



|  |                     |   |    |  |           |
|--|---------------------|---|----|--|-----------|
|  |                     | <p>ПЗ 9-11 Овладение основами техники владения мячом. Изучение коллективного взаимодействия, формирование навыков командных взаимодействий на тренировке и в ходе соревнований; развитие силовых, скоростно-силовых и волевых качеств, развитие общей выносливости; совершенствование быстроты, гибкости, ловкости.</p> <p>ПЗ 12 Контрольное занятие.</p> | АС | Контрольные упражнения спортивно-технической подготовки. Контрольное задание.  |           |
| <b>1 курс 2 семестр</b>                  |                     |   |    |  | <b>24</b> |
| 1  | Гимнастика          |   |    |  | 6         |
|  |                     | <p>ПЗ 13-14 <i>Девушки.</i> Современные оздоровительные гимнастические системы. <i>Юноши.</i> Комплексы упражнений на тренажерах. Техника выполнения силовых упражнений.</p> <p>ПЗ 15 Контрольное занятие.</p>  | ГД | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы для определения физической подготовленности. Контрольное задание. |           |
| 2  | Плавание            |   |    |  | 10        |
|  |                     | <p>ПЗ 16-19 Совершенствование навыка плавания, совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине.</p> <p>ПЗ 20 Контрольное занятие.</p>  | АС | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы по плаванию. Контрольное задание.                                 |           |
| <b>Общая физическая подготовка</b>       |                     |   |    |  |           |
| 1.                                       | Комплексные занятия |   |    |  | 4         |
|  |                     | ПЗ 21-22 Развитие физических качеств.   | АС | Контрольное задание.   |           |
| <b>Специальная физическая подготовка</b> |                     |   |    |  |           |
| 1  | Легкая атлетика     |   |    |  | 4         |
|  |                     | ПЗ 23-24 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.   | АС | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы для определения физической подготовленности. Контрольное задание. |           |
| <b>2 курс 3 семестр</b>                  |                     |   |    |  | <b>24</b> |
| <b>Общая физическая подготовка</b>       |                     |   |    |  |           |

|  |                             |  |    |  |           |
|--|-----------------------------|--|----|--|-----------|
| 1  | Легкая атлетика             |  |    |  | 8         |
|  |                             | ПЗ 25-26 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.              | ГД | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы для определения физической подготовленности. Контрольное задание. |           |
|  |                             | ПЗ 27 Подготовка к выполнению контрольных нормативов. Спортивные и подвижные игры. | АС |  |           |
|  |                             | ПЗ 28 Контрольное занятие.   | АС |  |           |
| 2  | Плавание                    |  |    |  | 10        |
|  |                             | ПЗ 29-32 Совершенствование техники плавания, игры и развлечения на воде.           | ГД | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы по плаванию. Контрольное задание.                                 |           |
|  |                             | ПЗ 33 Контрольное занятие.   | АС |  |           |
| <b>Специальная физическая подготовка</b> |                             |  |    |  |           |
| 1  | Гимнастика                  |  |    |  | 6         |
|  |                             | ПЗ 34-36 Атлетическая гимнастика<br>Современные гимнастические системы.            | АС | Контрольные упражнения по спортивно-технической подготовке.<br>Контрольное задание.  |           |
| <b>2 курс 4 семестр</b>                  |                             |  |    |  | <b>24</b> |
| <b>Общая физическая подготовка</b>       |                             |  |    |  |           |
| 1.                                       | Гимнастика                  |  |    |  | 6         |
|  |                             | ПЗ 37-38 Упражнения на тренажерах. Профессионально-прикладная гимнастика.          | АС | Контрольное задание  |           |
|  |                             | ПЗ 39<br>Общеразвивающие упражнения с предметами.                                  |    |  |           |
| <b>Методико-практический раздел</b>      |                             |  |    |  |           |
| 1  | Комплексные занятия         |  |    |  | 6         |
|  |                             | ПЗ 40-42 Развитие физических качеств.  | АС |  |           |
| <b>Специальная физическая подготовка</b> |                             |  |    |  |           |
| 1  | Спортивные и подвижные игры |  |    |  | 6         |
|  |                             | ПЗ 43-44 совершенствование технико-тактических действий и игровой практике.        | АС |  |           |
|  |                             | ПЗ 45 Контрольное занятие.   |    |  |           |
| 2  | Легкая атлетика             |  |    |  | 6         |

|                         |                     |   |              |   |           |
|-------------------------|---------------------|---|--------------|---|-----------|
|                         |                     | ПЗ 46-48 Кроссовая, беговая подготовка. Совершенствование технических приемов.  | АС           | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы для определения физической подготовленности. Контрольное задание.  |           |
| <b>3 курс 5 семестр</b> |                     |   |              |   | <b>40</b> |
| 1                       | Легкая атлетика     |   |              |   | 8         |
|                         |                     | ПЗ 49-50 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.<br>ПЗ 51 Техника бега на длинные, средние и короткие дистанции. Эстафетный бег. Кроссовая подготовка.<br>ПЗ 52 Контрольное занятие. | АС           | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы для определения физической подготовленности. Контрольное задание. Выполнение нормативных требований на основе комплекса ГТО. |           |
| 2                       | Комплексные занятия |   |              |   | 6         |
|                         |                     | ПЗ 53-54 Развитие физических качеств, спортивные и подвижные игры.<br>ПЗ 55 Контрольное занятие.  | ГД, АС<br>АС | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы для определения физической подготовленности. Контрольное задание. Выполнение нормативных требований на основе комплекса ГТО. |           |
| 3                       | Гимнастика          |   |              |   | 10        |
|                         |                     | ПЗ 56-59 <i>Девушки.</i> Современные оздоровительные гимнастические системы. <i>Юноши.</i> Комплексы упражнений на тренажерах. Техника выполнения силовых упражнений.<br>ПЗ 60 Контрольное занятие        | АС           | Контрольные упражнения по спортивно-технической подготовке. Контрольное задание.  |           |
| 4                       | Плавание            |   |              |   | 12        |

|   |  |   |            |  |           |
|---|--|---|------------|--|-----------|
|   |  | ПЗ 61-65<br>Совершенствование<br>техники плавания, игры<br>и развлечения на воде.<br>Современные виды<br>гимнастики в воде.   | АС         | Для обучающихся<br>основной,<br>подготовительной и<br>специальной А групп<br>- контрольные<br>нормативы по<br>плаванию.<br>Контрольное задание.  |           |
|   | <b>Методико-практический раздел</b>  |   |            |  |           |
| 1 | Спортивные и подвижные игры  |   |            |  | 4         |
|   |  | ПЗ 67-68 Развитие<br>физических качеств<br>применительно к<br>спортивным играм.<br>Изучение специальных<br>технических приемов<br>совершенствования<br>точности передачи мяча,<br>техники бросков,<br>прыжков и<br>передвижений в ходе<br>игры. Самостоятельное<br>проведение части<br>занятия. | ГД, АС, РИ | Контрольные<br>упражнения по<br>спортивно-<br>технической<br>подготовке.<br>Контрольное задание.   |           |
|   | <b>3 курс 6 семестр</b>  |   |            |  | <b>48</b> |
|   | <b>Подготовка и выполнение нормативных требований на<br/>основе нормативных требований комплекса ГТО</b> |   |            |  |           |
| 1 | Гимнастика   |   |            |  | 8         |
|   |  | ПЗ 69 Атлетическая<br>гимнастика.   | ГД         | Для обучающихся<br>основной,<br>подготовительной и<br>специальной А групп<br>- контрольные<br>нормативы для<br>определения<br>физической<br>подготовленности.<br>Контрольное задание.<br>Выполнение<br>нормативных<br>требований на основе<br>комплекса ГТО. |           |
|   |  | ПЗ 70-71<br><i>Девушки.</i><br>Упражнения из<br>различных<br>гимнастических систем.<br>Профессионально-<br>прикладная гимнастика.<br><i>Юноши.</i><br>Упражнения на<br>тренажерах. Элементы<br>кроссфита.   | ГД, АС     |  |           |
|   |  | ПЗ 72 Контрольное<br>занятие.   | АС         |  |           |
|   | <b>Специальная физическая подготовка</b>   |   |            |  |           |
| 1 | Спортивные игры  |   |            |  | 8         |
|   |  | ПЗ 73-75<br>Совершенствование<br>спортивно-технической<br>подготовки.<br>Совершенствование<br>тактической подготовки.<br>Учебные игры и<br>соревнования.<br>Судейство учебных<br>соревнований.  | АС         | Контрольные<br>упражнения по<br>спортивно-<br>технической<br>подготовке.<br>Контрольное задание.   |           |
|   |  | ПЗ 76 Контрольное<br>занятие.   |            |  |           |
| 2 | Плавание   |   |            |  | 12        |

|   |  |   |    |  |           |
|---|--|---|----|--|-----------|
|   |  | ПЗ 77-80<br>Совершенствование<br>техники плавания.  | АС | Для обучающихся<br>основной,<br>подготовительной и<br>специальной А групп<br>- контрольные<br>нормативы по<br>плаванию.<br>Контрольное задание.  |           |
|   |  | ПЗ 81 подготовка к<br>выполнению<br>контрольных<br>нормативов.  |    |  |           |
|   |  | ПЗ 82 контрольное<br>занятие  |    |  |           |
| 3 | Комплексные занятия  |   |    |  | 8         |
|   |  | ПЗ 83-86<br>Развитие физических<br>качеств, круговая<br>тренировка.   | АС | Контрольное задание.   |           |
|   | <b>Методико-практический раздел</b>  |   |    |  | 6         |
| 1 | Спортивные игры  |   |    |  |           |
|   |  | ПЗ 87-89<br>Совершенствование<br>тактической подготовки.<br>Учебные игры и<br>соревнования.<br>Судейство учебных<br>соревнований. | АС | Контрольные<br>упражнения по<br>спортивно-<br>технической<br>подготовке.<br>Контрольное задание.   |           |
|   | <b>Подготовка и выполнение нормативных требований на<br/>основе нормативных требований комплекса ГТО</b> |   |    |  |           |
| 1 | Легкая атлетика  |   |    |  | 6         |
|   |  | ПЗ 90-91 Развитие<br>физических качеств<br>применительно к легкой<br>атлетике.  | АС | Для обучающихся<br>основной,<br>подготовительной и<br>специальной А групп<br>- контрольные<br>нормативы для<br>определения<br>физической<br>подготовленности.<br>Контрольное задание.<br>Выполнение<br>нормативных<br>требований на основе<br>комплекса ГТО. |           |
|   |  | ПЗ 92 Подготовка к<br>выполнению<br>контрольных<br>нормативов   |    |  |           |
|   | <b>4 курс 7 семестр</b>  |   |    |  | <b>22</b> |
|   | <b>Специальная физическая подготовка</b>   |   |    |  |           |
|   | Легкая атлетика  |   |    |  | 8         |
|   |  | ПЗ 93-95 Развитие<br>физических качеств<br>применительно к легкой<br>атлетике. Кроссовая<br>подготовка.                           | АС | Для основной,<br>подготовительной и<br>специальной А групп<br>- контрольные<br>нормативы по<br>определению уровня<br>физической<br>подготовленности.<br>Контрольное задание.<br>Выполнение<br>нормативных<br>требований на основе<br>комплекса ГТО.          |           |
|   |  | ПЗ 96 Контрольное<br>занятие  |    |  |           |
|   | Комплексные занятия  |   |    |  | 10        |

|  |  |  |    |  |  |           |
|--|--|--|----|--|--|-----------|
|  |  | <p>ПЗ 97-100 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.<br/>Кроссовая подготовка.<br/>Спортивные и подвижные игры.<br/>Совершенствование спортивно-технической подготовки.<br/>Совершенствование тактической подготовки.</p> <p>ПЗ 101 Контрольное занятие</p> | АС | <p>Контрольные упражнения по спортивно-технической подготовке.<br/>Контрольное задание.</p>  |  |           |
|  |  | <b>Методико-практический раздел</b>  |    |  |  |           |
|  |  | Спортивные игры  |    |  |  | 4         |
|  |  | <p>ПЗ 102-103 Совершенствование тактической подготовки.<br/>Учебные игры и соревнования.<br/>Судейство учебных соревнований.</p>   | АС | <p>Контрольные упражнения по спортивно-технической подготовке.<br/>Контрольное задание.</p>  |  |           |
|  |  | <b>4 курс 8 семестр</b>  |    |  |  | <b>22</b> |
|  |  | <b>Специальная физическая подготовка</b>   |    |  |  |           |
|  |  | Гимнастика   |    |  |  | 4         |
|  |  | <p>ПЗ 104 <i>Девушки.</i><br/>Упражнения из различных гимнастических систем.<br/>Профессионально-прикладная гимнастика.<br/><i>Юноши.</i><br/>Упражнения на тренажерах. Элементы кроссфита.</p> <p>ПЗ 105 Контрольное занятие.</p>   | АС | <p>Для основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности.<br/>Контрольное задание.<br/>Выполнение нормативных требований на основе комплекса ГТО.</p> |  |           |
|  |  | Плавание   |    |  |  | 6         |
|  |  | <p>ПЗ 106 Совершенствование техники плавания.</p> <p>ПЗ 107 Подготовка к выполнению контрольных нормативов.</p> <p>ПЗ 108 Контрольное занятие</p>  | АС |  |  |           |
|  |  | <b>Методико-практический раздел</b>  |    |  |  |           |
|  |  | Спортивные игры  |    |  |  | 4         |

|               |                 |   |    |   |            |
|---------------|-----------------|---|----|---|------------|
|               |                 | ПЗ 109-110<br>Совершенствование спортивно-технической подготовки.<br>Совершенствование тактической подготовки.<br>Учебные игры и соревнования.<br>Судейство учебных соревнований. | АС | Контрольные упражнения по спортивно-технической подготовке.<br>Контрольное задание.   |            |
|               |                 | <b>Подготовка и выполнение нормативных требований на основе нормативных требований комплекса ГТО</b>  |    |   |            |
|               | Легкая атлетика |   |    |   | 8          |
|               |                 | ПЗ 111-112 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.<br>ПЗ 113 Подготовка к выполнению контрольных нормативов.<br>ПЗ 114 Итоговое занятие                      | АС | Для основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности.<br>Контрольное задание.<br>Выполнение нормативных требований на основе комплекса ГТО. |            |
| <b>ИТОГО:</b> |                 |   |    |   | <b>228</b> |

## 5.6. Самостоятельная работа

(очная форма обучения)

| № п/п         | Наименование раздела дисциплины   | Виды самостоятельной работы  | Формы текущего контроля  | Трудоемкость (академ. часов) |
|---------------|---|--|--|------------------------------|
| 1             | Общая физическая подготовка   | Подготовка к практическим занятиям.<br>Работа с учебной литературой.   | <i>Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп:</i><br>- Контрольная работа<br>- Контрольное задание<br><i>Для обучающихся специальной группы Б и освобожденных от практических занятий:</i><br>- Контрольная работа<br>- Контрольное задание<br>- Реферат,<br>- Проектная работа | 24                           |
| 2             | Специальная физическая подготовка   | Подготовка к практическим занятиям.<br>Работа с учебной литературой.   |  | 26                           |
| 3             | Методико-практический раздел  | Работа с учебной литературой.<br>Составление дайджеста научных публикаций из электронно-информационных справочных систем.<br>Подготовка реферата.<br>Проектная работа.<br>Выполнение контрольных заданий в ЭИОС университета.            |  | 20                           |
| 4             | Подготовка и выполнение нормативных требований на основе нормативных требований комплекса ГТО | Ознакомление и регистрация на сайте <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a><br>Самостоятельное изучение нормативных требований комплекса ГТО, ознакомление с нормативными требованиями соответствующей возрастной ступени. |  | 18                           |
|               |   | Подготовка к сдаче зачета  | -  | 8                            |
| <b>ИТОГО:</b> |   |  |  | <b>96</b>                    |

## **Приложение А**

### **5. Процедура проведения промежуточной аттестации.**

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета в 7,8 семестрах. Зачет включает в себя выполнение контрольного задания.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры  
«25» января 2024 г., протокол № 4.

**ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ**  
**в рабочей программе дисциплины**  
**«Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики»**  
**на 2024/2025 учебный год**  
**(2022 год набора)**

|                        |                           |
|------------------------|---------------------------|
| Направление подготовки | 34.03.01 Сестринское дело |
| Кафедра                | физической культуры       |

В рабочую программу дисциплины вносятся следующие изменения:

**4. Объем дисциплины и виды учебной работы**

(очная форма обучения)

| Вид учебной работы  | Трудоемкость | Семестры   |    |    |    |    |    |    |    |
|---|--------------|------------|----|----|----|----|----|----|----|
|   |              | 1          | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| <b>Контактная работа обучающихся с преподавателем:</b>                      | 232          | 24         | 24 | 24 | 24 | 40 | 48 | 24 | 24 |
| Практические занятия (ПЗ)   | 224          | 24         | 24 | 24 | 24 | 38 | 46 | 22 | 22 |
| Промежуточная аттестация: зачет, в том числе сдача и групповые консультации | 8            | -          | -  | -  | -  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| <b>Самостоятельная работа:</b>  | 96           | 12         | 12 | 12 | 12 | 8  | 12 | 12 | 16 |
| в период теоретического обучения  | 80           | 12         | 12 | 12 | 12 | 4  | 8  | 8  | 12 |
| подготовка к сдаче зачета   | 16           | -          | -  | -  | -  | 4  | 4  | 4  | 4  |
| <b>Общая трудоемкость:</b><br>академических часов                           |              | <b>328</b> |    |    |    |    |    |    |    |

**5.3. Тематический план практических занятий**

(очная форма обучения)

| № п/п                                    | Наименование раздела дисциплины | Тематика практических занятий                                       | Активные формы обучения | Формы текущего контроля  | Трудоемкость (академ. часов) |
|--|---------------------------------|---|-------------------------|--|------------------------------|
| <b>1 курс 1 семестр</b>                  |                                 |   |                         |  | <b>24</b>                    |
| <b>Общая физическая подготовка</b>       |                                 |   |                         |  |                              |
| 1  | Комплексные занятия             |   |                         |  | 8                            |
|  |                                 | ПЗ 1-3 Развитие физических качеств                                  | ГД                      |  |                              |
|  |                                 | ПЗ 4 Выполнение контрольных нормативов входного контроля            | АС                      | Входной контроль   |                              |
| <b>Специальная физическая подготовка</b> |                                 |   |                         |  |                              |
| 1  | Легкая атлетика                 |   |                         |  | 8                            |
|  |                                 | ПЗ 5-7 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике. | ГД                      | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы для определения физической подготовленности |                              |
|  |                                 | ПЗ 8 Контрольное занятие.   | АС                      |  |                              |
| 2  | Спортивные и подвижные игры     |   |                         |  | 8                            |

|  |                     |   |    |  |           |
|--|---------------------|---|----|--|-----------|
|  |                     | <p>ПЗ 9-11 Овладение основами техники владения мячом. Изучение коллективного взаимодействия, формирование навыков командных взаимодействий на тренировке и в ходе соревнований; развитие силовых, скоростно-силовых и волевых качеств, развитие общей выносливости; совершенствование быстроты, гибкости, ловкости.</p> <p>ПЗ 12 Контрольное занятие.</p> | АС | Контрольные упражнения спортивно-технической подготовки. Контрольное задание.  |           |
| <b>1 курс 2 семестр</b>                  |                     |   |    |  | <b>24</b> |
| 1  | Гимнастика          |   |    |  | 6         |
|  |                     | <p>ПЗ 13-14 <i>Девушки.</i> Современные оздоровительные гимнастические системы. <i>Юноши.</i> Комплексы упражнений на тренажерах. Техника выполнения силовых упражнений.</p> <p>ПЗ 15 Контрольное занятие.</p>  | ГД | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы для определения физической подготовленности. Контрольное задание. |           |
| 2  | Плавание            |   |    |  | 10        |
|  |                     | <p>ПЗ 16-19 Совершенствование навыка плавания, совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине.</p> <p>ПЗ 20 Контрольное занятие.</p>  | АС | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы по плаванию. Контрольное задание.                                 |           |
| <b>Общая физическая подготовка</b>       |                     |   |    |  |           |
| 1.                                       | Комплексные занятия |   |    |  | 4         |
|  |                     | ПЗ 21-22 Развитие физических качеств.   | АС | Контрольное задание.   |           |
| <b>Специальная физическая подготовка</b> |                     |   |    |  |           |
| 1  | Легкая атлетика     |   |    |  | 4         |
|  |                     | ПЗ 23-24 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.   | АС | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы для определения физической подготовленности. Контрольное задание. |           |
| <b>2 курс 3 семестр</b>                  |                     |   |    |  | <b>24</b> |
| <b>Общая физическая подготовка</b>       |                     |   |    |  |           |

|  |                             |  |    |  |           |
|--|-----------------------------|--|----|--|-----------|
| 1  | Легкая атлетика             | ПЗ 25-26 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.              | ГД | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы для определения физической подготовленности. Контрольное задание. | 8         |
|  |                             | ПЗ 27 Подготовка к выполнению контрольных нормативов. Спортивные и подвижные игры. | АС |  |           |
|  |                             | ПЗ 28 Контрольное занятие.   | АС |  |           |
| 2  | Плавание                    |  |    |  | 10        |
|  |                             | ПЗ 29-32 Совершенствование техники плавания, игры и развлечения на воде.           | ГД | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы по плаванию. Контрольное задание.                                 |           |
|  |                             | ПЗ 33 Контрольное занятие.   | АС |  |           |
| <b>Специальная физическая подготовка</b> |                             |  |    |  |           |
| 1  | Гимнастика                  |  |    |  | 6         |
|  |                             | ПЗ 34-36 Атлетическая гимнастика<br>Современные гимнастические системы.            | АС | Контрольные упражнения по спортивно-технической подготовке. Контрольное задание.   |           |
| <b>2 курс 4 семестр</b>                  |                             |  |    |  | <b>24</b> |
| <b>Общая физическая подготовка</b>       |                             |  |    |  |           |
| 1.                                       | Гимнастика                  |  |    |  | 6         |
|  |                             | ПЗ 37-38 Упражнения на тренажерах. Профессионально-прикладная гимнастика.          | АС | Контрольное задание  |           |
|  |                             | ПЗ 39<br>Общеразвивающие упражнения с предметами.                                  |    |  |           |
| <b>Методико-практический раздел</b>      |                             |  |    |  |           |
| 1  | Комплексные занятия         |  |    |  | 6         |
|  |                             | ПЗ 40-42 Развитие физических качеств.  | АС |  |           |
| <b>Специальная физическая подготовка</b> |                             |  |    |  |           |
| 1  | Спортивные и подвижные игры |  |    |  | 6         |
|  |                             | ПЗ 43-44 совершенствование технико-тактических действий и игровой практике.        | АС |  |           |
|  |                             | ПЗ 45 Контрольное занятие.   |    |  |           |
| 2  | Легкая атлетика             |  |    |  | 6         |

