

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Национальный государственный Университет  
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,  
Санкт-Петербург»**

**Кафедра теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной  
работы**

Рабочая программа дисциплины

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Основная профессиональная образовательная программа  
среднего профессионального образования – программа подготовки  
специалистов среднего звена по специальности

**34.02.01 Сестринское дело**

Квалификация:

**Медицинская сестра / Медицинский брат**

Форма обучения:

**Очно-заочная**

Санкт-Петербург, 2025

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе в 1 семестре по очно-заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: *зачет*.

## 1.2. ЦЕЛЬ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель изучения дисциплины - способствовать формированию физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к профессиональной деятельности, предупреждению профессиональных заболеваний

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенций
Общие компетенции	ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
	ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;
	ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
Профессиональные компетенции	ПК 3.2 Пропагандировать здоровый образ жизни
	ПК 4.6. Участвовать в проведении мероприятий медицинской реабилитации
Личностные результаты	ЛР 1. Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе, и современном мировом сообществе. Сознующий свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать

	<p>историческую правду о Российском государстве</p> <p>ЛР 4. Проявляющий и демонстрирующий уважение к труду человека, осознающий ценность собственного труда и труда других людей. Экономически активный, ориентированный на осознанный выбор сферы профессиональной деятельности с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, российского общества. Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни Демонстрирующий позитивное отношение к регулированию трудовых отношений. Ориентированный на самообразование и профессиональную переподготовку в условиях смены технологического уклада и сопутствующих социальных перемен. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа»</p> <p>ЛР 9. Сознательный ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде</p>
--	---

	<p>ЛР 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. Критически оценивающий и деятельно проявляющий понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей. Бережливо относящийся к культуре как средству коммуникации и самовыражения в обществе, выражающий сопричастность к нравственным нормам, традициям в искусстве. Ориентированный на собственное самовыражение в разных видах искусства, художественном творчестве с учётом российских традиционных духовно-нравственных ценностей, эстетическом обустройстве собственного быта. Разделяющий ценности отечественного и мирового художественного наследия, роли народных традиций и народного творчества в искусстве. Выражающий ценностное отношение к технической и промышленной эстетике</p>
--	---

### 1.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Планируемые результаты освоения дисциплины	Содержание планируемых результатов освоения дисциплины
Знать	<ul style="list-style-type: none"> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;</li> <li>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</li> </ul>
Уметь	<p>демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений; эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;</p> <p>— использовать разнообразные форм и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга</p>

	<p>- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> <p>-консультировать население по вопросам профилактики заболеваний на основе двигательной активности и ЗОЖ, восстановления после болезней;</p> <p>-пропагандировать здоровый образ жизни.</p> <p>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p>
Владеть навыками	<p>-проявления гражданско-патриотической позиции, демонстрации осознанного поведения на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учётом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений</p> <p>-владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности,</p> <p>-готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p> <p>-Оценивать результаты своей физкультурно-спортивной деятельности</p>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

*очно-заочная форма обучения*

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры
			1
<b>Контактная работа преподавателей с обучающимися</b>		<b>20</b>	20
в том числе:			
Практические занятия		20	20
Самостоятельная работа		52	52
<b>Общая</b>	<b>Часы</b>	<b>72</b>	72

## 2.2. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Результаты обучения в виде знаний, умений, навыков
<b>Раздел 1. Теоретические основы формирования физической культуры личности</b>			
1	Общекультурное социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	<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> <p>1. Двигательная активность и здоровье.</p> <p>2. Норма двигательной активности человека.</p> <p>3. Оценка двигательной активности и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека.</p> <p>4. Средства, методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;</li> <li>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</li> </ul>

		<p>1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.</p> <p>3. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.</p> <p>4. Методика самоконтроля, его основные методы и показатели.</p> <p>5. Ведение дневника самоконтроля</p>	<p>Уметь:</p> <p>демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений; эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; - консультировать население по вопросам профилактики заболеваний на основе двигательной активности и ЗОЖ, восстановления после болезней;</p> <p>- пропагандировать здоровый образ жизни.</p> <p>Владеть навыками:</p> <p>- проявления гражданско-патриотической позиции, демонстрации осознанного поведения на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учётом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений</p> <p>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>
--	--	--	--

<b>Раздел 2. Практика формирования физической культуры личности</b>			
2.1.	Общая и профессионально-прикладная физическая подготовка	<p>Средства и методы развития физических качеств:</p> <p>Общеразвивающие упражнения (ОРУ), специальные упражнения на развитие выносливости, силы, скоростно-силовых качеств, скоростных качеств, координационных способностей</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП): Цели и задачи с учетом специфики будущей профессиональной деятельности; средства, методы и методики формирования значимых двигательных умений и навыков, профессионально значимых физических свойств и качеств.</p> <p>Комплексы производственной гимнастики</p> <p>Комплексы упражнений для профилактики профессиональных болезней</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-средств и методов развития двигательных способностей</li> <li>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать разнообразные форм и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга</li> <li>- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</li> </ul> <p>Владеть навыками:</p>
2.2.	Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции</li> <li>2.Эстафетный бег.</li> <li>3.Техника спортивной ходьбы.</li> <li>4.Прыжки в длину.</li> </ol>	
2.3	Атлетическая гимнастика в развитии физических качеств человека	Классификация упражнений АГ. Техника выполнения упражнений со свободными весами, с собственным весом	
2.4	Спортивные игры (волейбол,баскетбол)	<p>Волейбол:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стойки в волейболе.</li> <li>2.Перемещение по площадке.</li> <li>3.Подача мяча различными способами.</li> </ol>	

