
III. Демонстрационные учебно-наглядные пособия	
Основное оборудование	
Учебно-методический комплекс: -РП, ФОС, КТП, МУПР, комплекты проверочных/диагностических работ	Бумага А4, скоросшиватель, стр. 35, иллюстрации цветные
Стенды: -уголок ТБ	Размер: 600х600мм Кол-во карманов: А4 плоский – 10

	шт. Материалы: основа - пластик ПВХ, фон - цветная виниловая плёнка, карманы - прозрачный ударопрочный пластик Метод крепления карманов: двухсторонний скотч повышенной адгезии Метод крепления стенда к стене: жесткий крепёж (саморезы) или двухсторонний скотч
--	---

**Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения:
– Системное и прикладное ПО**

№ п/п	Наименование	№ лицензии
1.	Windows 7 Professional Russian Academic Edition	Лицензия №60498129 от 13.06.2012
2.	Office Professional Plus 2007 Russian Academic Edition	Лицензия №41850040 от 06.03.2007 Лицензия №43509317 от 19.02.2008 Лицензия №45550108 от 08.06.2009
3.	Office Professional Plus 2010 Russian Academic Edition	Лицензия №47077263 от 24.06.2010
4.	Антивирусная защита на 200 рабочих станций сроком на 12 месяцев Dr.Web Desktop Security Suite	Лицензия №151911573 от 11.11.2024
5.	Компас-3D v21, учебная лицензия, лицензия для преподавателя с библиотеками и приложениями	Индивидуальное дополнительное соглашение с конечным пользователем № КАД-22-1149, 2022 год
6.	APM WinMachine 2010 (версия 10.1)	Лицензионное соглашение №14000 от 18.04.2012
7.	Программный межсетевой экран «Интернет Контроль Сервер», Стандарт на 100 пользователей	Сублицензионный договор №УТ0037968 06.03.2024

Программное обеспечение по GNU General Public License (свободно распространяемое)

№ п/п	Перечень
1.	7-zip
2.	STDU Viewer
3.	Acrobar Reader
4.	Mozilla Firefox
5.	Google Chrome
6.	Яндекс Браузер
7.	Moodle
8.	Notepad++
9.	PascalABC

При изучении дисциплины в формате электронного обучения с использованием ДОТ

Программы для видеоконференций: Яндекс Телемост.

Электронная платформа: Moodle.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, используемые в образовательном процессе.

Перечень учебных изданий, дополнительной литературы, Интернет- ресурсов, базы данных библиотечного фонда:

3.2.1. Основные источники:

1. Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2026. — 214 с. — ISBN 978-5-406-15281-2. — URL: <https://book.ru/book/959228> (дата обращения: 14.01.2026). — Текст : электронный.

2. Федонов, Р. А., Физическая культура : учебник / Р. А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2025. — 256 с. — ISBN 978-5-466-08699-7. — URL: <https://book.ru/book/957522> (дата обращения: 14.01.2026). — Текст : электронный.

3.2.2. Дополнительные источники:

Тиханова, Е. И., Физическая культура. Практикум : учебно-методическое пособие / Е. И. Тиханова. — Москва : Русайнс, 2025. — 96 с. — ISBN 978-5-466-08700-0. — URL: <https://book.ru/book/957523> (дата обращения: 14.01.2026). — Текст : электронный.

Киреева, Е. А., Физическая культура. Практикум : учебное пособие / Е. А. Киреева. — Москва : Русайнс, 2024. — 104 с. — ISBN 978-5-466-03655-8. — URL: <https://book.ru/book/951025> (дата обращения: 14.01.2026). — Текст : электронный.

3.2.3. Периодические издания:

6. ЭБС BOOK.ru – электронно-библиотечная система. Режим доступа: <https://www.book.ru/>.

7. ЭБС «Лань». Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>;

3.2.4. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

8.ЭБС BOOK.ru – электронно-библиотечная система. Режим доступа: <https://www.book.ru/>

9.ЭБС Лань – электронно-библиотечная система. Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>

10.Электронная информационная образовательная среда ОрИПС. Режим доступа: <http://mindload.ru/login/index.php>.

11. СПС «Консультант Плюс». Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>.

12.Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. Режим доступа <http://elibrary.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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-3,4 семестр.

Результаты обучения (У, З, ОК/ПК, ЛР)	Показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ОК₀₄ Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде ЛР₄ Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа». ЛР₁₁ Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры З₅ правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности З₂ роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; У₁ использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; У₄ владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	- экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины; - положительная оценка вклада членов команды в общекомандную работу; - передача информации, идей и опыта членам команды; - использование знания сильных сторон, интересов и качеств, которые необходимо развивать у членов команды, для определения персональных задач в общекомандной работе; - формирование понимания членами личной и коллективной ответственности; - регулярное представление обратной связи членами команды; - демонстрация навыков эффективного общения;	-экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины; -зачёт
ОК₀₆ Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных	-демонстрация устойчивого интереса к будущей профессии; -проявление инициативы в аудитории и самостоятельной работе;	-экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной

российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения ЛР ₁ Осознающий себя гражданином и защитником великой страны. З₃ влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни; У₆ владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). ПК.3.2	-свободное ориентирование в основных понятиях физических качеств и физической подготовки (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость); - правильность выполнения физических упражнений, четкость, быстрота	дисциплины; -экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; -индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. - тестирование; -зачёт
ОК ₀₈ Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности ЛР ₉ Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях. З₁ основ здорового образа жизни; З₄ способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; У₂ владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	- приверженность здоровому образу жизни, а также участие в мероприятиях, акциях и волонтерских движениях, посвященных здоровому образу жизни; - логичное обоснование роли физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний - применение правил оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья; -выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; -демонстрация приверженности к здоровому образу жизни; - применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности;	-экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины; -оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую задачкамконтроля систему нормативов и методик контроля; -оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходезанятий); -выполнение нормативов общей физической подготовки; -зачёт

У₃ владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; У₅ проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; ПК.4.6		
---	--	--

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

5.1. Пассивные:

- лекции традиционные без применения мультимедийных средств и без раздаточного материала.

5.2. Активные и интерактивные:

– подвижные игры с мячом, обручем, эстафетными палочками и т.д.