|                         |                     |   |              |   |           |
|-------------------------|---------------------|---|--------------|---|-----------|
|                         |                     | ПЗ 46-48 Кроссовая, беговая подготовка. Совершенствование технических приемов.  | АС           | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы для определения физической подготовленности. Контрольное задание.  |           |
| <b>3 курс 5 семестр</b> |                     |   |              |   | <b>38</b> |
| 1                       | Легкая атлетика     |   |              |   | 8         |
|                         |                     | ПЗ 49-50 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.<br>ПЗ 51 Техника бега на длинные, средние и короткие дистанции. Эстафетный бег. Кроссовая подготовка.<br>ПЗ 52 Контрольное занятие. | АС           | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы для определения физической подготовленности. Контрольное задание. Выполнение нормативных требований на основе комплекса ГТО. |           |
| 2                       | Комплексные занятия |   |              |   | 6         |
|                         |                     | ПЗ 53-54 Развитие физических качеств, спортивные и подвижные игры.<br>ПЗ 55 Контрольное занятие.  | ГД, АС<br>АС | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы для определения физической подготовленности. Контрольное задание. Выполнение нормативных требований на основе комплекса ГТО. |           |
| 3                       | Гимнастика          |   |              |   | 10        |
|                         |                     | ПЗ 56-59 <i>Девушки.</i> Современные оздоровительные гимнастические системы. <i>Юноши.</i> Комплексы упражнений на тренажерах. Техника выполнения силовых упражнений.<br>ПЗ 60 Контрольное занятие        | АС           | Контрольные упражнения по спортивно-технической подготовке. Контрольное задание.  |           |
| 4                       | Плавание            |   |              |   | 10        |

|   |  |  |            |   |           |
|---|--|--|------------|---|-----------|
|   |  | ПЗ 61-64<br>Совершенствование техники плавания, игры и развлечения на воде. Современные виды гимнастики в воде.  | АС         | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы по плаванию. Контрольное задание.  |           |
|   | <b>Методико-практический раздел</b>  |  |            |   |           |
| 1 | Спортивные и подвижные игры  |  |            |   | 4         |
|   |  | ПЗ 66-67 Развитие физических качеств применительно к спортивным играм. Изучение специальных технических приемов совершенствования точности передачи мяча, техники бросков, прыжков и передвижений в ходе игры. Самостоятельное проведение части занятия. | ГД, АС, РИ | Контрольные упражнения по спортивно-технической подготовке. Контрольное задание.  |           |
|   | <b>3 курс 6 семестр</b>  |  |            |   | <b>46</b> |
|   | <b>Подготовка и выполнение нормативных требований на основе нормативных требований комплекса ГТО</b> |  |            |   |           |
| 1 | Гимнастика   |  |            |   | 6         |
|   |  | ПЗ 68 Атлетическая гимнастика.   | ГД         | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы для определения физической подготовленности. Контрольное задание. Выполнение нормативных требований на основе комплекса ГТО. |           |
|   |  | ПЗ 69<br><i>Девушки.</i><br>Упражнения из различных гимнастических систем. Профессионально-прикладная гимнастика.<br><i>Юноши.</i><br>Упражнения на тренажерах. Элементы кроссфита.  | ГД, АС     |   |           |
|   |  | ПЗ 70 Контрольное занятие.   | АС         |   |           |
|   | <b>Специальная физическая подготовка</b>   |  |            |   |           |
| 1 | Спортивные игры  |  |            |   | 8         |
|   |  | ПЗ 71-73<br>Совершенствование спортивно-технической подготовки.<br>Совершенствование тактической подготовки.<br>Учебные игры и соревнования.<br>Судейство учебных соревнований.  | АС         | Контрольные упражнения по спортивно-технической подготовке. Контрольное задание.  |           |
|   |  | ПЗ 74 Контрольное занятие.   |            |   |           |
| 2 | Плавание   |  |            |   | 12        |

|   |  |   |    |  |           |
|---|--|---|----|--|-----------|
|   |  | ПЗ 75-78<br>Совершенствование<br>техники плавания.  | АС | Для обучающихся<br>основной,<br>подготовительной и<br>специальной А групп<br>- контрольные<br>нормативы по<br>плаванию.<br>Контрольное задание.  |           |
|   |  | ПЗ 79 подготовка к<br>выполнению<br>контрольных<br>нормативов.  |    |  |           |
|   |  | ПЗ 80 контрольное<br>занятие  |    |  |           |
| 3 | Комплексные занятия  |   |    |  | 8         |
|   |  | ПЗ 81-84<br>Развитие физических<br>качеств, круговая<br>тренировка.   | АС | Контрольное задание.   |           |
|   | <b>Методико-практический раздел</b>  |   |    |  | 6         |
| 1 | Спортивные игры  |   |    |  |           |
|   |  | ПЗ 85-87<br>Совершенствование<br>тактической подготовки.<br>Учебные игры и<br>соревнования.<br>Судейство учебных<br>соревнований. | АС | Контрольные<br>упражнения по<br>спортивно-<br>технической<br>подготовке.<br>Контрольное задание.   |           |
|   | <b>Подготовка и выполнение нормативных требований на<br/>основе нормативных требований комплекса ГТО</b> |   |    |  |           |
| 1 | Легкая атлетика  |   |    |  | 6         |
|   |  | ПЗ 88-89 Развитие<br>физических качеств<br>применительно к легкой<br>атлетике.  | АС | Для обучающихся<br>основной,<br>подготовительной и<br>специальной А групп<br>- контрольные<br>нормативы для<br>определения<br>физической<br>подготовленности.<br>Контрольное задание.<br>Выполнение<br>нормативных<br>требований на основе<br>комплекса ГТО. |           |
|   |  | ПЗ 90 Подготовка к<br>выполнению<br>контрольных<br>нормативов   |    |  |           |
|   | <b>4 курс 7 семестр</b>  |   |    |  | <b>22</b> |
|   | <b>Специальная физическая подготовка</b>   |   |    |  |           |
|   | Легкая атлетика  |   |    |  | 8         |
|   |  | ПЗ 91-93 Развитие<br>физических качеств<br>применительно к легкой<br>атлетике. Кроссовая<br>подготовка.                           | АС | Для основной,<br>подготовительной и<br>специальной А групп<br>- контрольные<br>нормативы по<br>определению уровня<br>физической<br>подготовленности.<br>Контрольное задание.<br>Выполнение<br>нормативных<br>требований на основе<br>комплекса ГТО.          |           |
|   |  | ПЗ 94 Контрольное<br>занятие  |    |  |           |
|   | Комплексные занятия  |   |    |  | 10        |

|  |  |   |    |  |           |
|--|--|---|----|--|-----------|
|  |  | <p>ПЗ 95-98 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.<br/>Кроссовая подготовка.<br/>Спортивные и подвижные игры.<br/>Совершенствование спортивно-технической подготовки.<br/>Совершенствование тактической подготовки.</p> | АС | <p>Контрольные упражнения по спортивно-технической подготовке.<br/>Контрольное задание.</p>  |           |
|  |  | ПЗ 99 Контрольное занятие   |    |  |           |
| <b>Методико-практический раздел</b>      |  |   |    |  |           |
| Спортивные игры                          |  |   |    |  |           |
|  |  | <p>ПЗ 100-101 Совершенствование тактической подготовки.<br/>Учебные игры и соревнования.<br/>Судейство учебных соревнований.</p>  | АС | <p>Контрольные упражнения по спортивно-технической подготовке.<br/>Контрольное задание.</p>  | 4         |
| <b>4 курс 8 семестр</b>                  |  |   |    |  | <b>22</b> |
| <b>Специальная физическая подготовка</b> |  |   |    |  |           |
| Гимнастика                               |  |   |    |  |           |
|  |  | <p>ПЗ 102 <i>Девушки.</i><br/>Упражнения из различных гимнастических систем.<br/>Профессионально-прикладная гимнастика.<br/><i>Юноши.</i><br/>Упражнения на тренажерах. Элементы кроссфита.</p>   | АС | <p>Для основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности.<br/>Контрольное задание.<br/>Выполнение нормативных требований на основе комплекса ГТО.</p> | 4         |
|  |  | ПЗ 103 Контрольное занятие.   |    |  |           |
| Плавание                                 |  |   |    |  |           |
|  |  | <p>ПЗ 104 Совершенствование техники плавания.</p>   | АС |  | 6         |
|  |  | ПЗ 105 Подготовка к выполнению контрольных нормативов.  |    |  |           |
|  |  | ПЗ 106 Контрольное занятие  |    |  |           |
| <b>Методико-практический раздел</b>      |  |   |    |  |           |
| Спортивные игры                          |  |   |    |  |           |

|               |                 |   |    |   |            |
|---------------|-----------------|---|----|---|------------|
|               |                 | ПЗ 107-108<br>Совершенствование спортивно-технической подготовки.<br>Совершенствование тактической подготовки.<br>Учебные игры и соревнования.<br>Судейство учебных соревнований. | АС | Контрольные упражнения по спортивно-технической подготовке.<br>Контрольное задание.   |            |
|               |                 | <b>Подготовка и выполнение нормативных требований на основе нормативных требований комплекса ГТО</b>  |    |   |            |
|               | Легкая атлетика |   |    |   | 8          |
|               |                 | ПЗ 109-110<br>Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.<br>ПЗ 111 Подготовка к выполнению контрольных нормативов<br>ПЗ 112 Итоговое занятие                    | АС | Для основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности.<br>Контрольное задание.<br>Выполнение нормативных требований на основе комплекса ГТО. |            |
| <b>ИТОГО:</b> |                 |   |    |   | <b>224</b> |

## 5.6. Самостоятельная работа

(очная форма обучения)

| № п/п         | Наименование раздела дисциплины   | Виды самостоятельной работы  | Формы текущего контроля  | Трудоемкость (академ. часов) |
|---------------|---|--|--|------------------------------|
| 1             | Общая физическая подготовка   | Подготовка к практическим занятиям.<br>Работа с учебной литературой.   | <i>Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп:</i><br>- Контрольная работа<br>- Контрольное задание<br><i>Для обучающихся специальной группы Б и освобожденных от практических занятий:</i><br>- Контрольная работа<br>- Контрольное задание<br>- Реферат,<br>- Проектная работа | 24                           |
| 2             | Специальная физическая подготовка   | Подготовка к практическим занятиям.<br>Работа с учебной литературой.   |  | 26                           |
| 3             | Методико-практический раздел  | Работа с учебной литературой.<br>Составление дайджеста научных публикаций из электронно-информационных справочных систем.<br>Подготовка реферата.<br>Проектная работа.<br>Выполнение контрольных заданий в ЭИОС университета.            |  | 20                           |
| 4             | Подготовка и выполнение нормативных требований на основе нормативных требований комплекса ГТО | Ознакомление и регистрация на сайте <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a><br>Самостоятельное изучение нормативных требований комплекса ГТО, ознакомление с нормативными требованиями соответствующей возрастной ступени. |  | 10                           |
|               |   | Подготовка к сдаче зачета  | -  | 16                           |
| <b>ИТОГО:</b> |   |  |  | <b>96</b>                    |

## **Приложение А**

### **5. Процедура проведения промежуточной аттестации.**

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета в 5,6,7,8 семестрах. Зачет включает в себя выполнение контрольного задания.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры  
«25» января 2024 г., протокол № 4.

**ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ**  
**в рабочей программе дисциплины**  
**«Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики»**  
**на 2024/2025 учебный год**  
**(2023 год набора, 2025 год набора и последующие годы)**

|                        |                           |
|------------------------|---------------------------|
| Направление подготовки | 34.03.01 Сестринское дело |
| Кафедра                | физической культуры       |

В рабочую программу дисциплины вносятся следующие изменения:

**4. Объем дисциплины и виды учебной работы**

(очная форма обучения)

| Вид учебной работы  | Трудоемкость | Семестры   |    |    |    |    |    |    |    |
|---|--------------|------------|----|----|----|----|----|----|----|
|   |              | 1          | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| <b>Контактная работа обучающихся с преподавателем:</b>                      | 232          | 24         | 24 | 24 | 24 | 40 | 48 | 24 | 24 |
| Практические занятия (ПЗ)   | 220          | 24         | 24 | 22 | 22 | 38 | 46 | 22 | 22 |
| Промежуточная аттестация: зачет, в том числе сдача и групповые консультации | 12           | -          | -  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| <b>Самостоятельная работа:</b>  | 96           | 12         | 12 | 12 | 12 | 8  | 12 | 12 | 16 |
| в период теоретического обучения  | 72           | 12         | 12 | 8  | 8  | 4  | 8  | 8  | 12 |
| подготовка к сдаче зачета   | 24           | -          | -  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  |
| <b>Общая трудоемкость:</b><br>академических часов                           |              | <b>328</b> |    |    |    |    |    |    |    |

**5.3. Тематический план практических занятий**

(очная форма обучения)

| № п/п                                    | Наименование раздела дисциплины | Тематика практических занятий                                       | Активные формы обучения | Формы текущего контроля  | Трудоемкость (академ. часов) |
|--|---------------------------------|---|-------------------------|--|------------------------------|
| <b>1 курс 1 семестр</b>                  |                                 |   |                         |  | <b>24</b>                    |
| <i>Общая физическая подготовка</i>       |                                 |   |                         |  |                              |
| 1  | Комплексные занятия             |   |                         |  | 8                            |
|  |                                 | ПЗ 1-3 Развитие физических качеств                                  | ГД                      |  |                              |
|  |                                 | ПЗ 4 Выполнение контрольных нормативов входного контроля            | АС                      | Входной контроль   |                              |
| <i>Специальная физическая подготовка</i> |                                 |   |                         |  |                              |
| 1  | Легкая атлетика                 |   |                         |  | 8                            |
|  |                                 | ПЗ 5-7 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике. | ГД                      | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы для определения физической подготовленности |                              |
|  |                                 | ПЗ 8 Контрольное занятие.   | АС                      |  |                              |
| 2  | Спортивные и подвижные игры     |   |                         |  | 8                            |

|  |                     |   |    |  |           |
|--|---------------------|---|----|--|-----------|
|  |                     | <p>ПЗ 9-11 Овладение основами техники владения мячом. Изучение коллективного взаимодействия, формирование навыков командных взаимодействий на тренировке и в ходе соревнований; развитие силовых, скоростно-силовых и волевых качеств, развитие общей выносливости; совершенствование быстроты, гибкости, ловкости.</p> <p>ПЗ 12 Контрольное занятие.</p> | АС | Контрольные упражнения спортивно-технической подготовки. Контрольное задание.  |           |
| <b>1 курс 2 семестр</b>                  |                     |   |    |  | <b>24</b> |
| 1  | Гимнастика          |   |    |  | 6         |
|  |                     | <p>ПЗ 13-14 <i>Девушки.</i> Современные оздоровительные гимнастические системы. <i>Юноши.</i> Комплексы упражнений на тренажерах. Техника выполнения силовых упражнений.</p> <p>ПЗ 15 Контрольное занятие.</p>  | ГД | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы для определения физической подготовленности. Контрольное задание. |           |
| 2  | Плавание            |   |    |  | 10        |
|  |                     | <p>ПЗ 16-19 Совершенствование навыка плавания, совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине.</p> <p>ПЗ 20 Контрольное занятие.</p>  | АС | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы по плаванию. Контрольное задание.                                 |           |
| <b>Общая физическая подготовка</b>       |                     |   |    |  |           |
| 1.                                       | Комплексные занятия |   |    |  | 4         |
|  |                     | ПЗ 21-22 Развитие физических качеств.   | АС | Контрольное задание.   |           |
| <b>Специальная физическая подготовка</b> |                     |   |    |  |           |
| 1  | Легкая атлетика     |   |    |  | 4         |
|  |                     | ПЗ 23-24 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.   | АС | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы для определения физической подготовленности. Контрольное задание. |           |
| <b>2 курс 3 семестр</b>                  |                     |   |    |  | <b>22</b> |
| <b>Общая физическая подготовка</b>       |                     |   |    |  |           |

|  |                             |  |    |  |           |
|--|-----------------------------|--|----|--|-----------|
| 1  | Легкая атлетика             | ПЗ 25-26 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.              | ГД | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы для определения физической подготовленности. Контрольное задание. | 8         |
|  |                             | ПЗ 27 Подготовка к выполнению контрольных нормативов. Спортивные и подвижные игры. | АС |  |           |
|  |                             | ПЗ 28 Контрольное занятие.   | АС |  |           |
| 2  | Плавание                    |  |    |  | 8         |
|  |                             | ПЗ 29-31 Совершенствование техники плавания, игры и развлечения на воде.           | ГД | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы по плаванию. Контрольное задание.                                 |           |
|  |                             | ПЗ 32 Контрольное занятие.   | АС |  |           |
| <b>Специальная физическая подготовка</b> |                             |  |    |  |           |
| 1  | Гимнастика                  |  |    |  | 6         |
|  |                             | ПЗ 33-35 Атлетическая гимнастика<br>Современные гимнастические системы.            | АС | Контрольные упражнения по спортивно-технической подготовке.<br>Контрольное задание.  |           |
| <b>2 курс 4 семестр</b>                  |                             |  |    |  | <b>22</b> |
| <b>Общая физическая подготовка</b>       |                             |  |    |  |           |
| 1.                                       | Гимнастика                  |  |    |  | 6         |
|  |                             | ПЗ 36-37 Упражнения на тренажерах. Профессионально-прикладная гимнастика.          | АС | Контрольное задание  |           |
|  |                             | ПЗ 38<br>Общеразвивающие упражнения с предметами.                                  |    |  |           |
| <b>Методико-практический раздел</b>      |                             |  |    |  |           |
| 1  | Комплексные занятия         |  |    |  | 4         |
|  |                             | ПЗ 39-40 Развитие физических качеств.  | АС |  |           |
| <b>Специальная физическая подготовка</b> |                             |  |    |  |           |
| 1  | Спортивные и подвижные игры |  |    |  | 6         |
|  |                             | ПЗ 41-42 совершенствование технико-тактических действий и игровой практике.        | АС |  |           |
|  |                             | ПЗ 43 Контрольное занятие.   |    |  |           |
| 2  | Легкая атлетика             |  |    |  | 6         |

|                         |                     |   |              |   |           |
|-------------------------|---------------------|---|--------------|---|-----------|
|                         |                     | ПЗ 44-46 Кроссовая, беговая подготовка. Совершенствование технических приемов.  | АС           | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы для определения физической подготовленности. Контрольное задание.  |           |
| <b>3 курс 5 семестр</b> |                     |   |              |   | <b>38</b> |
| 1                       | Легкая атлетика     |   |              |   | 8         |
|                         |                     | ПЗ 47-48 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.<br>ПЗ 49 Техника бега на длинные, средние и короткие дистанции. Эстафетный бег. Кроссовая подготовка.<br>ПЗ 50 Контрольное занятие. | АС           | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы для определения физической подготовленности. Контрольное задание. Выполнение нормативных требований на основе комплекса ГТО. |           |
| 2                       | Комплексные занятия |   |              |   | 6         |
|                         |                     | ПЗ 51-52 Развитие физических качеств, спортивные и подвижные игры.<br>ПЗ 53 Контрольное занятие.  | ГД, АС<br>АС | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы для определения физической подготовленности. Контрольное задание. Выполнение нормативных требований на основе комплекса ГТО. |           |
| 3                       | Гимнастика          |   |              |   | 10        |
|                         |                     | ПЗ 54-57 <i>Девушки.</i> Современные оздоровительные гимнастические системы. <i>Юноши.</i> Комплексы упражнений на тренажерах. Техника выполнения силовых упражнений.<br>ПЗ 58 Контрольное занятие        | АС           | Контрольные упражнения по спортивно-технической подготовке. Контрольное задание.  |           |
| 4                       | Плавание            |   |              |   | 10        |

|   |  |  |            |   |           |
|---|--|--|------------|---|-----------|
|   |  | ПЗ 59-62<br>Совершенствование техники плавания, игры и развлечения на воде. Современные виды гимнастики в воде.  | АС         | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы по плаванию. Контрольное задание.  |           |
|   | <b>Методико-практический раздел</b>  |  |            |   |           |
| 1 | Спортивные и подвижные игры  |  |            |   | 4         |
|   |  | ПЗ 64-65 Развитие физических качеств применительно к спортивным играм. Изучение специальных технических приемов совершенствования точности передачи мяча, техники бросков, прыжков и передвижений в ходе игры. Самостоятельное проведение части занятия. | ГД, АС, РИ | Контрольные упражнения по спортивно-технической подготовке. Контрольное задание.  |           |
|   | <b>3 курс 6 семестр</b>  |  |            |   | <b>46</b> |
|   | <b>Подготовка и выполнение нормативных требований на основе нормативных требований комплекса ГТО</b> |  |            |   |           |
| 1 | Гимнастика   |  |            |   | 6         |
|   |  | ПЗ 66 Атлетическая гимнастика.   | ГД         | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы для определения физической подготовленности. Контрольное задание. Выполнение нормативных требований на основе комплекса ГТО. |           |
|   |  | ПЗ 67<br><i>Девушки.</i><br>Упражнения из различных гимнастических систем. Профессионально-прикладная гимнастика.<br><i>Юноши.</i><br>Упражнения на тренажерах. Элементы кроссфита.  | ГД, АС     |   |           |
|   |  | ПЗ 68 Контрольное занятие.   | АС         |   |           |
|   | <b>Специальная физическая подготовка</b>   |  |            |   |           |
| 1 | Спортивные игры  |  |            |   | 8         |
|   |  | ПЗ 69-71<br>Совершенствование спортивно-технической подготовки.<br>Совершенствование тактической подготовки.<br>Учебные игры и соревнования.<br>Судейство учебных соревнований.  | АС         | Контрольные упражнения по спортивно-технической подготовке. Контрольное задание.  |           |
|   |  | ПЗ 72 Контрольное занятие.   |            |   |           |
| 2 | Плавание   |  |            |   | 12        |