		<p>4. Прием мяча, передача мяча</p> <p>5. Нападающие удары, блокирование ударов.</p> <p>6. Индивидуальные действия игроков без мяча и с мячом.</p> <p>7. Командные действия игроков.</p> <p>Баскетбол:</p> <p>1. Перемещения по площадке.</p> <p>2. Ведение мяча.</p> <p>3. Передачи мяча различными способами</p> <p>4. Ловля мяча</p> <p>5. Броски мяча по кольцу с места и в движении.</p> <p>6. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом.</p> <p>7. Командные действия игроков.</p>	<p>- проявления гражданско-патриотической позиции, демонстрации осознанного поведения на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учётом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений</p> <p>- владение современными технологиями</p>
2.5.	Тестирование физической подготовленности	<p>- Значение тестирования. Правила выполнения тестирования. Регламент тестирования и методика проведения тестов ВФСК ГТО. Проверить и оценить умение провести тестирование по заданию.</p>	<p>укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>– владение техническими</p>

			приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, -готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) -Оценивания результатов своей физкультурно-спортивной деятельности
--	--	--	--

### 2.3. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЧНО-ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

#### ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

№ темы	Содержание (практические занятия)	Кол-во часов
2.1.	Практическое занятие 1. Строевые упражнения. Развитие общей выносливости: ходьба, оздоровительный бег. Выполнение комплекса ОРУ на основные мышечные группы. Комплекс упражнений для развития гибкости. Первичное тестирование.	2
2.1	Практическое занятие 2. Современные физкультурно-оздоровительные технологии профилактики и коррекции отклонений в состоянии здоровья (нарушения осанки, плоскостопия, лишний вес). Комплексы производственной гимнастики. Комплексы упражнений профессионально-прикладной направленности.	2
2.2	Практическое занятие 3. Развитие быстроты, скоростно-силовых способностей. Техника бега на короткие и средние дистанции. Эстафетный бег. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий: принятие стартового положения низкого старта с последующим ускорением, бег на 30-40 м. Пробегание дистанции с разной скоростью, финиширование.	2
2.2.	Практическое занятие 4. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжковая подготовка. Прыжки на скакалке. Совершенствование техники выполнения прыжка с разбега и с места. Выполнение прыжка «согнув ноги», разбег, отталкивание, полет, приземление.	2
2.2	Практическое занятие 5. Техника спортивной ходьбы. Медленная спортивная ходьба с постановкой прямой ноги в коленном суставе.	2

	Спортивная ходьба на отрезках 200-500 м. Общая физическая подготовка. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Упражнения на координационной лестнице.	
2.3.	Практическое занятие 6. Развитие собственно силовых способностей. Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы в статическом и динамическом режиме (висы, подтягивания, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа).	2
2.3.	Практическое занятие 7. Развитие собственно силовых способностей. Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы в статическом и динамическом режиме с отягощениями (гантели, утяжелители). Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.	2
2.4	Практическое занятие 8. Волейбол. Повторение и совершенствование техники техники стоек и перемещений, приема и передачи мяча. Учебная игра.	2
2.4	Практическое занятие 9. Баскетбол. Повторение и совершенствование техники ведения, передвижений, владения мячом. Бросок мяча в корзину в движении. Учебная игра.	2
2.5	Практическое занятие 10. Контроль уровня развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков на основе тестов ВФСК ГТО. Содержание обязательных и тестов по выбору, инструкция по выполнению тестов ВФСК ГТО для студентов. Тестирование. Зачёт	2

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебные аудитории для проведения учебных занятий оснащены оборудованием и техническими средствами обучения:

**Универсальный спортивный зал** - Оборудование: Акустическая система Port Audio TDS-115-6шт., бревно гимнастическое-4шт., брусья женские для соревн. со с/п жердями-2шт., дорожка гимнастическая для разбега-25 м, конь гимнаст маховый-3шт., конь прыжковый с механизмом подъема-2шт., маты гимнастические (2м1х0,1)-20шт., маты обкладные (брусья, конь, кольца, бревно, прыжок, перекладина)-6 шт., мостик гимнастический равномерной упругости-6шт., настил для вольных упражнений-1шт., покрытие для художественной гимнастики-1шт., перекладина для соревн. с грифом-1шт., рама с кольцами гимнастическая-1шт., ямы батутные-4шт., волейбольные стойки, Schelde sports-2шт., стойки волейбольные телескопические-2шт., вышка судейская 2106-2шт., сетка волейбольная мастер-2шт., стойка баскетбольная мобильная складная, игровая-2шт., ворота гандбольные-2шт., мяч баскетбольный-12шт., мяч волейбольный Mikasa MVA 200-21шт., мяч гандбольный Selett Ultimate-6шт., тренажер "Баттерфляй" (сведение рук перед грудью)-1шт., тренажер "Блок для мышц спины (верхняя тяга)"-1шт., тренажер "Блок для мышц спины (нижняя тяга)"-1шт., тренажер "Жим вверх" для мышц плечевого пояса-1шт., тренажер "Жим горизонтальный"-1шт., тренажер "Жим ногами"-1шт., тренажер для мышц спины комбинированный-1шт., тренажер для мышц разгибателей бедра-1шт., тренажер для мышц сгибателей бедра-1шт.