|   |  |   |    |  |           |
|---|--|---|----|--|-----------|
|   |  | ПЗ 73-76<br>Совершенствование<br>техники плавания.  | АС | Для обучающихся<br>основной,<br>подготовительной и<br>специальной А групп<br>- контрольные<br>нормативы по<br>плаванию.<br>Контрольное задание.  |           |
|   |  | ПЗ 77 подготовка к<br>выполнению<br>контрольных<br>нормативов.  |    |  |           |
|   |  | ПЗ 78 контрольное<br>занятие  |    |  |           |
| 3 | Комплексные занятия  |   |    |  | 8         |
|   |  | ПЗ 79-82<br>Развитие физических<br>качеств, круговая<br>тренировка.   | АС | Контрольное задание.   |           |
|   | <b>Методико- практический раздел</b>   |   |    |  | 6         |
| 1 | Спортивные игры  |   |    |  |           |
|   |  | ПЗ 83-85<br>Совершенствование<br>тактической подготовки.<br>Учебные игры и<br>соревнования.<br>Судейство учебных<br>соревнований. | АС | Контрольные<br>упражнения по<br>спортивно-<br>технической<br>подготовке.<br>Контрольное задание.   |           |
|   | <b>Подготовка и выполнение нормативных требований на<br/>основе нормативных требований комплекса ГТО</b> |   |    |  |           |
| 1 | Легкая атлетика  |   |    |  | 6         |
|   |  | ПЗ 86-87 Развитие<br>физических качеств<br>применительно к легкой<br>атлетике.  | АС | Для обучающихся<br>основной,<br>подготовительной и<br>специальной А групп<br>- контрольные<br>нормативы для<br>определения<br>физической<br>подготовленности.<br>Контрольное задание.<br>Выполнение<br>нормативных<br>требований на основе<br>комплекса ГТО. |           |
|   |  | ПЗ 88 Подготовка к<br>выполнению<br>контрольных<br>нормативов   |    |  |           |
|   | <b>4 курс 7 семестр</b>  |   |    |  | <b>22</b> |
|   | <b>Специальная физическая подготовка</b>   |   |    |  |           |
|   | Легкая атлетика  |   |    |  | 8         |
|   |  | ПЗ 89-91 Развитие<br>физических качеств<br>применительно к легкой<br>атлетике. Кроссовая<br>подготовка.                           | АС | Для основной,<br>подготовительной и<br>специальной А групп<br>- контрольные<br>нормативы по<br>определению уровня<br>физической<br>подготовленности.<br>Контрольное задание.<br>Выполнение<br>нормативных<br>требований на основе<br>комплекса ГТО.          |           |
|   |  | ПЗ 92 Контрольное<br>занятие  |    |  |           |
|   | Комплексные занятия  |   |    |  | 10        |

|  |  |  |    |   |   |
|--|--|--|----|---|---|
|  |  | <p>ПЗ 93-96 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.<br/>Кроссовая подготовка.<br/>Спортивные и подвижные игры.<br/>Совершенствование спортивно-технической подготовки.<br/>Совершенствование тактической подготовки.</p> <p>ПЗ 97 Контрольное занятие</p> | АС | Контрольные упражнения по спортивно-технической подготовке.<br>Контрольное задание.   |   |
|  |  | <b>Методико-практический раздел</b>  |    |   |   |
|  |  | Спортивные игры  |    |   |   |
|  |  | <p>ПЗ 98-99 Совершенствование тактической подготовки.<br/>Учебные игры и соревнования.<br/>Судейство учебных соревнований.</p>   | АС | Контрольные упражнения по спортивно-технической подготовке.<br>Контрольное задание.   | 4 |
|  |  | <b>4 курс 8 семестр</b>  |    |   |   |
|  |  | <b>Специальная физическая подготовка</b>   |    |   |   |
|  |  | Гимнастика   |    |   |   |
|  |  | <p>ПЗ 100 <i>Девушки.</i><br/>Упражнения из различных гимнастических систем.<br/>Профессионально-прикладная гимнастика.<br/><i>Юноши.</i><br/>Упражнения на тренажерах. Элементы кроссфита.</p> <p>ПЗ 101 Контрольное занятие.</p>   | АС | Для основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности.<br>Контрольное задание.<br>Выполнение нормативных требований на основе комплекса ГТО. | 4 |
|  |  | Плавание   |    |   |   |
|  |  | <p>ПЗ 102 Совершенствование техники плавания.</p> <p>ПЗ 103 Подготовка к выполнению контрольных нормативов.</p> <p>ПЗ 104 Контрольное занятие</p>  | АС |   | 6 |
|  |  | <b>Методико-практический раздел</b>  |    |   |   |
|  |  | Спортивные игры  |    |   |   |

|               |                 |   |    |   |            |
|---------------|-----------------|---|----|---|------------|
|               |                 | ПЗ 105-106<br>Совершенствование спортивно-технической подготовки.<br>Совершенствование тактической подготовки.<br>Учебные игры и соревнования.<br>Судейство учебных соревнований. | АС | Контрольные упражнения по спортивно-технической подготовке.<br>Контрольное задание.   |            |
|               |                 | <b>Подготовка и выполнение нормативных требований на основе нормативных требований комплекса ГТО</b>  |    |   |            |
|               | Легкая атлетика |   |    |   | 8          |
|               |                 | ПЗ 107-108<br>Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.<br>ПЗ 109 Подготовка к выполнению контрольных нормативов<br>ПЗ 110 Итоговое занятие                    | АС | Для основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности.<br>Контрольное задание.<br>Выполнение нормативных требований на основе комплекса ГТО. |            |
| <b>ИТОГО:</b> |                 |   |    |   | <b>220</b> |

## 5.6. Самостоятельная работа

(очная форма обучения)

| № п/п         | Наименование раздела дисциплины   | Виды самостоятельной работы  | Формы текущего контроля  | Трудоемкость (академ. часов) |
|---------------|---|--|--|------------------------------|
| 1             | Общая физическая подготовка   | Подготовка к практическим занятиям.<br>Работа с учебной литературой.   | <i>Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп:</i><br>- Контрольная работа<br>- Контрольное задание<br><i>Для обучающихся специальной группы Б и освобожденных от практических занятий:</i><br>- Контрольная работа<br>- Контрольное задание<br>- Реферат,<br>- Проектная работа | 20                           |
| 2             | Специальная физическая подготовка   | Подготовка к практическим занятиям.<br>Работа с учебной литературой.   |  | 26                           |
| 3             | Методико-практический раздел  | Работа с учебной литературой.<br>Составление дайджеста научных публикаций из электронно-информационных справочных систем.<br>Подготовка реферата.<br>Проектная работа.<br>Выполнение контрольных заданий в ЭИОС университета.            |  | 20                           |
| 4             | Подготовка и выполнение нормативных требований на основе нормативных требований комплекса ГТО | Ознакомление и регистрация на сайте <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a><br>Самостоятельное изучение нормативных требований комплекса ГТО, ознакомление с нормативными требованиями соответствующей возрастной ступени. |  | 6                            |
|               |   | Подготовка к сдаче зачета  | -  | 24                           |
| <b>ИТОГО:</b> |   |  |  | <b>96</b>                    |

## **Приложение А**

### **5. Процедура проведения промежуточной аттестации.**

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета в 3,4,5,6,7,8 семестрах. Зачет включает в себя выполнение контрольного задания.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры  
«25» января 2024 г., протокол № 4.

**ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ**  
**в рабочей программе дисциплины**  
**«Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики»**  
**на 2024/2025 учебный год**  
**(2024 год набора)**

|                        |                           |
|------------------------|---------------------------|
| Направление подготовки | 34.03.01 Сестринское дело |
| Кафедра                | физической культуры       |

В рабочую программу дисциплины вносятся следующие изменения:

**4. Объем дисциплины и виды учебной работы**

(очная форма обучения)

| Вид учебной работы  | Трудоемкость | Семестры   |    |    |    |    |    |    |
|---|--------------|------------|----|----|----|----|----|----|
|   |              | 1          | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| <b>Контактная работа обучающихся с преподавателем:</b>                      | 232          | 48         | 24 | 24 | 24 | 40 | 48 | 24 |
| Практические занятия (ПЗ)   | 222          | 48         | 24 | 22 | 22 | 38 | 46 | 22 |
| Промежуточная аттестация: зачет, в том числе сдача и групповые консультации | 10           | -          | -  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| <b>Самостоятельная работа:</b>  | 96           | 24         | 16 | 12 | 12 | 8  | 12 | 12 |
| в период теоретического обучения  | 76           | 24         | 16 | 8  | 8  | 4  | 8  | 8  |
| подготовка к сдаче зачета   | 20           | -          | -  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  |
| <b>Общая трудоемкость: академических часов</b>                              |              | <b>328</b> |    |    |    |    |    |    |

**5.3. Тематический план практических занятий**

(очная форма обучения)

| № п/п                                    | Наименование раздела дисциплины | Тематика практических занятий                                       | Активные формы обучения | Формы текущего контроля  | Трудоемкость (академ. часов) |
|--|---------------------------------|---|-------------------------|--|------------------------------|
| <b>1 курс 1 семестр</b>                  |                                 |   |                         |  | <b>48</b>                    |
| <i>Общая физическая подготовка</i>       |                                 |   |                         |  |                              |
| 1  | Комплексные занятия             |   |                         |  | 8                            |
|  |                                 | ПЗ 1-3 Развитие физических качеств                                  | ГД                      |  |                              |
|  |                                 | ПЗ 4 Выполнение контрольных нормативов входного контроля            | АС                      | Входной контроль   |                              |
| <i>Специальная физическая подготовка</i> |                                 |   |                         |  |                              |
| 1  | Легкая атлетика                 |   |                         |  | 10                           |
|  |                                 | ПЗ 5-8 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике. | ГД                      | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы для определения физической подготовленности |                              |
|  |                                 | ПЗ 9 Контрольное занятие.   | АС                      |  |                              |
| 2  | Спортивные и подвижные игры     |   |                         |  | 8                            |

|                         |            |  |    |  |           |
|-------------------------|------------|--|----|--|-----------|
|                         |            | <p>ПЗ 10-12 Овладение основами техники владения мячом. Изучение коллективного взаимодействия, формирование навыков командных взаимодействий на тренировке и в ходе соревнований; развитие силовых, скоростно-силовых и волевых качеств, развитие общей выносливости; совершенствование быстроты, гибкости, ловкости.</p> <p>ПЗ 13 Контрольное занятие.</p> | АС | Контрольные упражнения спортивно-технической подготовки. Контрольное задание.  |           |
| 3                       | Плавание   |  |    |  | 12        |
|                         |            | <p>ПЗ 14-18 Совершенствование навыка плавания, совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине.</p> <p>ПЗ 19 Контрольное занятие.</p>   | АС | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы по плаванию. Контрольное задание.                                 |           |
| 4                       | Гимнастика |  |    |  | 10        |
|                         |            | <p>ПЗ 20-23 <i>Девушки.</i> Современные оздоровительные гимнастические системы. <i>Юноши.</i> Комплексы упражнений на тренажерах. Техника выполнения силовых упражнений.</p> <p>ПЗ 24 Контрольное занятие.</p>   | ГД | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы для определения физической подготовленности. Контрольное задание. |           |
| <b>1 курс 2 семестр</b> |            |  |    |  | <b>24</b> |
| 1                       | Гимнастика |  |    |  | 6         |
|                         |            | <p>ПЗ 25-26 <i>Девушки.</i> Современные оздоровительные гимнастические системы. <i>Юноши.</i> Комплексы упражнений на тренажерах. Техника выполнения силовых упражнений.</p> <p>ПЗ 27 Контрольное занятие.</p>   | ГД | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы для определения физической подготовленности. Контрольное задание. |           |
| 2                       | Плавание   |  |    |  | 10        |

|    |  |   |    |   |           |
|----|--|---|----|---|-----------|
|    |  | ПЗ 28-31<br>Совершенствование<br>навыка плавания,<br>совершенствование<br>техники плавания<br>кролем на груди, на<br>спине. | АС | Для обучающихся<br>основной,<br>подготовительной и<br>специальной А групп<br>- контрольные<br>нормативы по<br>плаванию<br>Контрольное задание.  |           |
|    |  | ПЗ 32 Контрольное<br>занятие.   |    |   |           |
|    | <b>Общая физическая подготовка</b>       |   |    |   |           |
| 1. | Комплексные занятия                      |   |    |   | 4         |
|    |  | ПЗ 33-34 Развитие<br>физических качеств.  | АС | Контрольное задание.  |           |
|    | <b>Специальная физическая подготовка</b> |   |    |   |           |
| 1  | Легкая атлетика                          |   |    |   | 4         |
|    |  | ПЗ 35-36 Развитие<br>физических качеств<br>применительно к легкой<br>атлетике.  | АС | Для обучающихся<br>основной,<br>подготовительной и<br>специальной А групп<br>- контрольные<br>нормативы для<br>определения<br>физической<br>подготовленности.<br>Контрольное задание. |           |
|    | <b>2 курс 3 семестр</b>                  |   |    |   | <b>22</b> |
|    | <b>Общая физическая подготовка</b>       |   |    |   |           |
| 1  | Легкая атлетика                          |   |    |   | 8         |
|    |  | ПЗ 37-38 Развитие<br>физических качеств<br>применительно к легкой<br>атлетике.  | ГД | Для обучающихся<br>основной,<br>подготовительной и<br>специальной А групп<br>- контрольные<br>нормативы для<br>определения<br>физической<br>подготовленности.<br>Контрольное задание. |           |
|    |  | ПЗ 39 Подготовка к<br>выполнению<br>контрольных<br>нормативов.<br>Спортивные и<br>подвижные игры.                           | АС |   |           |
|    |  | ПЗ 40 Контрольное<br>занятие.   | АС |   |           |
| 2  | Плавание                                 |   |    |   | 8         |
|    |  | ПЗ 41-43<br>Совершенствование<br>техники плавания, игры<br>и развлечения на воде.   | ГД | Для обучающихся<br>основной,<br>подготовительной и<br>специальной А групп<br>- контрольные<br>нормативы по<br>плаванию.<br>Контрольное задание.                                       |           |
|    |  | ПЗ 44 Контрольное<br>занятие.   | АС |   |           |
|    | <b>Специальная физическая подготовка</b> |   |    |   |           |
| 1  | Гимнастика                               |   |    |   | 6         |
|    |  | ПЗ 45-47 Атлетическая<br>гимнастика<br>Современные<br>гимнастические<br>системы.  | АС | Контрольные<br>упражнения по<br>спортивно-<br>технической<br>подготовке.<br>Контрольное задание.  |           |
|    | <b>2 курс 4 семестр</b>                  |   |    |   | <b>22</b> |
|    | <b>Общая физическая подготовка</b>       |   |    |   |           |
| 1. | Гимнастика                               |   |    |   | 6         |

|  |                             |  |        |   |   |
|--|-----------------------------|--|--------|---|---|
|  |                             | ПЗ 48-49 Упражнения на тренажерах. Профессионально-прикладная гимнастика.                          | АС     | Контрольное задание   |   |
|  |                             | ПЗ 50<br>Общеразвивающие упражнения с предметами.  |        |   |   |
| <b>Методико-практический раздел</b>      |                             |  |        |   |   |
| 1  | Комплексные занятия         |  |        |   | 4 |
|  |                             | ПЗ 51-52 Развитие физических качеств.  | АС     |   |   |
| <b>Специальная физическая подготовка</b> |                             |  |        |   |   |
| 1  | Спортивные и подвижные игры |  |        |   | 6 |
|  |                             | ПЗ 53-54<br>Совершенствование технико-тактических действий и игровой практике.                     | АС     |   |   |
|  |                             | ПЗ 55 Контрольное занятие.   |        |   |   |
| 2  | Легкая атлетика             |  |        |   | 6 |
|  |                             | ПЗ 56-57 Кроссовая, беговая подготовка. Совершенствование технических приемов.                     | АС     | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы для определения физической подготовленности. Контрольное задание.  |   |
|  |                             | ПЗ 58 Контрольное занятие.   |        |   |   |
| <b>3 курс 5 семестр</b>                  |                             |  |        |   |   |
| 1  | Легкая атлетика             |  |        |   | 8 |
|  |                             | ПЗ 59-60 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.                              | АС     | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы для определения физической подготовленности. Контрольное задание. Выполнение нормативных требований на основе комплекса ГТО. |   |
|  |                             | ПЗ 61 Техника бега на длинные, средние и короткие дистанции. Эстафетный бег. Кроссовая подготовка. |        |   |   |
|  |                             | ПЗ 62 Контрольное занятие.   |        |   |   |
| 2  | Комплексные занятия         |  |        |   | 6 |
|  |                             | ПЗ 63-64 Развитие физических качеств, спортивные и подвижные игры.                                 | ГД, АС | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп  |   |

|   |   |  |            |  |           |
|---|---|--|------------|--|-----------|
|   |   | ПЗ 65 Контрольное занятие.   | АС         | - контрольные нормативы для определения физической подготовленности. Контрольное задание. Выполнение нормативных требований на основе комплекса ГТО. |           |
| 3 | Гимнастика  |  |            |  | 10        |
|   |   | ПЗ 66-69<br><i>Девушки.</i><br>Современные оздоровительные гимнастические системы.<br><i>Юноши.</i><br>Комплексы упражнений на тренажерах. Техника выполнения силовых упражнений.  | АС         | Контрольные упражнения по спортивно-технической подготовке. Контрольное задание.   |           |
|   |   | ПЗ 70 Контрольное занятие  |            |  |           |
| 4 | Плавание  |  |            |  | 10        |
|   |   | ПЗ 71-74<br>Совершенствование техники плавания, игры и развлечения на воде. Современные виды гимнастики в воде.  | АС         | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы по плаванию. Контрольное задание.                           |           |
|   |   | ПЗ 75 Контрольное занятие.   |            |  |           |
|   | <b><i>Методико-практический раздел</i></b>  |  |            |  |           |
| 1 | Спортивные и подвижные игры   |  |            |  | 4         |
|   |   | ПЗ 76-77 Развитие физических качеств применительно к спортивным играм. Изучение специальных технических приемов совершенствования точности передачи мяча, техники бросков, прыжков и передвижений в ходе игры. Самостоятельное проведение части занятия. | ГД, АС, РИ | Контрольные упражнения по спортивно-технической подготовке. Контрольное задание.   |           |
|   | <b>3 курс 6 семестр</b>   |  |            |  | <b>46</b> |
|   | <b><i>Подготовка и выполнение нормативных требований на основе нормативных требований комплекса ГТО</i></b> |  |            |  |           |
| 1 | Гимнастика  |  |            |  | 6         |
|   |   | ПЗ 78 Атлетическая гимнастика.   | ГД         | Для обучающихся основной,  |           |

|   |  |   |        |   |    |
|---|--|---|--------|---|----|
|   |  | ПЗ 79<br><i>Девушки.</i><br>Упражнения из различных гимнастических систем. Профессионально-прикладная гимнастика.<br><i>Юноши.</i><br>Упражнения на тренажерах. Элементы кроссфита. | ГД, АС | подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы для определения физической подготовленности. Контрольное задание. Выполнение нормативных требований на основе комплекса ГТО. |    |
|   |  | ПЗ 80 Контрольное занятие.  | АС     |   |    |
|   | <b>Специальная физическая подготовка</b>   |   |        |   |    |
| 1 | Спортивные игры  |   |        |   | 8  |
|   |  | ПЗ 81-83<br>Совершенствование спортивно-технической подготовки.<br>Совершенствование тактической подготовки.<br>Учебные игры и соревнования.<br>Судейство учебных соревнований.     | АС     | Контрольные упражнения по спортивно-технической подготовке.<br>Контрольное задание.   |    |
|   |  | ПЗ 84 Контрольное занятие.  |        |   |    |
| 2 | Плавание   |   |        |   | 12 |
|   |  | ПЗ 85-88<br>Совершенствование техники плавания.   | АС     | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы по плаванию.<br>Контрольное задание.   |    |
|   |  | ПЗ 89 Подготовка к выполнению контрольных нормативов.   |        |   |    |
|   |  | ПЗ 90 Контрольное занятие   |        |   |    |
| 3 | Комплексные занятия  |   |        |   | 8  |
|   |  | ПЗ 91-94 Развитие физических качеств, круговая тренировка.  | АС     | Контрольное задание.  |    |
|   | <b>Методико-практический раздел</b>  |   |        |   | 6  |
| 1 | Спортивные игры  |   |        |   |    |
|   |  | ПЗ 95-97<br>Совершенствование тактической подготовки.<br>Учебные игры и соревнования.<br>Судейство учебных соревнований.  | АС     | Контрольные упражнения по спортивно-технической подготовке.<br>Контрольное задание.   |    |
|   | <b>Подготовка и выполнение нормативных требований на основе нормативных требований комплекса ГТО</b> |   |        |   |    |
| 1 | Легкая атлетика  |   |        |   | 6  |
|   |  | ПЗ 98-99 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.   | АС     | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп  |    |

|  |                     |  |    |   |            |
|--|---------------------|--|----|---|------------|
|  |                     | ПЗ 100 Подготовка к выполнению контрольных нормативов  |    | - контрольные нормативы для определения физической подготовленности. Контрольное задание. Выполнение нормативных требований на основе комплекса ГТО.  |            |
| <b>4 курс 7 семестр</b>                  |                     |  |    |   | <b>22</b>  |
| <b>Специальная физическая подготовка</b> |                     |  |    |   |            |
|  | Легкая атлетика     |  |    |   | 8          |
|  |                     | ПЗ 101-103 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике. Кроссовая подготовка.<br>ПЗ 104 Контрольное занятие  | АС | Для основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности. Контрольное задание. Выполнение нормативных требований на основе комплекса ГТО. |            |
|  | Комплексные занятия |  |    |   | 10         |
|  |                     | ПЗ 105-108 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике. Кроссовая подготовка. Спортивные и подвижные игры. Совершенствование спортивно-технической подготовки. Совершенствование тактической подготовки.<br>ПЗ 109 Контрольное занятие | АС | Контрольные упражнения по спортивно-технической подготовке. Контрольное задание.  |            |
| <b>Методико-практический раздел</b>      |                     |  |    |   |            |
|  | Спортивные игры     |  |    |   | 4          |
|  |                     | ПЗ 110-111 Совершенствование тактической подготовки. Учебные игры и соревнования. Судейство учебных соревнований.  | АС | Контрольные упражнения по спортивно-технической подготовке. Контрольное задание.  |            |
| <b>ИТОГО:</b>                            |                     |  |    |   | <b>222</b> |

## 5.6. Самостоятельная работа

(очная форма обучения)

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Виды самостоятельной работы | Формы текущего контроля | Трудовое количество (академ. часов) |
|-------|---------------------------------|-----------------------------|-------------------------|-------------------------------------|
|-------|---------------------------------|-----------------------------|-------------------------|-------------------------------------|

|               |   |  |  |           |
|---------------|---|--|--|-----------|
| 1             | Общая физическая подготовка   | Подготовка к практическим занятиям.<br>Работа с учебной литературой.   | <i>Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп:</i><br>- Контрольная работа<br>- Контрольное задание<br><i>Для обучающихся специальной группы Б и освобожденных от практических занятий:</i><br>- Контрольная работа<br>- Контрольное задание<br>- Реферат,<br>- Проектная работа | 22        |
| 2             | Специальная физическая подготовка   | Подготовка к практическим занятиям.<br>Работа с учебной литературой.   |  | 26        |
| 3             | Методико-практический раздел  | Работа с учебной литературой.<br>Составление дайджеста научных публикаций из электронно-информационных справочных систем.<br>Подготовка реферата.<br>Проектная работа.<br>Выполнение контрольных заданий в ЭИОС университета.            |  | 22        |
| 4             | Подготовка и выполнение нормативных требований на основе нормативных требований комплекса ГТО | Ознакомление и регистрация на сайте <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a><br>Самостоятельное изучение нормативных требований комплекса ГТО, ознакомление с нормативными требованиями соответствующей возрастной ступени. |  | 6         |
|               |   | Подготовка к сдаче зачета  | -  | 20        |
| <b>ИТОГО:</b> |   |  |  | <b>96</b> |

## Приложение А

### 5. Процедура проведения промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета в 3,4,5,6,7 семестрах. Зачет включает в себя выполнение контрольного задания.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры

«25» апреля 2024 г., протокол № 7.

**ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ**  
**в рабочей программе дисциплины**  
**«Спортивные игры»**  
**на 2024/2025 учебный год**  
**(2021 год набора)**

|                        |                           |
|------------------------|---------------------------|
| Направление подготовки | 34.03.01 Сестринское дело |
| Кафедра                | физической культуры       |

В рабочую программу дисциплины вносятся следующие изменения:

**4. Объем дисциплины и виды учебной работы**

(очная форма обучения)

| Вид учебной работы  | Трудоёмкость | Семестры   |    |    |    |    |    |    |    |
|---|--------------|------------|----|----|----|----|----|----|----|
|   |              | 1          | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| <b>Контактная работа обучающихся с преподавателем:</b>                      | 232          | 24         | 24 | 24 | 24 | 40 | 48 | 24 | 24 |
| Практические занятия (ПЗ)   | 228          | 24         | 24 | 24 | 24 | 40 | 48 | 22 | 22 |
| Промежуточная аттестация: зачет, в том числе сдача и групповые консультации | 4            | -          | -  | -  | -  | -  | -  | 2  | 2  |
| <b>Самостоятельная работа:</b>  | 96           | 12         | 12 | 12 | 12 | 8  | 12 | 12 | 16 |
| в период теоретического обучения  | 88           | 12         | 12 | 12 | 12 | 8  | 12 | 8  | 12 |
| подготовка к сдаче зачета   | 8            | -          | -  | -  | -  | -  | -  | 4  | 4  |
| <b>Общая трудоёмкость: академических часов</b>                              |              | <b>328</b> |    |    |    |    |    |    |    |

**5.3. Тематический план практических занятий**

(очная форма обучения)

| № п/п                                    | Наименование раздела дисциплины | Тематика практических занятий                                       | Активные формы обучения | Формы текущего контроля  | Трудоёмкость (академ. часов) |
|--|---------------------------------|---|-------------------------|--|------------------------------|
| <b>1 курс 1 семестр</b>                  |                                 |   |                         |  | <b>24</b>                    |
| <b>Общая физическая подготовка</b>       |                                 |   |                         |  |                              |
| 1  | Комплексные занятия             |   |                         |  | 8                            |
|  |                                 | ПЗ 1-3 Развитие физических качеств                                  | ГД                      | Входной контроль   |                              |
|  |                                 | ПЗ 4 Выполнение контрольных нормативов входного контроля            | АС                      | Выполнение контрольных нормативов  |                              |
| <b>Специальная физическая подготовка</b> |                                 |   |                         |  |                              |
| 1  | Легкая атлетика                 |   |                         |  | 6                            |
|  |                                 | ПЗ 5-6 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике. | ГД                      | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы для определения физической подготовленности |                              |
|  |                                 | ПЗ 7 Контрольное занятие.   | АС                      |  |                              |
| 2  | Спортивные игры                 |   |                         |  | 10                           |

|   |                     |   |    |  |           |
|---|---------------------|---|----|--|-----------|
|   |                     | <p>ПЗ 8-11 Овладение основами техники владения мячом. Изучение коллективного взаимодействия, формирование навыков командных взаимодействий на тренировке и в ходе соревнований; развитие силовых, скоростно-силовых и волевых качеств, развитие общей выносливости; совершенствование быстроты, гибкости, ловкости.</p> <p>ПЗ 12 Контрольное занятие.</p> | АС | Контрольные упражнения по спортивно-технической подготовке. Контрольное задание.   |           |
| <b>1 курс 2 семестр</b>                         |                     |   |    |  | <b>24</b> |
| 1   | Гимнастика          |   |    |  | 6         |
|   |                     | <p>ПЗ 13-14<br/><i>Девушки.</i> Современные оздоровительные гимнастические системы.<br/><i>Юноши.</i> Комплексы упражнений на тренажерах. Техника выполнения силовых упражнений.</p> <p>ПЗ 15 Контрольное занятие.</p>  | ГД | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы для определения физической подготовленности. Контрольное задание. |           |
| 2   | Плавание            |   |    |  | 10        |
|   |                     | <p>ПЗ 16-19 Совершенствование навыка плавания, совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине.</p> <p>ПЗ 20 Контрольное занятие.</p>  | АС | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы по плаванию. Контрольное задание.                                 |           |
| <b><i>Общая физическая подготовка</i></b>       |                     |   |    |  |           |
| 1.  | Комплексные занятия |   |    |  | 4         |
|   |                     | ПЗ 21-22 Развитие физических качеств.   | АС | Контрольное задание.   |           |
| <b><i>Специальная физическая подготовка</i></b> |                     |   |    |  |           |
| 1   | Легкая атлетика     |   |    |  | 4         |

|  |                 |   |    |  |           |
|--|-----------------|---|----|--|-----------|
|  |                 | ПЗ 23-24 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.   | АС | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы для определения физической подготовленности. Контрольное задание. |           |
| <b>2 курс 3 семестр</b>                  |                 |   |    |  | <b>24</b> |
| <i>Общая физическая подготовка</i>       |                 |   |    |  |           |
| 1  | Легкая атлетика |   |    |  | 8         |
|  |                 | ПЗ 25-26 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.   | ГД | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы для определения физической подготовленности. Контрольное задание. |           |
|  |                 | ПЗ 27 Подготовка к выполнению контрольных нормативов. Спортивные и подвижные игры.  | АС |  |           |
|  |                 | ПЗ 28 Контрольное занятие.  | АС |  |           |
| 2  | Плавание        |   |    |  | 8         |
|  |                 | ПЗ 29-31 Совершенствование техники плавания, игры и развлечения на воде.  | ГД | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы по плаванию. Контрольное задание.                                 |           |
|  |                 | ПЗ 32 Контрольное занятие.  | АС |  |           |
| <i>Специальная физическая подготовка</i> |                 |   |    |  |           |
| 1  | Спортивные игры |   |    |  | 8         |
|  |                 | ПЗ 33-35 Приобретение опыта в проведении подготовительной части занятия. Приобретение навыков в организации и практическом судействе соревнований по баскетболу, волейболу, футболу. Учебные игры и соревнования. Судейство учебных соревнований. | АС | Контрольные упражнения по спортивно-технической подготовке. Контрольное задание.   |           |
|  |                 | ПЗ 36 Контрольное занятие.  |    |  |           |
| <b>2 курс 4 семестр</b>                  |                 |   |    |  | <b>24</b> |
| <i>Общая физическая подготовка</i>       |                 |   |    |  |           |
| 1.                                       | Гимнастика      |   |    |  | 6         |

|   |  |  |        |   |   |
|---|--|--|--------|---|---|
|   |  | ПЗ 37-38 Упражнения на тренажерах. Профессионально-прикладная гимнастика.                          | АС     | Контрольное задание   |   |
|   |  | ПЗ 39<br>Общеразвивающие упражнения с предметами.  |        |   |   |
|   | <b>Методико-практический раздел</b>      |  |        |   |   |
| 1 | Комплексные занятия                      |  |        |   | 2 |
|   |  | ПЗ 40 Развитие физических качеств.   | АС     |   |   |
|   | <b>Специальная физическая подготовка</b> |  |        |   |   |
| 1 | Спортивные игры                          |  |        |   | 8 |
|   |  | ПЗ 41-43<br>Совершенствование технико-тактических действий и игровой практике.                     | АС     |   |   |
|   |  | ПЗ 44 Контрольное занятие.   |        |   |   |
| 2 | Легкая атлетика                          |  |        |   | 8 |
|   |  | ПЗ 45-47 Кроссовая, беговая подготовка. Совершенствование технических приемов.                     | АС     | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы для определения физической подготовленности. Контрольное задание.  |   |
|   |  | ПЗ 48 Контрольное занятие.   |        |   |   |
|   | <b>3 курс 5 семестр</b>                  |  |        |   |   |
|   | <b>40</b>                                |  |        |   |   |
| 1 | Легкая атлетика                          |  |        |   | 8 |
|   |  | ПЗ 49-50 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.                              | АС     | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы для определения физической подготовленности. Контрольное задание. Выполнение нормативных требований на основе комплекса ГТО. |   |
|   |  | ПЗ 51 Техника бега на длинные, средние и короткие дистанции. Эстафетный бег. Кроссовая подготовка. |        |   |   |
|   |  | ПЗ 52 Контрольное занятие.   |        |   |   |
| 2 | Комплексные занятия                      |  |        |   | 4 |
|   |  | ПЗ 53 Развитие физических качеств, спортивные и подвижные игры.                                    | ГД, АС | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп  |   |

|  |                 |  |            |  |           |
|--|-----------------|--|------------|--|-----------|
|  |                 | ПЗ 54 Контрольное занятие.   | АС         | - контрольные нормативы для определения физической подготовленности. Контрольное задание. Выполнение нормативных требований на основе комплекса ГТО. |           |
| 3  | Спортивные игры |  |            |  | 10        |
|  |                 | ПЗ 55-58 Развитие физических качеств применительно к спортивным играм. Изучение специальных технических приемов совершенствования точности передачи мяча, техники бросков, прыжков и передвижений в ходе игры.   | ГД, АС, РИ | Контрольные упражнения по спортивно-технической подготовке. Контрольное задание.   |           |
|  |                 | ПЗ 59 Контрольное занятие  |            |  |           |
| 4  | Плавание        |  |            |  | 10        |
|  |                 | ПЗ 60-63 Совершенствование техники плавания, игры и развлечения на воде. Современные виды гимнастики в воде.   | АС         | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы по плаванию. Контрольное задание.                           |           |
|  |                 | ПЗ 64 Контрольное занятие.   |            |  |           |
| <b>Методико-практический раздел</b>  |                 |  |            |  |           |
| 1  | Спортивные игры |  |            |  | 8         |
|  |                 | ПЗ 65-67 Развитие физических качеств применительно к спортивным играм. Изучение специальных технических приемов совершенствования точности передачи мяча, техники бросков, прыжков и передвижений в ходе игры. Самостоятельное проведение части занятия. | ГД, АС, РИ | Контрольные упражнения по спортивно-технической подготовке. Контрольное задание.   |           |
|  |                 | ПЗ 68 Контрольное занятие.   |            |  |           |
| <b>3 курс 6 семестр</b>  |                 |  |            |  | <b>48</b> |
| <b>Подготовка и выполнение нормативных требований на основе нормативных требований комплекса ГТО</b> |                 |  |            |  |           |
| 1  | Гимнастика      |  |            |  | 6         |
|  |                 | ПЗ 69 Атлетическая гимнастика.   | ГД         | Для обучающихся основной,  |           |

|   |  |   |        |   |    |
|---|--|---|--------|---|----|
|   |  | ПЗ 70<br><i>Девушки.</i><br>Упражнения из различных гимнастических систем. Профессионально-прикладная гимнастика.<br><i>Юноши.</i><br>Упражнения на тренажерах. Элементы кроссфита. | ГД, АС | подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы для определения физической подготовленности. Контрольное задание. Выполнение нормативных требований на основе комплекса ГТО. |    |
|   | <b>Специальная физическая подготовка</b>   |   |        |   |    |
| 1 | Спортивные игры  |   |        |   | 12 |
|   |  | ПЗ 72-76<br>Совершенствование спортивно-технической подготовки. Совершенствование тактической подготовки. Учебные игры и соревнования. Судейство учебных соревнований.              | АС     | Контрольные упражнения по спортивно-технической подготовке. Контрольное задание.  |    |
|   |  | ПЗ 77 Контрольное занятие.  |        |   |    |
| 2 | Плавание   |   |        |   | 10 |
|   |  | ПЗ 78-80<br>Совершенствование техники плавания.   | АС     | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы по плаванию. Контрольное задание.  |    |
|   |  | ПЗ 81 Подготовка к выполнению контрольных нормативов.   |        |   |    |
|   |  | ПЗ 82 Контрольное занятие   |        |   |    |
| 3 | Комплексные занятия  |   |        |   | 6  |
|   |  | ПЗ 83-85 Развитие физических качеств, круговая тренировка.  | АС     | Контрольное задание.  |    |
|   | <b>Методико-практический раздел</b>  |   |        |   | 6  |
| 1 | Спортивные игры  |   |        |   |    |
|   |  | ПЗ 86-88<br>Совершенствование тактической подготовки. Учебные игры и соревнования. Судейство учебных соревнований.  | АС     | Контрольные упражнения по спортивно-технической подготовке. Контрольное задание.  |    |
|   | <b>Подготовка и выполнение нормативных требований на основе нормативных требований комплекса ГТО</b> |   |        |   |    |
| 1 | Легкая атлетика  |   |        |   | 8  |

|  |                 |  |    |   |           |
|--|-----------------|--|----|---|-----------|
|  |                 | ПЗ 89-90 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.  | АС | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы для определения физической подготовленности. Контрольное задание. Выполнение нормативных требований на основе комплекса ГТО. |           |
|  |                 | ПЗ 91 Подготовка к выполнению контрольных нормативов   |    |   |           |
|  |                 | ПЗ 92 Контрольное занятие  |    |   |           |
| <b>4 курс 7 семестр</b>                          |                 |  |    |   | <b>22</b> |
| <b><i>Специальная физическая подготовка.</i></b> |                 |  |    |   |           |
| 1  | Легкая атлетика |  |    |   | 8         |
|  |                 | ПЗ 93-95 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике. Кроссовая подготовка.  | АС | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы для определения физической подготовленности. Контрольное задание. Выполнение нормативных требований на основе комплекса ГТО. |           |
|  |                 | ПЗ 96 Контрольное занятие  |    |   |           |
| 2  | Спортивные игры |  |    |   | 10        |
|  |                 | ПЗ 97-100 Совершенствование спортивно-технической подготовки. Совершенствование тактической подготовки. Учебные игры и соревнования. Судейство учебных соревнований. | АС | Контрольные упражнения спортивно-технической подготовки. Контрольное задание.   |           |
|  |                 | ПЗ 101 Контрольное занятие   |    |   |           |
| <b><i>Методико-практический раздел</i></b>       |                 |  |    |   |           |
| 1  | Спортивные игры |  |    |   | 4         |
|  |                 | ПЗ 102-103 Совершенствование тактической подготовки. Учебные игры и соревнования. Судейство учебных соревнований.  | АС | Контрольные упражнения по спортивно-технической подготовке. Контрольное задание.  |           |
| <b>4 курс 8 семестр</b>                          |                 |  |    |   | <b>22</b> |
| <b><i>Специальная физическая подготовка.</i></b> |                 |  |    |   |           |
| 1  | Гимнастика      |  |    |   | 4         |

|              |  |   |    |   |            |
|--------------|--|---|----|---|------------|
|              |  | <p>ПЗ 104<br/><i>Девушки.</i><br/>Упражнения из различных гимнастических систем.<br/>Профессионально-прикладная гимнастика.<br/><i>Юноши.</i><br/>Упражнения на тренажерах. Элементы кроссфита.</p> | АС | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы для определения физической подготовленности. Контрольное задание. Выполнение нормативных требований на основе комплекса ГТО. |            |
|              |  | ПЗ 105 Контрольное занятие.   |    |   |            |
| 2            | Плавание   |   |    |   | 6          |
|              |  | ПЗ 106 Совершенствование техники плавания.  | АС |   |            |
|              |  | ПЗ 107 Подготовка к выполнению контрольных нормативов.  |    |   |            |
|              |  | ПЗ 108 контрольное занятие  |    |   |            |
|              | <b>Методико-практический раздел</b>  |   |    |   |            |
| 1            | Спортивные игры  |   |    |   | 4          |
|              |  | <p>ПЗ 109-110<br/>Совершенствование спортивно-технической подготовки.<br/>Совершенствование тактической подготовки.<br/>Учебные игры и соревнования.<br/>Судейство учебных соревнований.</p>        | АС | Контрольные упражнения по спортивно-технической подготовке. Контрольное задание.  |            |
|              | <b>Подготовка и выполнение нормативных требований на основе нормативных требований комплекса ГТО</b> |   |    |   |            |
| 1            | Легкая атлетика  |   |    |   | 8          |
|              |  | <p>ПЗ 111-112<br/>Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.</p>  | АС | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы для определения физической подготовленности. Контрольное задание. Выполнение нормативных требований на основе комплекса ГТО. |            |
|              |  | ПЗ 113 Подготовка к выполнению контрольных нормативов   |    |   |            |
|              |  | ПЗ 114 Итоговое занятие   |    |   |            |
| <b>ИТОГО</b> |  |   |    |   | <b>228</b> |

## 5.6. Самостоятельная работа

(очная форма обучения)

| № п/п         | Наименование раздела дисциплины   | Виды самостоятельной работы  | Формы текущего контроля  | Трудоемкость (академ. часов) |
|---------------|---|--|--|------------------------------|
| 1             | Общая физическая подготовка   | Подготовка к практическим занятиям.<br>Работа с учебной литературой.   | <i>Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп:</i><br>- Контрольная работа<br>- Контрольное задание<br><i>Для обучающихся специальной группы Б и освобожденных от практических занятий:</i><br>- Контрольная работа<br>- Контрольное задание<br>- Реферат,<br>- Проектная работа | 26                           |
| 2             | Специальная физическая подготовка   | Подготовка к практическим занятиям.<br>Работа с учебной литературой.   |  | 26                           |
| 3             | Методико-практический раздел  | Работа с учебной литературой.<br>Составление дайджеста научных публикаций из электронно-информационных справочных систем.<br>Подготовка реферата.<br>Проектная работа.<br>Выполнение контрольных заданий в ЭИОС университета.            |  | 20                           |
| 4             | Подготовка и выполнение нормативных требований на основе нормативных требований комплекса ГТО | Ознакомление и регистрация на сайте <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a><br>Самостоятельное изучение нормативных требований комплекса ГТО, ознакомление с нормативными требованиями соответствующей возрастной ступени. |  | 16                           |
|               |   | Подготовка к сдаче зачета  | -  | 8                            |
| <b>ИТОГО:</b> |   |  |  | <b>96</b>                    |

### Приложение А

#### 5. Процедура проведения промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета в 7,8 семестрах. Зачет включает в себя выполнение контрольного задания.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры  
«25» января 2024 г., протокол № 4.

**ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ**  
**в рабочей программе дисциплины**  
**«Спортивные игры»**  
**на 2024/2025 учебный год**  
**(2022 год набора)**

|                        |                           |
|------------------------|---------------------------|
| Направление подготовки | 34.03.01 Сестринское дело |
| Кафедра                | физической культуры       |

В рабочую программу дисциплины вносятся следующие изменения:

**4. Объем дисциплины и виды учебной работы**

(очная форма обучения)

| Вид учебной работы  | Трудоёмкость | Семестры   |    |    |    |    |    |    |    |
|---|--------------|------------|----|----|----|----|----|----|----|
|   |              | 1          | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| <b>Контактная работа обучающихся с преподавателем:</b>                      | 232          | 24         | 24 | 24 | 24 | 40 | 48 | 24 | 24 |
| Практические занятия (ПЗ)   | 224          | 24         | 24 | 24 | 24 | 38 | 46 | 22 | 22 |
| Промежуточная аттестация: зачет, в том числе сдача и групповые консультации | 8            | -          | -  | -  | -  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| <b>Самостоятельная работа:</b>  | 96           | 12         | 12 | 12 | 12 | 8  | 12 | 12 | 16 |
| в период теоретического обучения  | 80           | 12         | 12 | 12 | 12 | 4  | 8  | 8  | 12 |
| подготовка к сдаче зачета   | 16           | -          | -  | -  | -  | 4  | 4  | 4  | 4  |
| <b>Общая трудоёмкость:</b><br>академических часов                           |              | <b>328</b> |    |    |    |    |    |    |    |

**5.3. Тематический план практических занятий**

(очная форма обучения)

| № п/п   | Наименование раздела дисциплины | Тематика практических занятий                                       | Активные формы обучения | Формы текущего контроля  | Трудоёмкость (академ. часов) |
|---|---------------------------------|---|-------------------------|--|------------------------------|
| <b>1 курс 1 семестр</b>                         |                                 |   |                         |  | <b>24</b>                    |
| <i><b>Общая физическая подготовка</b></i>       |                                 |   |                         |  |                              |
| 1   | Комплексные занятия             |   |                         |  | 8                            |
|   |                                 | ПЗ 1-3 Развитие физических качеств                                  | ГД                      | Входной контроль   |                              |
|   |                                 | ПЗ 4 Выполнение контрольных нормативов входного контроля            | АС                      | Выполнение контрольных нормативов  |                              |
| <i><b>Специальная физическая подготовка</b></i> |                                 |   |                         |  |                              |
| 1   | Легкая атлетика                 |   |                         |  | 6                            |
|   |                                 | ПЗ 5-6 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике. | ГД                      | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы для определения физической подготовленности |                              |
|   |                                 | ПЗ 7 Контрольное занятие.   | АС                      |  |                              |
| 2   | Спортивные игры                 |   |                         |  | 10                           |

|   |                     |   |    |  |           |
|---|---------------------|---|----|--|-----------|
|   |                     | <p>ПЗ 8-11 Овладение основами техники владения мячом. Изучение коллективного взаимодействия, формирование навыков командных взаимодействий на тренировке и в ходе соревнований; развитие силовых, скоростно-силовых и волевых качеств, развитие общей выносливости; совершенствование быстроты, гибкости, ловкости.</p> <p>ПЗ 12 Контрольное занятие.</p> | АС | Контрольные упражнения по спортивно-технической подготовке. Контрольное задание.   |           |
| <b>1 курс 2 семестр</b>                         |                     |   |    |  | <b>24</b> |
| 1   | Гимнастика          |   |    |  | 6         |
|   |                     | <p>ПЗ 13-14<br/><i>Девушки.</i> Современные оздоровительные гимнастические системы.<br/><i>Юноши.</i> Комплексы упражнений на тренажерах. Техника выполнения силовых упражнений.</p> <p>ПЗ 15 Контрольное занятие.</p>  | ГД | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы для определения физической подготовленности. Контрольное задание. |           |
| 2   | Плавание            |   |    |  | 10        |
|   |                     | <p>ПЗ 16-19 Совершенствование навыка плавания, совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине.</p> <p>ПЗ 20 Контрольное занятие.</p>  | АС | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы по плаванию. Контрольное задание.                                 |           |
| <b><i>Общая физическая подготовка</i></b>       |                     |   |    |  |           |
| 1.  | Комплексные занятия |   |    |  | 4         |
|   |                     | ПЗ 21-22 Развитие физических качеств.   | АС | Контрольное задание.   |           |
| <b><i>Специальная физическая подготовка</i></b> |                     |   |    |  |           |
| 1   | Легкая атлетика     |   |    |  | 4         |

|  |                 |   |    |  |           |
|--|-----------------|---|----|--|-----------|
|  |                 | ПЗ 23-24 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.   | АС | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы для определения физической подготовленности. Контрольное задание. |           |
| <b>2 курс 3 семестр</b>                  |                 |   |    |  | <b>24</b> |
| <i>Общая физическая подготовка</i>       |                 |   |    |  |           |
| 1  | Легкая атлетика |   |    |  | 8         |
|  |                 | ПЗ 25-26 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.   | ГД | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы для определения физической подготовленности. Контрольное задание. |           |
|  |                 | ПЗ 27 Подготовка к выполнению контрольных нормативов. Спортивные и подвижные игры.  | АС |  |           |
|  |                 | ПЗ 28 Контрольное занятие.  | АС |  |           |
| 2  | Плавание        |   |    |  | 8         |
|  |                 | ПЗ 29-31 Совершенствование техники плавания, игры и развлечения на воде.  | ГД | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы по плаванию. Контрольное задание.                                 |           |
|  |                 | ПЗ 32 Контрольное занятие.  | АС |  |           |
| <i>Специальная физическая подготовка</i> |                 |   |    |  |           |
| 1  | Спортивные игры |   |    |  | 8         |
|  |                 | ПЗ 33-35 Приобретение опыта в проведении подготовительной части занятия. Приобретение навыков в организации и практическом судействе соревнований по баскетболу, волейболу, футболу. Учебные игры и соревнования. Судейство учебных соревнований. | АС | Контрольные упражнения по спортивно-технической подготовке. Контрольное задание.   |           |
|  |                 | ПЗ 36 Контрольное занятие.  |    |  |           |
| <b>2 курс 4 семестр</b>                  |                 |   |    |  | <b>24</b> |
| <i>Общая физическая подготовка</i>       |                 |   |    |  |           |
| 1.                                       | Гимнастика      |   |    |  | 6         |

|   |  |  |        |   |           |
|---|--|--|--------|---|-----------|
|   |  | ПЗ 37-38 Упражнения на тренажерах. Профессионально-прикладная гимнастика.                          | АС     | Контрольное задание   |           |
|   |  | ПЗ 39<br>Общеразвивающие упражнения с предметами.  |        |   |           |
|   | <b>Методико-практический раздел</b>      |  |        |   |           |
| 1 | Комплексные занятия                      |  |        |   | 2         |
|   |  | ПЗ 40 Развитие физических качеств.   | АС     |   |           |
|   | <b>Специальная физическая подготовка</b> |  |        |   |           |
| 1 | Спортивные игры                          |  |        |   | 8         |
|   |  | ПЗ 41-43<br>Совершенствование технико-тактических действий и игровой практике.                     | АС     |   |           |
|   |  | ПЗ 44 Контрольное занятие.   |        |   |           |
| 2 | Легкая атлетика                          |  |        |   | 8         |
|   |  | ПЗ 45-47 Кроссовая, беговая подготовка. Совершенствование технических приемов.                     | АС     | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы для определения физической подготовленности. Контрольное задание.  |           |
|   |  | ПЗ 48 Контрольное занятие.   |        |   |           |
|   | <b>3 курс 5 семестр</b>                  |  |        |   | <b>38</b> |
| 1 | Легкая атлетика                          |  |        |   | 8         |
|   |  | ПЗ 49-50 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.                              | АС     | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы для определения физической подготовленности. Контрольное задание. Выполнение нормативных требований на основе комплекса ГТО. |           |
|   |  | ПЗ 51 Техника бега на длинные, средние и короткие дистанции. Эстафетный бег. Кроссовая подготовка. |        |   |           |
|   |  | ПЗ 52 Контрольное занятие.   |        |   |           |
| 2 | Комплексные занятия                      |  |        |   | 4         |
|   |  | ПЗ 53 Развитие физических качеств, спортивные и подвижные игры.                                    | ГД, АС | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп  |           |

|  |                 |  |            |  |           |
|--|-----------------|--|------------|--|-----------|
|  |                 | ПЗ 54 Контрольное занятие.   | АС         | - контрольные нормативы для определения физической подготовленности. Контрольное задание. Выполнение нормативных требований на основе комплекса ГТО. |           |
| 3  | Спортивные игры |  |            |  | 10        |
|  |                 | ПЗ 55-58 Развитие физических качеств применительно к спортивным играм. Изучение специальных технических приемов совершенствования точности передачи мяча, техники бросков, прыжков и передвижений в ходе игры.   | ГД, АС, РИ | Контрольные упражнения по спортивно-технической подготовке. Контрольное задание.   |           |
|  |                 | ПЗ 59 Контрольное занятие  |            |  |           |
| 4  | Плавание        |  |            |  | 8         |
|  |                 | ПЗ 60-62 Совершенствование техники плавания, игры и развлечения на воде. Современные виды гимнастики в воде.   | АС         | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы по плаванию. Контрольное задание.                           |           |
|  |                 | ПЗ 63 Контрольное занятие.   |            |  |           |
| <b>Методико-практический раздел</b>  |                 |  |            |  |           |
| 1  | Спортивные игры |  |            |  | 8         |
|  |                 | ПЗ 64-66 Развитие физических качеств применительно к спортивным играм. Изучение специальных технических приемов совершенствования точности передачи мяча, техники бросков, прыжков и передвижений в ходе игры. Самостоятельное проведение части занятия. | ГД, АС, РИ | Контрольные упражнения по спортивно-технической подготовке. Контрольное задание.   |           |
|  |                 | ПЗ 67 Контрольное занятие.   |            |  |           |
| <b>3 курс 6 семестр</b>  |                 |  |            |  | <b>46</b> |
| <b>Подготовка и выполнение нормативных требований на основе нормативных требований комплекса ГТО</b> |                 |  |            |  |           |
| 1  | Гимнастика      |  |            |  | 6         |
|  |                 | ПЗ 68 Атлетическая гимнастика.   | ГД         | Для обучающихся основной,  |           |

|   |  |  |        |  |    |
|---|--|--|--------|--|----|
|   |  | <p>ПЗ 69<br/><i>Девушки.</i><br/>Упражнения из различных гимнастических систем. Профессионально-прикладная гимнастика.<br/><i>Юноши.</i><br/>Упражнения на тренажерах. Элементы кроссфита.</p> | ГД, АС | <p>подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы для определения физической подготовленности. Контрольное задание.<br/>Выполнение нормативных требований на основе комплекса ГТО.</p> |    |
|   | <b>Специальная физическая подготовка</b>   |  |        |  |    |
| 1 | Спортивные игры  |  |        |  | 10 |
|   |  | <p>ПЗ 72-71<br/>Совершенствование спортивно-технической подготовки.<br/>Совершенствование тактической подготовки.<br/>Учебные игры и соревнования.<br/>Судейство учебных соревнований.</p>     | АС     | <p>Контрольные упражнения по спортивно-технической подготовке.<br/>Контрольное задание.</p>  |    |
|   |  | ПЗ 75 Контрольное занятие.   |        |  |    |
| 2 | Плавание   |  |        |  | 10 |
|   |  | <p>ПЗ 76-78<br/>Совершенствование техники плавания.</p>  | АС     | <p>Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы по плаванию.<br/>Контрольное задание.</p>  |    |
|   |  | ПЗ 79 Подготовка к выполнению контрольных нормативов.  |        |  |    |
|   |  | ПЗ 80 Контрольное занятие.   |        |  |    |
| 3 | Комплексные занятия  |  |        |  | 6  |
|   |  | <p>ПЗ 81-83 Развитие физических качеств, круговая тренировка.</p>  | АС     | <p>Контрольное задание.</p>  |    |
|   | <b>Методико-практический раздел</b>  |  |        |  | 6  |
| 1 | Спортивные игры  |  |        |  |    |
|   |  | <p>ПЗ 84-86<br/>Совершенствование тактической подготовки.<br/>Учебные игры и соревнования.<br/>Судейство учебных соревнований.</p>   | АС     | <p>Контрольные упражнения по спортивно-технической подготовке.<br/>Контрольное задание.</p>  |    |
|   | <b>Подготовка и выполнение нормативных требований на основе нормативных требований комплекса ГТО</b> |  |        |  |    |
| 1 | Легкая атлетика  |  |        |  | 8  |

|   |                 |   |    |   |           |
|---|-----------------|---|----|---|-----------|
|   |                 | ПЗ 87-88 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.   | АС | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы для определения физической подготовленности. Контрольное задание. Выполнение нормативных требований на основе комплекса ГТО. |           |
|   |                 | ПЗ 89 Подготовка к выполнению контрольных нормативов.   |    |   |           |
|   |                 | ПЗ 90 Контрольное занятие.  |    |   |           |
| <b>4 курс 7 семестр</b>                   |                 |   |    |   | <b>22</b> |
| <i>Специальная физическая подготовка.</i> |                 |   |    |   |           |
| 1   | Легкая атлетика |   |    |   | 8         |
|   |                 | ПЗ 91-93 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике. Кроссовая подготовка.   | АС | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы для определения физической подготовленности. Контрольное задание. Выполнение нормативных требований на основе комплекса ГТО. |           |
|   |                 | ПЗ 94 Контрольное занятие   |    |   |           |
| 2   | Спортивные игры |   |    |   | 10        |
|   |                 | ПЗ 95-98 Совершенствование спортивно-технической подготовки. Совершенствование тактической подготовки. Учебные игры и соревнования. Судейство учебных соревнований. | АС | Контрольные упражнения спортивно-технической подготовки. Контрольное задание.   |           |
|   |                 | ПЗ 99 Контрольное занятие   |    |   |           |
| <i>Методико-практический раздел</i>       |                 |   |    |   |           |
| 1   | Спортивные игры |   |    |   | 4         |
|   |                 | ПЗ 100-101 Совершенствование тактической подготовки. Учебные игры и соревнования. Судейство учебных соревнований.   | АС | Контрольные упражнения по спортивно-технической подготовке. Контрольное задание.  |           |
| <b>4 курс 8 семестр</b>                   |                 |   |    |   | <b>22</b> |
| <i>Специальная физическая подготовка.</i> |                 |   |    |   |           |
| 1   | Гимнастика      |   |    |   | 4         |

|              |  |   |    |   |            |
|--------------|--|---|----|---|------------|
|              |  | <p>ПЗ 102<br/><i>Девушки.</i><br/>Упражнения из различных гимнастических систем.<br/>Профессионально-прикладная гимнастика.<br/><i>Юноши.</i><br/>Упражнения на тренажерах. Элементы кроссфита.</p> | АС | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы для определения физической подготовленности. Контрольное задание. Выполнение нормативных требований на основе комплекса ГТО. |            |
| 2            | Плавание   | ПЗ 103 Контрольное занятие.   |    |   | 6          |
|              |  | <p>ПЗ 104<br/>Совершенствование техники плавания.</p>   | АС |   |            |
|              |  | ПЗ 105 Подготовка к выполнению контрольных нормативов.  |    |   |            |
|              |  | ПЗ 106 контрольное занятие  |    |   |            |
|              | <b>Методико-практический раздел</b>  |   |    |   |            |
| 1            | Спортивные игры  |   |    |   | 4          |
|              |  | <p>ПЗ 107-108<br/>Совершенствование спортивно-технической подготовки.<br/>Совершенствование тактической подготовки.<br/>Учебные игры и соревнования.<br/>Судейство учебных соревнований.</p>        | АС | Контрольные упражнения по спортивно-технической подготовке. Контрольное задание.  |            |
|              | <b>Подготовка и выполнение нормативных требований на основе нормативных требований комплекса ГТО</b> |   |    |   |            |
| 1            | Легкая атлетика  |   |    |   | 8          |
|              |  | <p>ПЗ 109-110<br/>Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.</p>  | АС | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы для определения физической подготовленности. Контрольное задание. Выполнение нормативных требований на основе комплекса ГТО. |            |
|              |  | ПЗ 111 Подготовка к выполнению контрольных нормативов   |    |   |            |
|              |  | ПЗ 112 Итоговое занятие   |    |   |            |
| <b>ИТОГО</b> |  |   |    |   | <b>224</b> |

## 5.6. Самостоятельная работа

(очная форма обучения)

| № п/п         | Наименование раздела дисциплины   | Виды самостоятельной работы  | Формы текущего контроля  | Трудоемкость (академ. часов) |
|---------------|---|--|--|------------------------------|
| 1             | Общая физическая подготовка   | Подготовка к практическим занятиям.<br>Работа с учебной литературой.   | <i>Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп:</i><br>- Контрольная работа<br>- Контрольное задание<br><i>Для обучающихся специальной группы Б и освобожденных от практических занятий:</i><br>- Контрольная работа<br>- Контрольное задание<br>- Реферат,<br>- Проектная работа | 24                           |
| 2             | Специальная физическая подготовка   | Подготовка к практическим занятиям.<br>Работа с учебной литературой.   |  | 26                           |
| 3             | Методико-практический раздел  | Работа с учебной литературой.<br>Составление дайджеста научных публикаций из электронно-информационных справочных систем.<br>Подготовка реферата.<br>Проектная работа.<br>Выполнение контрольных заданий в ЭИОС университета.            |  | 20                           |
| 4             | Подготовка и выполнение нормативных требований на основе нормативных требований комплекса ГТО | Ознакомление и регистрация на сайте <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a><br>Самостоятельное изучение нормативных требований комплекса ГТО, ознакомление с нормативными требованиями соответствующей возрастной ступени. |  | 10                           |
|               |   | Подготовка к сдаче зачета  | -  | 16                           |
| <b>ИТОГО:</b> |   |  |  | <b>96</b>                    |

### Приложение А

#### 5. Процедура проведения промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета в 5,6,7,8 семестрах. Зачет включает в себя выполнение контрольного задания.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры  
«25» января 2024 г., протокол № 4.

**ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ**  
**в рабочей программе дисциплины**  
**«Спортивные игры»**  
**на 2024/2025 учебный год**  
**(2023 год набора, 2025 год набора и последующие годы)**

|                        |                           |
|------------------------|---------------------------|
| Направление подготовки | 34.03.01 Сестринское дело |
| Кафедра                | физической культуры       |

В рабочую программу дисциплины вносятся следующие изменения:

**4. Объем дисциплины и виды учебной работы**

(очная форма обучения)

| Вид учебной работы  | Трудоемкость | Семестры   |    |    |    |    |    |    |    |
|---|--------------|------------|----|----|----|----|----|----|----|
|   |              | 1          | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| <b>Контактная работа обучающихся с преподавателем:</b>                      | 232          | 24         | 24 | 24 | 24 | 40 | 48 | 24 | 24 |
| Практические занятия (ПЗ)   | 220          | 24         | 24 | 22 | 22 | 38 | 46 | 22 | 22 |
| Промежуточная аттестация: зачет, в том числе сдача и групповые консультации | 12           | -          | -  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| <b>Самостоятельная работа:</b>  | 96           | 12         | 12 | 12 | 12 | 8  | 12 | 12 | 16 |
| в период теоретического обучения  | 72           | 12         | 12 | 8  | 8  | 4  | 8  | 8  | 12 |
| подготовка к сдаче зачета   | 24           | -          | -  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  |
| <b>Общая трудоемкость: академических часов</b>                              |              | <b>328</b> |    |    |    |    |    |    |    |

**5.3. Тематический план практических занятий**

(очная форма обучения)

| № п/п   | Наименование раздела дисциплины | Тематика практических занятий                                       | Активные формы обучения | Формы текущего контроля  | Трудоемкость (академ. часов) |
|---|---------------------------------|---|-------------------------|--|------------------------------|
| <b>1 курс 1 семестр</b>                         |                                 |   |                         |  | <b>24</b>                    |
| <i><b>Общая физическая подготовка</b></i>       |                                 |   |                         |  |                              |
| 1   | Комплексные занятия             |   |                         |  | 8                            |
|   |                                 | ПЗ 1-3 Развитие физических качеств                                  | ГД                      | Входной контроль   |                              |
|   |                                 | ПЗ 4 Выполнение контрольных нормативов входного контроля            | АС                      | Выполнение контрольных нормативов  |                              |
| <i><b>Специальная физическая подготовка</b></i> |                                 |   |                         |  |                              |
| 1   | Легкая атлетика                 |   |                         |  | 6                            |
|   |                                 | ПЗ 5-6 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике. | ГД                      | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы для определения физической подготовленности |                              |
|   |                                 | ПЗ 7 Контрольное занятие.   | АС                      |  |                              |
| 2   | Спортивные игры                 |   |                         |  | 10                           |

|   |                     |   |    |  |           |
|---|---------------------|---|----|--|-----------|
|   |                     | <p>ПЗ 8-11 Овладение основами техники владения мячом. Изучение коллективного взаимодействия, формирование навыков командных взаимодействий на тренировке и в ходе соревнований; развитие силовых, скоростно-силовых и волевых качеств, развитие общей выносливости; совершенствование быстроты, гибкости, ловкости.</p> <p>ПЗ 12 Контрольное занятие.</p> | АС | Контрольные упражнения по спортивно-технической подготовке. Контрольное задание.   |           |
| <b>1 курс 2 семестр</b>                         |                     |   |    |  | <b>24</b> |
| 1   | Гимнастика          |   |    |  | 6         |
|   |                     | <p>ПЗ 13-14<br/><i>Девушки.</i> Современные оздоровительные гимнастические системы.<br/><i>Юноши.</i> Комплексы упражнений на тренажерах. Техника выполнения силовых упражнений.</p> <p>ПЗ 15 Контрольное занятие.</p>  | ГД | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы для определения физической подготовленности. Контрольное задание. |           |
| 2   | Плавание            |   |    |  | 10        |
|   |                     | <p>ПЗ 16-19 Совершенствование навыка плавания, совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине.</p> <p>ПЗ 20 Контрольное занятие.</p>  | АС | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы по плаванию. Контрольное задание.                                 |           |
| <b><i>Общая физическая подготовка</i></b>       |                     |   |    |  |           |
| 1.  | Комплексные занятия |   |    |  | 4         |
|   |                     | ПЗ 21-22 Развитие физических качеств.   | АС | Контрольное задание.   |           |
| <b><i>Специальная физическая подготовка</i></b> |                     |   |    |  |           |
| 1   | Легкая атлетика     |   |    |  | 4         |

|  |                 |   |    |  |           |
|--|-----------------|---|----|--|-----------|
|  |                 | ПЗ 23-24 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.   | АС | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы для определения физической подготовленности. Контрольное задание. |           |
| <b>2 курс 3 семестр</b>                  |                 |   |    |  | <b>22</b> |
| <i>Общая физическая подготовка</i>       |                 |   |    |  |           |
| 1  | Легкая атлетика |   |    |  | 8         |
|  |                 | ПЗ 25-26 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.   | ГД | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы для определения физической подготовленности. Контрольное задание. |           |
|  |                 | ПЗ 27 Подготовка к выполнению контрольных нормативов. Спортивные и подвижные игры.  | АС |  |           |
|  |                 | ПЗ 28 Контрольное занятие.  | АС |  |           |
| 2  | Плавание        |   |    |  | 6         |
|  |                 | ПЗ 29-30 Совершенствование техники плавания, игры и развлечения на воде.  | ГД | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы по плаванию. Контрольное задание.                                 |           |
|  |                 | ПЗ 31 Контрольное занятие.  | АС |  |           |
| <i>Специальная физическая подготовка</i> |                 |   |    |  |           |
| 1  | Спортивные игры |   |    |  | 8         |
|  |                 | ПЗ 32-34 Приобретение опыта в проведении подготовительной части занятия. Приобретение навыков в организации и практическом судействе соревнований по баскетболу, волейболу, футболу. Учебные игры и соревнования. Судейство учебных соревнований. | АС | Контрольные упражнения по спортивно-технической подготовке. Контрольное задание.   |           |
|  |                 | ПЗ 35 Контрольное занятие.  |    |  |           |
| <b>2 курс 4 семестр</b>                  |                 |   |    |  | <b>22</b> |
| <i>Общая физическая подготовка</i>       |                 |   |    |  |           |
| 1.                                       | Гимнастика      |   |    |  | 6         |