**Помещение для самостоятельной и воспитательной работы обучающихся** – Специализированная мебель: Компьютерные столы-25шт.; стул-50 шт., письменный стол-1шт. Оборудование: Персональные компьютеры с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную

среду Университета, системный блок Arsenal-25 шт., монитор 17" Acer AL1716FS 5ms TFT Silver-25 шт., многофункциональное устройство МФУ Kyocera ECOSYS M2040dn-1шт.

**Тренажерный зал** - Зал атлетизма - Оборудование: Гриф штанги "олимпийский" Д=50мм дл.2200 мм нагрузка до 600 кг-6шт., скамья для жима горизонтальная-3шт., станок для тренировки мышц спины (гиперэкстензия)-2шт., стойка для гантелей (для набора из 10-ти пар)-1шт., стойка для дисков (6 мест)-1шт., диски разновесные-20 шт., тренажер "Блок вертикальный для спины"-1шт., тренажер "Блок горизонтальный для спины"-1шт., тренажер "Горизонтальный жим штанги"-1 шт., тренажер "Для бицепса"-2шт., тренажер "Жим для плеч Хмер"-1шт., тренажер "Жим ногами"-2шт., тренажер "Кроссовер"-2шт., тренажер "Лавка горизонтальная"-3 шт., тренажер "Лавка для прессы"-3 шт., тренажер "Лавка изм.угла"-3шт., тренажер "Наклонный жим штанги"-2шт., тренажер "Разведение ног сидя"-2шт., тренажер "Рама Смитта"-1шт, тренажер "Станок д/мышц голени"-2шт., тренажер "Хамер для груди"-1шт.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

## 3.2. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.2.1. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, необходимый для освоения дисциплины

#### **ОСНОВНАЯ:**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/584662>

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/583722>

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19296-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/587994>

4. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/587120>

#### **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:**

1. Агеева, Г.Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие / Г.Ф. Агеева, Е.Н. Карпенкова ; Брянское государственное училище (колледж)

олимпийского резерва. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 67 с.

2. Бардамов, Г.Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г.Б. Бардамов, А.Г. Шаргаев, С.В. Бадлуева. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 141 с. : ил.

3. Безбородов, А.А. Физическая культура: практические занятия по баскетболу : учебное пособие / А.А. Безбородов, С.А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 111 с. : рис., схем., табл.

4. Германов, Г. Н. Основы биомеханики: двигательные способности и физические качества (разделы теории физической культуры) : учебник для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 224 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11148-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/587468>

5. Журин, А.В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие / А.В. Журин. — 4-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 54 с. : рис., схем., табл., фот.

6. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебник для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Факина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/568420>

7. Прикладная физическая подготовка : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 139 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19623-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/590361>

8. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебник для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/587555>

9. Физическая культура: словарь основных терминов и понятий : учебное пособие для обучающихся по специальности "Физическая культура" / Т.М. Жидких, Е.Н. Коралева, В.С. Минеев, В.В. Трунин. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 125 с. : ил.

10. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебник для среднего профессионального образования / под общей редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 321 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19946-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/587990>

### 3.2.2. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта <http://megaprolib.net/MP0101/Web>
- ЭБС «Юрайт» <https://urait.ru/>
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» <https://biblioclub.ru/>
- ЭБС «Лань» <https://e.lanbook.com/>
- ЭБС «Рукопт» <https://lib.rucont.ru/>
- Национальная электронная библиотека (НЭБ) <https://rusneb.ru/>
- Российская Государственная Библиотека <https://www.rsl.ru/>

- Российская Национальная Библиотека <https://nlr.ru/>
- РИНЦ [https://elibrary.ru/project\\_risc.asp](https://elibrary.ru/project_risc.asp)
- Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <https://elibrary.ru/>

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

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

<p><b>Навыки:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация приверженности к здоровому образу жизни;</li> <li>- применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> </ul>	<p>Ведение дневника самоконтроля Оценка и анализ результатов выполнения нормативов ВФСК ГТО</p>
<p><b>Личностные результаты:</b> - ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11</p>	<p>Демонстрация позитивного отношения и ориентации на самообразование ; сознания ценности жизни, здоровья и</p>	<p>Оценка и самооценка индивидуальных достижений в</p>

	безопасности; активные установки на ЗОЖ для поддержания профессионально важных качеств, демонстрация стремления к физическому совершенствованию.	физической подготовленности
--	--	-----------------------------

Автор-разработчик

Горбунова Татьяна Владимировна  
Старший преподаватель

---

(ФИО, ученое звание, ученая степень, должность)