|   |  |  |        |   |           |
|---|--|--|--------|---|-----------|
|   |  | ПЗ 36-37 Упражнения на тренажерах. Профессионально-прикладная гимнастика.                          | АС     | Контрольное задание   |           |
|   |  | ПЗ 38<br>Общеразвивающие упражнения с предметами.  |        |   |           |
|   | <b>Методико-практический раздел</b>      |  |        |   |           |
| 1 | Комплексные занятия                      |  |        |   | 2         |
|   |  | ПЗ 39 Развитие физических качеств.   | АС     |   |           |
|   | <b>Специальная физическая подготовка</b> |  |        |   |           |
| 1 | Спортивные игры                          |  |        |   | 8         |
|   |  | ПЗ 40-42<br>Совершенствование технико-тактических действий и игровой практике.                     | АС     |   |           |
|   |  | ПЗ 43 Контрольное занятие.   |        |   |           |
| 2 | Легкая атлетика                          |  |        |   | 6         |
|   |  | ПЗ 44-45 Кроссовая, беговая подготовка. Совершенствование технических приемов.                     | АС     | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы для определения физической подготовленности. Контрольное задание.  |           |
|   |  | ПЗ 46 Контрольное занятие.   |        |   |           |
|   | <b>3 курс 5 семестр</b>                  |  |        |   | <b>38</b> |
| 1 | Легкая атлетика                          |  |        |   | 8         |
|   |  | ПЗ 47-48 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.                              | АС     | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы для определения физической подготовленности. Контрольное задание. Выполнение нормативных требований на основе комплекса ГТО. |           |
|   |  | ПЗ 49 Техника бега на длинные, средние и короткие дистанции. Эстафетный бег. Кроссовая подготовка. |        |   |           |
|   |  | ПЗ 50 Контрольное занятие.   |        |   |           |
| 2 | Комплексные занятия                      |  |        |   | 4         |
|   |  | ПЗ 51 Развитие физических качеств, спортивные и подвижные игры.                                    | ГД, АС | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп  |           |

|  |                 |  |            |  |           |
|--|-----------------|--|------------|--|-----------|
|  |                 | ПЗ 52 Контрольное занятие.   | АС         | - контрольные нормативы для определения физической подготовленности. Контрольное задание. Выполнение нормативных требований на основе комплекса ГТО. |           |
| 3  | Спортивные игры |  |            |  | 10        |
|  |                 | ПЗ 53-56 Развитие физических качеств применительно к спортивным играм. Изучение специальных технических приемов совершенствования точности передачи мяча, техники бросков, прыжков и передвижений в ходе игры.   | ГД, АС, РИ | Контрольные упражнения по спортивно-технической подготовке. Контрольное задание.   |           |
|  |                 | ПЗ 57 Контрольное занятие  |            |  |           |
| 4  | Плавание        |  |            |  | 8         |
|  |                 | ПЗ 58-60 Совершенствование техники плавания, игры и развлечения на воде. Современные виды гимнастики в воде.   | АС         | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы по плаванию. Контрольное задание.                           |           |
|  |                 | ПЗ 61 Контрольное занятие.   |            |  |           |
| <b>Методико-практический раздел</b>  |                 |  |            |  |           |
| 1  | Спортивные игры |  |            |  | 8         |
|  |                 | ПЗ 62-64 Развитие физических качеств применительно к спортивным играм. Изучение специальных технических приемов совершенствования точности передачи мяча, техники бросков, прыжков и передвижений в ходе игры. Самостоятельное проведение части занятия. | ГД, АС, РИ | Контрольные упражнения по спортивно-технической подготовке. Контрольное задание.   |           |
|  |                 | ПЗ 65 Контрольное занятие.   |            |  |           |
| <b>3 курс 6 семестр</b>  |                 |  |            |  | <b>46</b> |
| <b>Подготовка и выполнение нормативных требований на основе нормативных требований комплекса ГТО</b> |                 |  |            |  |           |
| 1  | Гимнастика      |  |            |  | 6         |
|  |                 | ПЗ 66 Атлетическая гимнастика.   | ГД         | Для обучающихся основной,  |           |

|  |                     |   |        |  |    |
|--|---------------------|---|--------|--|----|
|  |                     | ПЗ 67<br><i>Девушки.</i><br>Упражнения из различных гимнастических систем. Профессионально-прикладная гимнастика.<br><i>Юноши.</i><br>Упражнения на тренажерах. Элементы кроссфита. | ГД, АС | подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы для определения физической подготовленности. Контрольное задание.<br>Выполнение нормативных требований на основе комплекса ГТО. |    |
| <b>Специальная физическая подготовка</b>   |                     |   |        |  |    |
| 1  | Спортивные игры     |   |        |  | 10 |
|  |                     | ПЗ 69-72<br>Совершенствование спортивно-технической подготовки.<br>Совершенствование тактической подготовки.<br>Учебные игры и соревнования.<br>Судейство учебных соревнований.     | АС     | Контрольные упражнения по спортивно-технической подготовке.<br>Контрольное задание.  |    |
|  |                     | ПЗ 73 Контрольное занятие.  |        |  |    |
| 2  | Плавание            |   |        |  | 10 |
|  |                     | ПЗ 74-76<br>Совершенствование техники плавания.   | АС     | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы по плаванию.<br>Контрольное задание.  |    |
|  |                     | ПЗ 77 Подготовка к выполнению контрольных нормативов.   |        |  |    |
|  |                     | ПЗ 78 Контрольное занятие   |        |  |    |
| 3  | Комплексные занятия |   |        |  | 6  |
|  |                     | ПЗ 79-81 Развитие физических качеств, круговая тренировка.  | АС     | Контрольное задание.   |    |
| <b>Методико-практический раздел</b>  |                     |   |        |  |    |
| 1  | Спортивные игры     |   |        |  |    |
|  |                     | ПЗ 82-84<br>Совершенствование тактической подготовки.<br>Учебные игры и соревнования.<br>Судейство учебных соревнований.  | АС     | Контрольные упражнения по спортивно-технической подготовке.<br>Контрольное задание.  |    |
| <b>Подготовка и выполнение нормативных требований на основе нормативных требований комплекса ГТО</b> |                     |   |        |  |    |
| 1  | Легкая атлетика     |   |        |  | 8  |

|   |                 |   |    |   |           |
|---|-----------------|---|----|---|-----------|
|   |                 | ПЗ 85-86 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.   | АС | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы для определения физической подготовленности. Контрольное задание. Выполнение нормативных требований на основе комплекса ГТО. |           |
|   |                 | ПЗ 87 Подготовка к выполнению контрольных нормативов  |    |   |           |
|   |                 | ПЗ 88 Контрольное занятие   |    |   |           |
| <b>4 курс 7 семестр</b>                   |                 |   |    |   | <b>22</b> |
| <i>Специальная физическая подготовка.</i> |                 |   |    |   |           |
| 1   | Легкая атлетика |   |    |   | 8         |
|   |                 | ПЗ 89-91 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике. Кроссовая подготовка.   | АС | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы для определения физической подготовленности. Контрольное задание. Выполнение нормативных требований на основе комплекса ГТО. |           |
|   |                 | ПЗ 92 Контрольное занятие   |    |   |           |
| 2   | Спортивные игры |   |    |   | 10        |
|   |                 | ПЗ 93-96 Совершенствование спортивно-технической подготовки. Совершенствование тактической подготовки. Учебные игры и соревнования. Судейство учебных соревнований. | АС | Контрольные упражнения спортивно-технической подготовки. Контрольное задание.   |           |
|   |                 | ПЗ 97 Контрольное занятие   |    |   |           |
| <i>Методико-практический раздел</i>       |                 |   |    |   |           |
| 1   | Спортивные игры |   |    |   | 4         |
|   |                 | ПЗ 98-99 Совершенствование тактической подготовки. Учебные игры и соревнования. Судейство учебных соревнований.   | АС | Контрольные упражнения по спортивно-технической подготовке. Контрольное задание.  |           |
| <b>4 курс 8 семестр</b>                   |                 |   |    |   | <b>22</b> |
| <i>Специальная физическая подготовка.</i> |                 |   |    |   |           |
| 1   | Гимнастика      |   |    |   | 4         |

|  |                 |   |    |   |            |
|--|-----------------|---|----|---|------------|
|  |                 | <p>ПЗ 100<br/><i>Девушки.</i><br/>Упражнения из различных гимнастических систем.<br/>Профессионально-прикладная гимнастика.<br/><i>Юноши.</i><br/>Упражнения на тренажерах. Элементы кроссфита.</p> | АС | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы для определения физической подготовленности. Контрольное задание. Выполнение нормативных требований на основе комплекса ГТО. |            |
| 2  | Плавание        | ПЗ 101 Контрольное занятие.   |    |   | 6          |
|  |                 | <p>ПЗ 102<br/>Совершенствование техники плавания.</p>   | АС |   |            |
|  |                 | ПЗ 103 Подготовка к выполнению контрольных нормативов.  |    |   |            |
|  |                 | ПЗ 104 контрольное занятие  |    |   |            |
| <b>Методико-практический раздел</b>  |                 |   |    |   |            |
| 1  | Спортивные игры |   |    |   | 4          |
|  |                 | <p>ПЗ 105-106<br/>Совершенствование спортивно-технической подготовки.<br/>Совершенствование тактической подготовки.<br/>Учебные игры и соревнования.<br/>Судейство учебных соревнований.</p>        | АС | Контрольные упражнения по спортивно-технической подготовке. Контрольное задание.  |            |
| <b>Подготовка и выполнение нормативных требований на основе нормативных требований комплекса ГТО</b> |                 |   |    |   |            |
| 1  | Легкая атлетика |   |    |   | 8          |
|  |                 | <p>ПЗ 107-108<br/>Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.</p>  | АС | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы для определения физической подготовленности. Контрольное задание. Выполнение нормативных требований на основе комплекса ГТО. |            |
|  |                 | ПЗ 109 Подготовка к выполнению контрольных нормативов   |    |   |            |
|  |                 | ПЗ 110 Итоговое занятие   |    |   |            |
| <b>ИТОГО</b>   |                 |   |    |   | <b>220</b> |

## 5.6. Самостоятельная работа

(очная форма обучения)

| № п/п         | Наименование раздела дисциплины   | Виды самостоятельной работы  | Формы текущего контроля  | Трудоемкость (академ. часов) |
|---------------|---|--|--|------------------------------|
| 1             | Общая физическая подготовка   | Подготовка к практическим занятиям.<br>Работа с учебной литературой.   | <i>Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп:</i><br>- Контрольная работа<br>- Контрольное задание<br><i>Для обучающихся специальной группы Б и освобожденных от практических занятий:</i><br>- Контрольная работа<br>- Контрольное задание<br>- Реферат,<br>- Проектная работа | 20                           |
| 2             | Специальная физическая подготовка   | Подготовка к практическим занятиям.<br>Работа с учебной литературой.   |  | 26                           |
| 3             | Методико-практический раздел  | Работа с учебной литературой.<br>Составление дайджеста научных публикаций из электронно-информационных справочных систем.<br>Подготовка реферата.<br>Проектная работа.<br>Выполнение контрольных заданий в ЭИОС университета.            |  | 20                           |
| 4             | Подготовка и выполнение нормативных требований на основе нормативных требований комплекса ГТО | Ознакомление и регистрация на сайте <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a><br>Самостоятельное изучение нормативных требований комплекса ГТО, ознакомление с нормативными требованиями соответствующей возрастной ступени. |  | 6                            |
|               |   | Подготовка к сдаче зачета  | -  | 24                           |
| <b>ИТОГО:</b> |   |  |  | <b>96</b>                    |

### Приложение А

#### 5. Процедура проведения промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета в 3,4,5,6,7,8 семестрах. Зачет включает в себя выполнение контрольного задания.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры  
«25» января 2024 г., протокол № 4.

**ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ**  
**в рабочей программе дисциплины**  
**«Спортивные игры»**  
**на 2024/2025 учебный год**  
**(2024 год набора)**

|                        |                           |
|------------------------|---------------------------|
| Направление подготовки | 34.03.01 Сестринское дело |
| Кафедра                | физической культуры       |

В рабочую программу дисциплины вносятся следующие изменения:

**4. Объем дисциплины и виды учебной работы**

(очная форма обучения)

| Вид учебной работы  | Трудоемкость | Семестры   |    |    |    |    |    |    |
|---|--------------|------------|----|----|----|----|----|----|
|   |              | 1          | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| <b>Контактная работа обучающихся с преподавателем:</b>                      | 232          | 48         | 24 | 24 | 24 | 40 | 48 | 24 |
| Практические занятия (ПЗ)   | 222          | 48         | 24 | 22 | 22 | 38 | 46 | 22 |
| Промежуточная аттестация: зачет, в том числе сдача и групповые консультации | 10           | -          | -  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| <b>Самостоятельная работа:</b>  | 96           | 24         | 16 | 12 | 12 | 8  | 12 | 12 |
| в период теоретического обучения  | 76           | 24         | 16 | 8  | 8  | 4  | 8  | 8  |
| подготовка к сдаче зачета   | 20           | -          | -  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  |
| <b>Общая трудоемкость: академических часов</b>                              |              | <b>328</b> |    |    |    |    |    |    |

**5.3. Тематический план практических занятий**

(очная форма обучения)

| № п/п   | Наименование раздела дисциплины | Тематика практических занятий                                       | Активные формы обучения | Формы текущего контроля  | Трудоемкость (академ. часов) |
|---|---------------------------------|---|-------------------------|--|------------------------------|
| <b>1 курс 1 семестр</b>                         |                                 |   |                         |  | <b>48</b>                    |
| <i><b>Общая физическая подготовка</b></i>       |                                 |   |                         |  |                              |
| 1   | Комплексные занятия             |   |                         |  | 8                            |
|   |                                 | ПЗ 1-3 Развитие физических качеств                                  | ГД                      | Входной контроль   |                              |
|   |                                 | ПЗ 4 Выполнение контрольных нормативов входного контроля            | АС                      | Выполнение контрольных нормативов  |                              |
| <i><b>Специальная физическая подготовка</b></i> |                                 |   |                         |  |                              |
| 1   | Легкая атлетика                 |   |                         |  | 10                           |
|   |                                 | ПЗ 5-8 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике. | ГД                      | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы для определения физической подготовленности |                              |
|   |                                 | ПЗ 9 Контрольное занятие.   | АС                      |  |                              |
| 2   | Плавание                        |   |                         |  | 12                           |

|                         |   |   |    |  |           |
|-------------------------|---|---|----|--|-----------|
|                         |   | ПЗ 10-14<br>Совершенствование<br>навыка плавания,<br>совершенствование<br>техники плавания<br>кролем на груди,<br>на спине.   | АС | Для обучающихся<br>основной,<br>подготовительной и<br>специальной А групп<br>- контрольные<br>нормативы по<br>плаванию.<br>Контрольное<br>задание.                                       |           |
|                         |   | ПЗ 15 Контрольное<br>занятие.   |    |  |           |
| 3                       | Спортивные игры                                 |   |    |  | 18        |
|                         |   | ПЗ 16-23 Овладение<br>основами техники<br>владения мячом.<br>Изучение<br>коллективного<br>взаимодействия,<br>формирование навыков<br>командных<br>взаимодействий на<br>тренировке и в ходе<br>соревнований; развитие<br>силовых, скоростно-<br>силовых и волевых<br>качеств, развитие<br>общей выносливости;<br>совершенствование<br>быстроты, гибкости,<br>ловкости. | АС | Контрольные<br>упражнения по<br>спортивно-<br>технической<br>подготовке.<br>Контрольное<br>задание.  |           |
|                         |   | ПЗ 24 Контрольное<br>занятие.   |    |  |           |
| <b>1 курс 2 семестр</b> |   |   |    |  | <b>24</b> |
| 1                       | Гимнастика                                      |   |    |  | 6         |
|                         |   | ПЗ 25-26<br><i>Девушки.</i> Современные<br>оздоровительные<br>гимнастические<br>системы.<br><i>Юноши.</i><br>Комплексы<br>упражнений на<br>тренажерах. Техника<br>выполнения силовых<br>упражнений.   | ГД | Для обучающихся<br>основной,<br>подготовительной и<br>специальной А групп<br>- контрольные<br>нормативы для<br>определения<br>физической<br>подготовленности.<br>Контрольное<br>задание. |           |
|                         |   | ПЗ 27 Контрольное<br>занятие.   |    |  |           |
| 2                       | Плавание  |   |    |  | 10        |
|                         |   | ПЗ 28-31<br>Совершенствование<br>навыка плавания,<br>совершенствование<br>техники плавания<br>кролем на груди,<br>на спине.   | АС | Для обучающихся<br>основной,<br>подготовительной и<br>специальной А групп<br>- контрольные<br>нормативы по<br>плаванию.<br>Контрольное<br>задание.                                       |           |
|                         |   | ПЗ 32 Контрольное<br>занятие.   |    |  |           |
|                         | <b><i>Общая физическая подготовка</i></b>       |   |    |  |           |
| 1.                      | Комплексные занятия                             |   |    |  | 4         |
|                         |   | ПЗ 33-34 Развитие<br>физических качеств.  | АС | Контрольное<br>задание.  |           |
|                         | <b><i>Специальная физическая подготовка</i></b> |   |    |  |           |
| 1                       | Легкая атлетика                                 |   |    |  | 4         |

|  |                 |   |    |  |           |
|--|-----------------|---|----|--|-----------|
|  |                 | ПЗ 35-36 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.   | АС | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы для определения физической подготовленности. Контрольное задание. |           |
| <b>2 курс 3 семестр</b>                  |                 |   |    |  | <b>22</b> |
| <i>Общая физическая подготовка</i>       |                 |   |    |  |           |
| 1  | Легкая атлетика |   |    |  | 8         |
|  |                 | ПЗ 37-38 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.   | ГД | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы для определения физической подготовленности. Контрольное задание. |           |
|  |                 | ПЗ 39 Подготовка к выполнению контрольных нормативов. Спортивные и подвижные игры.  | АС |  |           |
|  |                 | ПЗ 40 Контрольное занятие.  | АС |  |           |
| 2  | Плавание        |   |    |  | 6         |
|  |                 | ПЗ 41-42 Совершенствование техники плавания, игры и развлечения на воде.  | ГД | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы по плаванию. Контрольное задание.                                 |           |
|  |                 | ПЗ 43 Контрольное занятие.  | АС |  |           |
| <i>Специальная физическая подготовка</i> |                 |   |    |  |           |
| 1  | Спортивные игры |   |    |  | 8         |
|  |                 | ПЗ 44-46 Приобретение опыта в проведении подготовительной части занятия. Приобретение навыков в организации и практическом судействе соревнований по баскетболу, волейболу, футболу. Учебные игры и соревнования. Судейство учебных соревнований. | АС | Контрольные упражнения по спортивно-технической подготовке. Контрольное задание.   |           |
|  |                 | ПЗ 47 Контрольное занятие.  |    |  |           |
| <b>2 курс 4 семестр</b>                  |                 |   |    |  | <b>22</b> |
| <i>Общая физическая подготовка</i>       |                 |   |    |  |           |
| 1.                                       | Гимнастика      |   |    |  | 6         |

|   |  |  |        |   |           |
|---|--|--|--------|---|-----------|
|   |  | ПЗ 48-49 Упражнения на тренажерах. Профессионально-прикладная гимнастика.                          | АС     | Контрольное задание   |           |
|   |  | ПЗ 50<br>Общеразвивающие упражнения с предметами.  |        |   |           |
|   | <b>Методико-практический раздел</b>      |  |        |   |           |
| 1 | Комплексные занятия                      |  |        |   | 2         |
|   |  | ПЗ 51 Развитие физических качеств.   | АС     |   |           |
|   | <b>Специальная физическая подготовка</b> |  |        |   |           |
| 1 | Спортивные игры                          |  |        |   | 8         |
|   |  | ПЗ 52-54<br>Совершенствование технико-тактических действий и игровой практике.                     | АС     |   |           |
|   |  | ПЗ 55 Контрольное занятие.   |        |   |           |
| 2 | Легкая атлетика                          |  |        |   | 6         |
|   |  | ПЗ 56-57 Кроссовая, беговая подготовка. Совершенствование технических приемов.                     | АС     | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы для определения физической подготовленности. Контрольное задание.  |           |
|   |  | ПЗ 58 Контрольное занятие.   |        |   |           |
|   | <b>3 курс 5 семестр</b>                  |  |        |   | <b>38</b> |
| 1 | Легкая атлетика                          |  |        |   | 8         |
|   |  | ПЗ 59-60 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.                              | АС     | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы для определения физической подготовленности. Контрольное задание. Выполнение нормативных требований на основе комплекса ГТО. |           |
|   |  | ПЗ 61 Техника бега на длинные, средние и короткие дистанции. Эстафетный бег. Кроссовая подготовка. |        |   |           |
|   |  | ПЗ 62 Контрольное занятие.   |        |   |           |
| 2 | Комплексные занятия                      |  |        |   | 4         |
|   |  | ПЗ 63 Развитие физических качеств, спортивные и подвижные игры.                                    | ГД, АС | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп  |           |

|  |                 |  |            |  |           |
|--|-----------------|--|------------|--|-----------|
|  |                 | ПЗ 64 Контрольное занятие.   | АС         | - контрольные нормативы для определения физической подготовленности. Контрольное задание. Выполнение нормативных требований на основе комплекса ГТО. |           |
| 3  | Спортивные игры |  |            |  | 10        |
|  |                 | ПЗ 65-68 Развитие физических качеств применительно к спортивным играм. Изучение специальных технических приемов совершенствования точности передачи мяча, техники бросков, прыжков и передвижений в ходе игры.   | ГД, АС, РИ | Контрольные упражнения по спортивно-технической подготовке. Контрольное задание.   |           |
|  |                 | ПЗ 69 Контрольное занятие  |            |  |           |
| 4  | Плавание        |  |            |  | 8         |
|  |                 | ПЗ 70-72 Совершенствование техники плавания, игры и развлечения на воде. Современные виды гимнастики в воде.   | АС         | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы по плаванию. Контрольное задание.                           |           |
|  |                 | ПЗ 73 Контрольное занятие.   |            |  |           |
| <b>Методико-практический раздел</b>  |                 |  |            |  |           |
| 1  | Спортивные игры |  |            |  | 8         |
|  |                 | ПЗ 74-76 Развитие физических качеств применительно к спортивным играм. Изучение специальных технических приемов совершенствования точности передачи мяча, техники бросков, прыжков и передвижений в ходе игры. Самостоятельное проведение части занятия. | ГД, АС, РИ | Контрольные упражнения по спортивно-технической подготовке. Контрольное задание.   |           |
|  |                 | ПЗ 77 Контрольное занятие.   |            |  |           |
| <b>3 курс 6 семестр</b>  |                 |  |            |  | <b>46</b> |
| <b>Подготовка и выполнение нормативных требований на основе нормативных требований комплекса ГТО</b> |                 |  |            |  |           |
| 1  | Гимнастика      |  |            |  | 6         |
|  |                 | ПЗ 78 Атлетическая гимнастика.   | ГД         | Для обучающихся основной,  |           |

|   |  |  |        |  |    |
|---|--|--|--------|--|----|
|   |  | <p>ПЗ 79<br/><i>Девушки.</i><br/>Упражнения из различных гимнастических систем. Профессионально-прикладная гимнастика.<br/><i>Юноши.</i><br/>Упражнения на тренажерах. Элементы кроссфита.</p> | ГД, АС | <p>подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы для определения физической подготовленности. Контрольное задание.<br/>Выполнение нормативных требований на основе комплекса ГТО.</p> |    |
|   | <b>Специальная физическая подготовка</b>   |  |        |  |    |
| 1 | Спортивные игры  |  |        |  | 10 |
|   |  | <p>ПЗ 81-84<br/>Совершенствование спортивно-технической подготовки.<br/>Совершенствование тактической подготовки.<br/>Учебные игры и соревнования.<br/>Судейство учебных соревнований.</p>     | АС     | <p>Контрольные упражнения по спортивно-технической подготовке.<br/>Контрольное задание.</p>  |    |
|   |  | ПЗ 85 Контрольное занятие.   |        |  |    |
| 2 | Плавание   |  |        |  | 10 |
|   |  | <p>ПЗ 86-88<br/>Совершенствование техники плавания.</p>  | АС     | <p>Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы по плаванию.<br/>Контрольное задание.</p>  |    |
|   |  | ПЗ 89 Подготовка к выполнению контрольных нормативов.  |        |  |    |
|   |  | ПЗ 90 Контрольное занятие  |        |  |    |
| 3 | Комплексные занятия  |  |        |  | 6  |
|   |  | <p>ПЗ 91-93 Развитие физических качеств, круговая тренировка.</p>  | АС     | <p>Контрольное задание.</p>  |    |
|   | <b>Методико-практический раздел</b>  |  |        |  | 6  |
| 1 | Спортивные игры  |  |        |  |    |
|   |  | <p>ПЗ 94-96<br/>Совершенствование тактической подготовки.<br/>Учебные игры и соревнования.<br/>Судейство учебных соревнований.</p>   | АС     | <p>Контрольные упражнения по спортивно-технической подготовке.<br/>Контрольное задание.</p>  |    |
|   | <b>Подготовка и выполнение нормативных требований на основе нормативных требований комплекса ГТО</b> |  |        |  |    |
| 1 | Легкая атлетика  |  |        |  | 8  |

|  |                 |   |    |   |            |
|--|-----------------|---|----|---|------------|
|  |                 | ПЗ 97-98 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.   | АС | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы для определения физической подготовленности. Контрольное задание. Выполнение нормативных требований на основе комплекса ГТО. |            |
|  |                 | ПЗ 99 Подготовка к выполнению контрольных нормативов  |    |   |            |
|  |                 | ПЗ 100 Контрольное занятие  |    |   |            |
| <b>4 курс 7 семестр</b>                          |                 |   |    |   | <b>22</b>  |
| <b><i>Специальная физическая подготовка.</i></b> |                 |   |    |   |            |
| 1  | Легкая атлетика |   |    |   | 8          |
|  |                 | ПЗ 101-103 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике. Кроссовая подготовка.   | АС | Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп - контрольные нормативы для определения физической подготовленности. Контрольное задание. Выполнение нормативных требований на основе комплекса ГТО. |            |
|  |                 | ПЗ 104 Контрольное занятие  |    |   |            |
| 2  | Спортивные игры |   |    |   | 10         |
|  |                 | ПЗ 105-108 Совершенствование спортивно-технической подготовки. Совершенствование тактической подготовки. Учебные игры и соревнования. Судейство учебных соревнований. | АС | Контрольные упражнения спортивно-технической подготовки. Контрольное задание.   |            |
|  |                 | ПЗ 109 Контрольное занятие  |    |   |            |
| <b><i>Методико-практический раздел</i></b>       |                 |   |    |   |            |
| 1  | Спортивные игры |   |    |   | 4          |
|  |                 | ПЗ 110-111 Совершенствование тактической подготовки. Учебные игры и соревнования. Судейство учебных соревнований.   | АС | Контрольные упражнения по спортивно-технической подготовке. Контрольное задание.  |            |
| <b>ИТОГО</b>                                     |                 |   |    |   | <b>222</b> |

## 5.6. Самостоятельная работа

(очная форма обучения)

| № п/п         | Наименование раздела дисциплины   | Виды самостоятельной работы  | Формы текущего контроля  | Трудоемкость (академ. часов) |
|---------------|---|--|--|------------------------------|
| 1             | Общая физическая подготовка   | Подготовка к практическим занятиям.<br>Работа с учебной литературой.   | <i>Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп:</i><br>- Контрольная работа<br>- Контрольное задание<br><i>Для обучающихся специальной группы Б и освобожденных от практических занятий:</i><br>- Контрольная работа<br>- Контрольное задание<br>- Реферат,<br>- Проектная работа | 22                           |
| 2             | Специальная физическая подготовка   | Подготовка к практическим занятиям.<br>Работа с учебной литературой.   |  | 26                           |
| 3             | Методико-практический раздел  | Работа с учебной литературой.<br>Составление дайджеста научных публикаций из электронно-информационных справочных систем.<br>Подготовка реферата.<br>Проектная работа.<br>Выполнение контрольных заданий в ЭИОС университета.            |  | 22                           |
| 4             | Подготовка и выполнение нормативных требований на основе нормативных требований комплекса ГТО | Ознакомление и регистрация на сайте <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a><br>Самостоятельное изучение нормативных требований комплекса ГТО, ознакомление с нормативными требованиями соответствующей возрастной ступени. |  | 6                            |
|               |   | Подготовка к сдаче зачета  | -  | 20                           |
| <b>ИТОГО:</b> |   |  |  | <b>96</b>                    |

### Приложение А

#### 5. Процедура проведения промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета в 3,4,5,6,7 семестрах. Зачет включает в себя выполнение контрольного задания.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры  
«25» апреля 2024 г., протокол № 7.

**ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ**  
**в рабочей программе дисциплины**  
**«Прикладная физическая культура и спорт для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями»**  
**на 2024/2025 учебный год**  
**(2021 год набора)**

|                        |                           |
|------------------------|---------------------------|
| Направление подготовки | 34.03.01 Сестринское дело |
| Кафедра                | физической культуры       |

В рабочую программу дисциплины вносятся следующие изменения:

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

(очная форма обучения)

| Вид учебной работы  | Трудоемкость | Семестры   |    |    |    |    |    |    |    |
|---|--------------|------------|----|----|----|----|----|----|----|
|   |              | 1          | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| <b>Контактная работа обучающихся с преподавателем:</b>                      | 232          | 24         | 24 | 24 | 24 | 40 | 48 | 24 | 24 |
| Практические занятия (ПЗ)   | 228          | 24         | 24 | 24 | 24 | 40 | 48 | 22 | 22 |
| Промежуточная аттестация: зачет, в том числе сдача и групповые консультации | 4            | -          | -  | -  | -  | -  | -  | 2  | 2  |
| <b>Самостоятельная работа:</b>  | 96           | 12         | 12 | 12 | 12 | 8  | 12 | 12 | 16 |
| в период теоретического обучения  | 88           | 12         | 12 | 12 | 12 | 8  | 12 | 8  | 12 |
| подготовка к сдаче зачета   | 8            | -          | -  | -  | -  | -  | -  | 4  | 4  |
| <b>Общая трудоемкость:</b><br>академических часов                           |              | <b>328</b> |    |    |    |    |    |    |    |

#### 5.3. Тематический план практических занятий

(очная форма обучения)

| № п/п                                    | Наименование раздела дисциплины | Тематика практических занятий                                       | Активные формы обучения | Формы текущего контроля   | Трудоемкость (академ. часов) |
|--|---------------------------------|---|-------------------------|---|------------------------------|
| <b>1 курс 1 семестр</b>                  |                                 |   |                         |   | <b>24</b>                    |
| <b>Общая физическая подготовка</b>       |                                 |   |                         |   |                              |
| 1  | Комплексные занятия             |   |                         |   | 8                            |
|  |                                 | ПЗ 1-3 Развитие физических качеств                                  | ГД                      | Входной контроль  |                              |
|  |                                 | ПЗ 4 Выполнение контрольных нормативов входного контроля            | АС                      | Выполнение контрольных нормативов   |                              |
| <b>Специальная физическая подготовка</b> |                                 |   |                         |   |                              |
| 1  | Легкая атлетика                 |   |                         |   | 6                            |
|  |                                 | ПЗ 5-6 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике. | ГД                      | Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности<br>Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности |                              |
|  |                                 | ПЗ 7 Контрольное занятие.   | АС                      |   |                              |
| 2  | Гимнастика                      |   |                         |   | 10                           |

|  |                     |   |    |   |           |
|--|---------------------|---|----|---|-----------|
|  |                     | ПЗ 8-9<br>Общеразвивающие упражнения.   | АС | Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности<br>Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности |           |
|  |                     | ПЗ 10-11<br>Общеразвивающие упражнения с предметами. Физические упражнения локального воздействия с отягощениями и без отягощений на основные мышечные группы.                    |    |   |           |
|  |                     | ПЗ 12 Контрольное занятие.  |    |   |           |
| <b>1 курс 2 семестр</b>                  |                     |   |    |   | <b>24</b> |
| 1  | Гимнастика          |   |    |   | 6         |
|  |                     | ПЗ 13-14<br><i>Девушки.</i><br>Современные оздоровительные гимнастические системы.<br><i>Юноши.</i><br>Комплексы упражнений на тренажерах. Техника выполнения силовых упражнений. | ГД | Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности<br>Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности |           |
|  |                     | ПЗ 15 Контрольное занятие.  |    |   |           |
| 2  | Плавание            |   |    |   | 10        |
|  |                     | ПЗ 16-18<br>Совершенствование навыка плавания, совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине.  | АС | Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности<br>Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности |           |
|  |                     | ПЗ 19 Подготовка к выполнению контрольных нормативов.   |    |   |           |
|  |                     | ПЗ 20 Контрольное занятие.  |    |   |           |
| <b>Общая физическая подготовка</b>       |                     |   |    |   |           |
| 1.                                       | Комплексные занятия |   |    |   | 4         |
|  |                     | ПЗ 21-22 Развитие физических качеств.   | АС | Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности.<br>Дополнительные контрольные нормативы                                   |           |
| <b>Специальная физическая подготовка</b> |                     |   |    |   |           |
| 1  | Легкая атлетика     |   |    |   | 4         |

|  |                     |  |    |   |           |
|--|---------------------|--|----|---|-----------|
|  |                     | ПЗ 23-24 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.  | АС | Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности<br>Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности |           |
| <b>2 курс 3 семестр</b>                  |                     |  |    |   | <b>24</b> |
| <b>Общая физическая подготовка.</b>      |                     |  |    |   |           |
| 1  | Легкая атлетика     |  |    |   | 6         |
|  |                     | ПЗ 25 Развитие физических качеств применительно к элементам легкой атлетике. Скандинавская ходьба. Смешанное передвижение. | АС | Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности<br>Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности |           |
|  |                     | ПЗ 26 Подготовка к выполнению контрольных нормативов.  |    |   |           |
|  |                     | ПЗ 27 Контрольное занятие.   |    |   |           |
| 2  | Комплексные занятия |  |    |   | 6         |
|  |                     | ПЗ 28-30 Развитие физических качеств, элементы спортивных и подвижных игры.  | АС | Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности.   |           |
| 3  | Плавание            |  |    |   | 6         |
|  |                     | ПЗ 31 Совершенствование техники плавания, игры и развлечения на воде.  | ГД | Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности<br>Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности |           |
|  |                     | ПЗ 32 Подготовка к выполнению контрольных нормативов.  | АС |   |           |
|  |                     | ПЗ 33 Контрольное занятие.   | АС |   |           |
| <b>Специальная физическая подготовка</b> |                     |  |    |   |           |
| 1  | Гимнастика          |  |    |   | 6         |
|  |                     | ПЗ 34 Атлетическая гимнастика  | АС | Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности<br>Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности |           |
|  |                     | ПЗ 35 Современные оздоровительные гимнастические системы.  | ГД |   |           |
|  |                     | ПЗ 36 Контрольное занятие.   | АС |   |           |
| <b>2 курс 4 семестр</b>                  |                     |  |    |   | <b>24</b> |
| <b>Общая физическая подготовка</b>       |                     |  |    |   |           |
| 1.                                       | Гимнастика          |  |    |   | 6         |

|  |                     |   |    |   |           |
|--|---------------------|---|----|---|-----------|
|  |                     | ПЗ 37-38 Упражнения на тренажерах.<br>Профессионально-прикладная гимнастика.<br>ПЗ 39 Общеразвивающие упражнения с предметами.  | АС | Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности<br>Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности |           |
| 2  | Плавание            |   |    |   | 8         |
|  |                     | ПЗ 40-42 Совершенствование техники плавания.<br>Современные виды гимнастики в воде.<br>ПЗ 43 Контрольное занятие.   | АС | Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности<br>Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности |           |
| <b>Методико-практический раздел</b>      |                     |   |    |   |           |
| 1  | Комплексные занятия |   |    |   | 2         |
|  |                     | ПЗ 44 Развитие физических качеств.  | ГД | Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности.   |           |
| <b>Специальная физическая подготовка</b> |                     |   |    |   |           |
| 1  | Легкая атлетика     |   |    |   | 8         |
|  |                     | ПЗ 45-47 Скандинавская ходьба, равномерно-переменный бег в сочетании с ходьбой, упражнения в движении.<br>Адаптивные виды легкой атлетики.<br>ПЗ 48 Контрольное занятие.  | АС | Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности<br>Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности |           |
| <b>3 курс 5 семестр</b>                  |                     |   |    |   | <b>40</b> |
| 1  | Легкая атлетика     |   |    |   | 10        |
|  |                     | ПЗ 49-50 Развитие физических качеств применительно к элементам легкой атлетики. Передвижение по пересеченной местности. Адаптивные виды легкой атлетики<br>ПЗ 51-52 Скандинавская ходьба, упражнения в движении, адаптивные виды легкой атлетики.<br>ПЗ 53 Контрольное занятие. | АС | Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности<br>Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности |           |
| 2  | Комплексные занятия |   |    |   | 10        |

|                                     |            |  |    |   |           |
|-------------------------------------|------------|--|----|---|-----------|
|                                     |            | ПЗ 54-57 Развитие физических качеств, упражнения с мячом различного веса и объема, элементы адаптивных спортивных и подвижных игры.<br>ПЗ 58 Контрольное занятие.  | АС | Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности<br>Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности |           |
| 3                                   | Плавание   |  |    |   | 10        |
|                                     |            | ПЗ 59-62 Совершенствование техники плавания, игры и развлечения на воде. Современные виды гимнастики в воде.<br>ПЗ 63 Контрольное занятие.   | АС | Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности<br>Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности |           |
| <b>Методико-практический раздел</b> |            |  |    |   |           |
| 1                                   | Гимнастика |  |    |   | 10        |
|                                     |            | ПЗ 64-65 Атлетическая гимнастика.<br>ПЗ 66-67 <i>Девушки.</i> Упражнения из различных оздоровительных гимнастических систем. Профессионально-прикладная гимнастика.<br><i>Юноши.</i> Упражнения на тренажерах.<br>Профессионально-прикладная гимнастика.<br>ПЗ 68 Контрольное занятие. | АС | Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности<br>Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности |           |
| <b>3 курс 6 семестр</b>             |            |  |    |   | <b>48</b> |
| <b>Методико-практический раздел</b> |            |  |    |   |           |
| 1                                   | Гимнастика |  |    |   | 14        |
|                                     |            | ПЗ 69-71 Атлетическая гимнастика.<br>ПЗ 72-74 <i>Девушки.</i> Упражнения из различных гимнастических систем. Профессионально-прикладная гимнастика.<br><i>Юноши.</i> Упражнения на тренажерах.<br>ПЗ 75 Контрольное занятие.   | АС | Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности<br>Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности |           |
| 2                                   | Плавание   |  |    |   | 10        |
|                                     |            | ПЗ 76-78 Совершенствование техники плавания.   | АС | Контрольные нормативы по определению уровня   |           |

|  |                     |  |    |   |           |
|--|---------------------|--|----|---|-----------|
|  |                     | ПЗ 79 Подготовка к выполнению контрольных нормативов.                                  |    | физической подготовленности<br>Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности   |           |
|  |                     | ПЗ 80 Контрольное занятие  |    |   |           |
| 3  | Комплексные занятия |  |    |   | 12        |
|  |                     | ПЗ 81-82 Развитие физических качеств   | АС | Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности  |           |
|  |                     | ПЗ 83-85 Развитие физических качеств, элементы адаптивных спортивных и подвижных игры. |    |   |           |
|  |                     | ПЗ 86 Контрольное занятие.   |    |   |           |
| 1  | Легкая атлетика     |  |    |   | 12        |
|  |                     | ПЗ 87-90 Развитие физических качеств применительно к элементам легкой атлетики.        | АС | Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности<br>Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности |           |
|  |                     | ПЗ 91 Подготовка к выполнению контрольных нормативов                                   |    |   |           |
|  |                     | ПЗ 92 Контрольное занятие  |    |   |           |
| <b>4 курс 7 семестр</b>                          |                     |  |    |   | <b>22</b> |
| <b><i>Специальная физическая подготовка.</i></b> |                     |  |    |   |           |
| 1  | Легкая атлетика     |  |    |   | 8         |
|  |                     | ПЗ 94-95 Развитие физических качеств применительно к элементам легкой атлетики.        | АС | Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности<br>Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности |           |
|  |                     | ПЗ 96 Контрольное занятие  |    |   |           |
| 2  | Гимнастика          |  |    |   | 10        |
|  |                     | ПЗ 97-98 Атлетическая гимнастика   | АС | Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности<br>Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности |           |
|  |                     | ПЗ 99-100 Современные оздоровительные гимнастические системы.                          |    |   |           |
|  |                     | ПЗ 101 Контрольное занятие.  |    |   |           |
| <b><i>Методико-практический раздел</i></b>       |                     |  |    |   | <b>4</b>  |
| 1  | Комплексные занятия |  |    |   |           |
|  |                     | ПЗ 102-103 Развитие физических качеств   | АС | Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности  |           |
| <b>4 курс 8 семестр</b>                          |                     |  |    |   | <b>22</b> |
| <b><i>Специальная физическая подготовка.</i></b> |                     |  |    |   |           |

|              |                     |  |    |   |            |
|--------------|---------------------|--|----|---|------------|
| 1            | Гимнастика          | ПЗ 104<br><i>Девушки.</i><br>Упражнения из различных гимнастических систем. Профессионально-прикладная гимнастика.<br><i>Юноши.</i><br>Упражнения на тренажерах. | АС | Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности<br>Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности | 4          |
|              |                     | ПЗ 105 Контрольное занятие.  |    |   |            |
| 2            | Плавание            | ПЗ 106<br>Совершенствование техники плавания.  | АС | Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности<br>Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности | 6          |
|              |                     | ПЗ 107 Подготовка к выполнению контрольных нормативов.   |    |   |            |
|              |                     | ПЗ 108 Контрольное занятие   |    |   |            |
|              | Комплексные занятия |  |    |   | 4          |
|              |                     | ПЗ 109-110<br>Развитие физических качеств  | АС | Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности  |            |
|              | Легкая атлетика     | ПЗ 111-113<br>Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.   | АС | Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности<br>Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности | 8          |
|              |                     | ПЗ 114 Итоговое занятие  |    |   |            |
| <b>ИТОГО</b> |                     |  |    |   | <b>228</b> |

## 5.6. Самостоятельная работа

(очная форма обучения)

| № п/п | Наименование раздела дисциплины   | Виды самостоятельной работы  | Формы текущего контроля   | Трудовое количество (академ. часов) |
|-------|-----------------------------------|--|---|-------------------------------------|
| 1     | Общая физическая подготовка       | Подготовка к практическим занятиям.<br>Работа с учебной литературой. | <i>Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп:</i>            | 26                                  |
| 2     | Специальная физическая подготовка | Подготовка к практическим занятиям.<br>Работа с учебной литературой. | - Контрольная работа<br>- Контрольное задание<br><i>Для обучающихся специальной</i> | 26                                  |

|               |   |  |   |           |
|---------------|---|--|---|-----------|
| 3             | Методико-практический раздел  | Работа с учебной литературой.<br>Составление дайджеста научных публикаций из электронно-информационных справочных систем.<br>Подготовка реферата.<br>Проектная работа.<br>Выполнение контрольных заданий в ЭИОС университета.            | <i>группы Б и освобожденных от практических занятий:</i><br>- Контрольная работа<br>- Контрольное задание<br>- Реферат,<br>- Проектная работа | 20        |
| 4             | Подготовка и выполнение нормативных требований на основе нормативных требований комплекса ГТО | Ознакомление и регистрация на сайте <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a><br>Самостоятельное изучение нормативных требований комплекса ГТО, ознакомление с нормативными требованиями соответствующей возрастной ступени. |   | 16        |
|               |   | Подготовка к сдаче зачета  | -   | 8         |
| <b>ИТОГО:</b> |   |  |   | <b>96</b> |

## Приложение А

### 5. Процедура проведения промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета в 7,8 семестрах. Зачет включает в себя выполнение контрольного задания.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры  
«25» января 2024 г., протокол № 4.

**ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ**  
**в рабочей программе дисциплины**  
**«Прикладная физическая культура и спорт для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями»**  
**на 2024/2025 учебный год**  
**(2022 год набора)**

|                        |                           |
|------------------------|---------------------------|
| Направление подготовки | 34.03.01 Сестринское дело |
| Кафедра                | физической культуры       |

В рабочую программу дисциплины вносятся следующие изменения:

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

(очная форма обучения)

| Вид учебной работы  | Трудоемкость | Семестры   |    |    |    |    |    |    |    |
|---|--------------|------------|----|----|----|----|----|----|----|
|   |              | 1          | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| <b>Контактная работа обучающихся с преподавателем:</b>                      | 232          | 24         | 24 | 24 | 24 | 40 | 48 | 24 | 24 |
| Практические занятия (ПЗ)   | 224          | 24         | 24 | 24 | 24 | 38 | 46 | 22 | 22 |
| Промежуточная аттестация: зачет, в том числе сдача и групповые консультации | 8            | -          | -  | -  | -  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| <b>Самостоятельная работа:</b>  | 96           | 12         | 12 | 12 | 12 | 8  | 12 | 12 | 16 |
| в период теоретического обучения  | 80           | 12         | 12 | 12 | 12 | 4  | 8  | 8  | 12 |
| подготовка к сдаче зачета   | 16           | -          | -  | -  | -  | 4  | 4  | 4  | 4  |
| <b>Общая трудоемкость:</b><br>академических часов                           |              | <b>328</b> |    |    |    |    |    |    |    |

#### 5.3. Тематический план практических занятий

(очная форма обучения)

| № п/п                                    | Наименование раздела дисциплины | Тематика практических занятий                                       | Активные формы обучения | Формы текущего контроля   | Трудоемкость (академ. часов) |
|--|---------------------------------|---|-------------------------|---|------------------------------|
| <b>1 курс 1 семестр</b>                  |                                 |   |                         |   | <b>24</b>                    |
| <b>Общая физическая подготовка</b>       |                                 |   |                         |   |                              |
| 1  | Комплексные занятия             |   |                         |   | 8                            |
|  |                                 | ПЗ 1-3 Развитие физических качеств                                  | ГД                      | Входной контроль  |                              |
|  |                                 | ПЗ 4 Выполнение контрольных нормативов входного контроля            | АС                      | Выполнение контрольных нормативов   |                              |
| <b>Специальная физическая подготовка</b> |                                 |   |                         |   |                              |
| 1  | Легкая атлетика                 |   |                         |   | 6                            |
|  |                                 | ПЗ 5-6 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике. | ГД                      | Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности<br>Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности |                              |
|  |                                 | ПЗ 7 Контрольное занятие.   | АС                      |   |                              |
| 2  | Гимнастика                      |   |                         |   | 10                           |

|  |                     |   |    |   |           |
|--|---------------------|---|----|---|-----------|
|  |                     | ПЗ 8-9<br>Общеразвивающие упражнения.   | АС | Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности<br>Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности |           |
|  |                     | ПЗ 10-11<br>Общеразвивающие упражнения с предметами. Физические упражнения локального воздействия с отягощениями и без отягощений на основные мышечные группы.                    |    |   |           |
|  |                     | ПЗ 12 Контрольное занятие.  |    |   |           |
| <b>1 курс 2 семестр</b>                  |                     |   |    |   | <b>24</b> |
| 1  | Гимнастика          |   |    |   | 6         |
|  |                     | ПЗ 13-14<br><i>Девушки.</i><br>Современные оздоровительные гимнастические системы.<br><i>Юноши.</i><br>Комплексы упражнений на тренажерах. Техника выполнения силовых упражнений. | ГД | Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности<br>Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности |           |
|  |                     | ПЗ 15 Контрольное занятие.  |    |   |           |
| 2  | Плавание            |   |    |   | 10        |
|  |                     | ПЗ 16-18<br>Совершенствование навыка плавания, совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине.  | АС | Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности<br>Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности |           |
|  |                     | ПЗ 19 Подготовка к выполнению контрольных нормативов.   |    |   |           |
|  |                     | ПЗ 20 Контрольное занятие.  |    |   |           |
| <b>Общая физическая подготовка</b>       |                     |   |    |   |           |
| 1.                                       | Комплексные занятия |   |    |   | 4         |
|  |                     | ПЗ 21-22 Развитие физических качеств.   | АС | Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности.<br>Дополнительные контрольные нормативы                                   |           |
| <b>Специальная физическая подготовка</b> |                     |   |    |   |           |
| 1  | Легкая атлетика     |   |    |   | 4         |

|  |                     |  |    |   |           |
|--|---------------------|--|----|---|-----------|
|  |                     | ПЗ 23-24 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.  | АС | Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности<br>Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности |           |
| <b>2 курс 3 семестр</b>                  |                     |  |    |   | <b>24</b> |
| <i>Общая физическая подготовка.</i>      |                     |  |    |   |           |
| 1  | Легкая атлетика     |  |    |   | 6         |
|  |                     | ПЗ 25 Развитие физических качеств применительно к элементам легкой атлетике. Скандинавская ходьба. Смешанное передвижение. | АС | Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности<br>Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности |           |
|  |                     | ПЗ 26 Подготовка к выполнению контрольных нормативов.  |    |   |           |
|  |                     | ПЗ 27 Контрольное занятие.   |    |   |           |
| 2  | Комплексные занятия |  |    |   | 6         |
|  |                     | ПЗ 28-30 Развитие физических качеств, элементы спортивных и подвижных игры.  | АС | Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности.   |           |
| 3  | Плавание            |  |    |   | 6         |
|  |                     | ПЗ 31 Совершенствование техники плавания, игры и развлечения на воде.  | ГД | Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности<br>Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности |           |
|  |                     | ПЗ 32 Подготовка к выполнению контрольных нормативов.  | АС |   |           |
|  |                     | ПЗ 33 Контрольное занятие.   | АС |   |           |
| <i>Специальная физическая подготовка</i> |                     |  |    |   |           |
| 1  | Гимнастика          |  |    |   | 6         |
|  |                     | ПЗ 34 Атлетическая гимнастика  | АС | Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности<br>Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности |           |
|  |                     | ПЗ 35 Современные оздоровительные гимнастические системы.  | ГД |   |           |
|  |                     | ПЗ 36 Контрольное занятие.   | АС |   |           |
| <b>2 курс 4 семестр</b>                  |                     |  |    |   | <b>24</b> |
| <i>Общая физическая подготовка</i>       |                     |  |    |   |           |
| 1.                                       | Гимнастика          |  |    |   | 6         |

|  |                     |  |    |   |           |
|--|---------------------|--|----|---|-----------|
|  |                     | ПЗ 37-38 Упражнения на тренажерах.<br>Профессионально-прикладная гимнастика.<br>ПЗ 39 Общеразвивающие упражнения с предметами.   | АС | Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности<br>Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности |           |
| 2  | Плавание            |  |    |   | 8         |
|  |                     | ПЗ 40-42 Совершенствование техники плавания.<br>Современные виды гимнастики в воде.<br>ПЗ 43 Контрольное занятие.  | АС | Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности<br>Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности |           |
| <b>Методико-практический раздел</b>      |                     |  |    |   |           |
| 1  | Комплексные занятия |  |    |   | 2         |
|  |                     | ПЗ 44 Развитие физических качеств.   | ГД | Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности.   |           |
| <b>Специальная физическая подготовка</b> |                     |  |    |   |           |
| 1  | Легкая атлетика     |  |    |   | 8         |
|  |                     | ПЗ 45-47 Скандинавская ходьба, равномерно-переменный бег в сочетании с ходьбой, упражнения в движении.<br>Адаптивные виды легкой атлетики.<br>ПЗ 48 Контрольное занятие.   | АС | Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности<br>Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности |           |
| <b>3 курс 5 семестр</b>                  |                     |  |    |   | <b>38</b> |
| 1  | Легкая атлетика     |  |    |   | 8         |
|  |                     | ПЗ 49-50 Развитие физических качеств применительно к элементам легкой атлетики. Передвижение по пересеченной местности. Адаптивные виды легкой атлетики<br>ПЗ 51 Скандинавская ходьба, упражнения в движении, адаптивные виды легкой атлетики.<br>ПЗ 52 Контрольное занятие. | АС | Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности<br>Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности |           |
| 2  | Комплексные занятия |  |    |   | 10        |

|                                     |            |  |    |   |           |
|-------------------------------------|------------|--|----|---|-----------|
|                                     |            | ПЗ 53-56 Развитие физических качеств, упражнения с мячом различного веса и объема, элементы адаптивных спортивных и подвижных игры.<br>ПЗ 57 Контрольное занятие.  | АС | Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности<br>Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности |           |
| 3                                   | Плавание   |  |    |   | 10        |
|                                     |            | ПЗ 58-61 Совершенствование техники плавания, игры и развлечения на воде. Современные виды гимнастики в воде.<br>ПЗ 62 Контрольное занятие.   | АС | Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности<br>Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности |           |
| <b>Методико-практический раздел</b> |            |  |    |   |           |
| 1                                   | Гимнастика |  |    |   | 10        |
|                                     |            | ПЗ 63-64 Атлетическая гимнастика.<br>ПЗ 65-66 <i>Девушки.</i> Упражнения из различных оздоровительных гимнастических систем. Профессионально-прикладная гимнастика.<br><i>Юноши.</i> Упражнения на тренажерах.<br>Профессионально-прикладная гимнастика.<br>ПЗ 67 Контрольное занятие. | АС | Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности<br>Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности |           |
| <b>3 курс 6 семестр</b>             |            |  |    |   | <b>46</b> |
| <b>Методико-практический раздел</b> |            |  |    |   |           |
| 1                                   | Гимнастика |  |    |   | 12        |
|                                     |            | ПЗ 68-70 Атлетическая гимнастика.<br>ПЗ 71-72 <i>Девушки.</i> Упражнения из различных гимнастических систем. Профессионально-прикладная гимнастика.<br><i>Юноши.</i> Упражнения на тренажерах.<br>ПЗ 73 Контрольное занятие.   | АС | Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности<br>Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности |           |
| 2                                   | Плавание   |  |    |   | 10        |
|                                     |            | ПЗ 74-76 Совершенствование техники плавания.   | АС | Контрольные нормативы по определению уровня   |           |

|  |                     |  |    |   |           |
|--|---------------------|--|----|---|-----------|
|  |                     | ПЗ 77 Подготовка к выполнению контрольных нормативов.                                  |    | физической подготовленности<br>Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности   |           |
|  |                     | ПЗ 78 Контрольное занятие  |    |   |           |
| 3  | Комплексные занятия |  |    |   | 12        |
|  |                     | ПЗ 79-81 Развитие физических качеств   | АС | Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности  |           |
|  |                     | ПЗ 82-83 Развитие физических качеств, элементы адаптивных спортивных и подвижных игры. |    |   |           |
|  |                     | ПЗ 84 Контрольное занятие.   |    |   |           |
| 1  | Легкая атлетика     |  |    |   | 12        |
|  |                     | ПЗ 85-88 Развитие физических качеств применительно к элементам легкой атлетики.        | АС | Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности<br>Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности |           |
|  |                     | ПЗ 89 Подготовка к выполнению контрольных нормативов                                   |    |   |           |
|  |                     | ПЗ 90 Контрольное занятие  |    |   |           |
| <b>4 курс 7 семестр</b>                          |                     |  |    |   | <b>22</b> |
| <b><i>Специальная физическая подготовка.</i></b> |                     |  |    |   |           |
| 1  | Легкая атлетика     |  |    |   | 8         |
|  |                     | ПЗ 91-93 Развитие физических качеств применительно к элементам легкой атлетики.        | АС | Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности<br>Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности |           |
|  |                     | ПЗ 94 Контрольное занятие  |    |   |           |
| 2  | Гимнастика          |  |    |   | 10        |
|  |                     | ПЗ 95-96 Атлетическая гимнастика   | АС | Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности<br>Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности |           |
|  |                     | ПЗ 97-98 Современные оздоровительные гимнастические системы.                           |    |   |           |
|  |                     | ПЗ 99 Контрольное занятие.   |    |   |           |
| <b><i>Методико-практический раздел</i></b>       |                     |  |    |   | <b>4</b>  |
| 1  | Комплексные занятия |  |    |   |           |
|  |                     | ПЗ 100-101 Развитие физических качеств   | АС | Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности  |           |
| <b>4 курс 8 семестр</b>                          |                     |  |    |   | <b>22</b> |
| <b><i>Специальная физическая подготовка.</i></b> |                     |  |    |   |           |

|              |                     |  |    |   |            |
|--------------|---------------------|--|----|---|------------|
| 1            | Гимнастика          | ПЗ 102<br><i>Девушки.</i><br>Упражнения из различных гимнастических систем. Профессионально-прикладная гимнастика.<br><i>Юноши.</i><br>Упражнения на тренажерах. | АС | Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности<br>Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности | 4          |
|              |                     | ПЗ 103 Контрольное занятие.  |    |   |            |
| 2            | Плавание            | ПЗ 104<br>Совершенствование техники плавания.  | АС | Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности<br>Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности | 6          |
|              |                     | ПЗ 105 Подготовка к выполнению контрольных нормативов.   |    |   |            |
|              |                     | ПЗ 106 Контрольное занятие   |    |   |            |
|              | Комплексные занятия |  |    |   | 4          |
|              |                     | ПЗ 107-108<br>Развитие физических качеств  | АС | Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности  |            |
|              | Легкая атлетика     | ПЗ 109-111<br>Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.   | АС | Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности<br>Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности | 8          |
|              |                     | ПЗ 112 Итоговое занятие  |    |   |            |
| <b>ИТОГО</b> |                     |  |    |   | <b>224</b> |

## 5.6. Самостоятельная работа

(очная форма обучения)

| № п/п | Наименование раздела дисциплины   | Виды самостоятельной работы  | Формы текущего контроля   | Трудоемкость (академ. часов) |
|-------|-----------------------------------|--|---|------------------------------|
| 1     | Общая физическая подготовка       | Подготовка к практическим занятиям.<br>Работа с учебной литературой. | <i>Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп:</i>            | 24                           |
| 2     | Специальная физическая подготовка | Подготовка к практическим занятиям.<br>Работа с учебной литературой. | - Контрольная работа<br>- Контрольное задание<br><i>Для обучающихся специальной</i> | 26                           |

|               |   |  |   |           |
|---------------|---|--|---|-----------|
| 3             | Методико-практический раздел  | Работа с учебной литературой.<br>Составление дайджеста научных публикаций из электронно-информационных справочных систем.<br>Подготовка реферата.<br>Проектная работа.<br>Выполнение контрольных заданий в ЭИОС университета.            | <i>группы Б и освобожденных от практических занятий:</i><br>- Контрольная работа<br>- Контрольное задание<br>- Реферат,<br>- Проектная работа | 20        |
| 4             | Подготовка и выполнение нормативных требований на основе нормативных требований комплекса ГТО | Ознакомление и регистрация на сайте <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a><br>Самостоятельное изучение нормативных требований комплекса ГТО, ознакомление с нормативными требованиями соответствующей возрастной ступени. |   | 10        |
|               |   | Подготовка к сдаче зачета  | -   | 16        |
| <b>ИТОГО:</b> |   |  |   | <b>96</b> |

## Приложение А

### 5. Процедура проведения промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета в 5,6,7,8 семестрах. Зачет включает в себя выполнение контрольного задания.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры  
«25» января 2024 г., протокол № 4.

**ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ**  
**в рабочей программе дисциплины**  
**«Прикладная физическая культура и спорт для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями»**  
**на 2024/2025 учебный год**  
**(2023 год набора, 2025 год набора и последующие годы)**

|                        |                           |
|------------------------|---------------------------|
| Направление подготовки | 34.03.01 Сестринское дело |
| Кафедра                | физической культуры       |

В рабочую программу дисциплины вносятся следующие изменения:

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

(очная форма обучения)

| Вид учебной работы  | Трудоемкость | Семестры   |    |    |    |    |    |    |    |
|---|--------------|------------|----|----|----|----|----|----|----|
|   |              | 1          | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| <b>Контактная работа обучающихся с преподавателем:</b>                      | 232          | 24         | 24 | 24 | 24 | 40 | 48 | 24 | 24 |
| Практические занятия (ПЗ)   | 220          | 24         | 24 | 22 | 22 | 38 | 46 | 22 | 22 |
| Промежуточная аттестация: зачет, в том числе сдача и групповые консультации | 12           | -          | -  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| <b>Самостоятельная работа:</b>  | 96           | 12         | 12 | 12 | 12 | 8  | 12 | 12 | 16 |
| в период теоретического обучения  | 72           | 12         | 12 | 8  | 8  | 4  | 8  | 8  | 12 |
| подготовка к сдаче зачета   | 24           | -          | -  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  |
| <b>Общая трудоемкость:</b><br>академических часов                           |              | <b>328</b> |    |    |    |    |    |    |    |

#### 5.3. Тематический план практических занятий

(очная форма обучения)

| № п/п                                    | Наименование раздела дисциплины | Тематика практических занятий                                       | Активные формы обучения | Формы текущего контроля   | Трудоемкость (академ. часов) |
|--|---------------------------------|---|-------------------------|---|------------------------------|
| <b>1 курс 1 семестр</b>                  |                                 |   |                         |   | <b>24</b>                    |
| <b>Общая физическая подготовка</b>       |                                 |   |                         |   |                              |
| 1  | Комплексные занятия             |   |                         |   | 8                            |
|  |                                 | ПЗ 1-3 Развитие физических качеств                                  | ГД                      | Входной контроль  |                              |
|  |                                 | ПЗ 4 Выполнение контрольных нормативов входного контроля            | АС                      | Выполнение контрольных нормативов   |                              |
| <b>Специальная физическая подготовка</b> |                                 |   |                         |   |                              |
| 1  | Легкая атлетика                 |   |                         |   | 6                            |
|  |                                 | ПЗ 5-6 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике. | ГД                      | Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности<br>Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности |                              |
|  |                                 | ПЗ 7 Контрольное занятие.   | АС                      |   |                              |
| 2  | Гимнастика                      |   |                         |   | 10                           |

|  |                     |   |    |   |           |
|--|---------------------|---|----|---|-----------|
|  |                     | ПЗ 8-9<br>Общеразвивающие упражнения.   | АС | Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности<br>Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности |           |
|  |                     | ПЗ 10-11<br>Общеразвивающие упражнения с предметами. Физические упражнения локального воздействия с отягощениями и без отягощений на основные мышечные группы.                    |    |   |           |
|  |                     | ПЗ 12 Контрольное занятие.  |    |   |           |
| <b>1 курс 2 семестр</b>                  |                     |   |    |   | <b>24</b> |
| 1  | Гимнастика          |   |    |   | 6         |
|  |                     | ПЗ 13-14<br><i>Девушки.</i><br>Современные оздоровительные гимнастические системы.<br><i>Юноши.</i><br>Комплексы упражнений на тренажерах. Техника выполнения силовых упражнений. | ГД | Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности<br>Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности |           |
|  |                     | ПЗ 15 Контрольное занятие.  |    |   |           |
| 2  | Плавание            |   |    |   | 10        |
|  |                     | ПЗ 16-18<br>Совершенствование навыка плавания, совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине.  | АС | Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности<br>Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности |           |
|  |                     | ПЗ 19 Подготовка к выполнению контрольных нормативов.   |    |   |           |
|  |                     | ПЗ 20 Контрольное занятие.  |    |   |           |
| <b>Общая физическая подготовка</b>       |                     |   |    |   |           |
| 1.                                       | Комплексные занятия |   |    |   | 4         |
|  |                     | ПЗ 21-22 Развитие физических качеств.   | АС | Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности.<br>Дополнительные контрольные нормативы                                   |           |
| <b>Специальная физическая подготовка</b> |                     |   |    |   |           |
| 1  | Легкая атлетика     |   |    |   | 4         |

|  |                     |  |    |   |           |
|--|---------------------|--|----|---|-----------|
|  |                     | ПЗ 23-24 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.  | АС | Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности<br>Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности |           |
| <b>2 курс 3 семестр</b>                  |                     |  |    |   | <b>22</b> |
| <b>Общая физическая подготовка.</b>      |                     |  |    |   |           |
| 1  | Легкая атлетика     |  |    |   | 6         |
|  |                     | ПЗ 25 Развитие физических качеств применительно к элементам легкой атлетике. Скандинавская ходьба. Смешанное передвижение. | АС | Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности<br>Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности |           |
|  |                     | ПЗ 26 Подготовка к выполнению контрольных нормативов.  |    |   |           |
|  |                     | ПЗ 27 Контрольное занятие.   |    |   |           |
| 2  | Комплексные занятия |  |    |   | 4         |
|  |                     | ПЗ 28-29 Развитие физических качеств, элементы спортивных и подвижных игры.  | АС | Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности.   |           |
| 3  | Плавание            |  |    |   | 6         |
|  |                     | ПЗ 30 Совершенствование техники плавания, игры и развлечения на воде.  | ГД | Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности<br>Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности |           |
|  |                     | ПЗ 31 Подготовка к выполнению контрольных нормативов.  | АС |   |           |
|  |                     | ПЗ 32 Контрольное занятие.   | АС |   |           |
| <b>Специальная физическая подготовка</b> |                     |  |    |   |           |
| 1  | Гимнастика          |  |    |   | 6         |
|  |                     | ПЗ 33 Атлетическая гимнастика.   | АС | Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности<br>Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности |           |
|  |                     | ПЗ 34 Современные оздоровительные гимнастические системы.  | ГД |   |           |
|  |                     | ПЗ 35 Контрольное занятие.   | АС |   |           |
| <b>2 курс 4 семестр</b>                  |                     |  |    |   | <b>22</b> |
| <b>Общая физическая подготовка</b>       |                     |  |    |   |           |
| 1.                                       | Гимнастика          |  |    |   | 6         |

|  |                     |   |    |   |           |
|--|---------------------|---|----|---|-----------|
|  |                     | ПЗ 36-37 Упражнения на тренажерах.<br>Профессионально-прикладная гимнастика.  | АС | Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности<br>Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности |           |
|  |                     | ПЗ 38 Общеразвивающие упражнения с предметами.  |    |   |           |
| 2  | Плавание            |   |    |   | 8         |
|  |                     | ПЗ 39-41 Совершенствование техники плавания.<br>Современные виды гимнастики в воде.   | АС | Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности<br>Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности |           |
|  |                     | ПЗ 42 Контрольное занятие.  |    |   |           |
| <b>Методико-практический раздел</b>      |                     |   |    |   |           |
| 1  | Комплексные занятия |   |    |   | 2         |
|  |                     | ПЗ 43 Развитие физических качеств.  | ГД | Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности.   |           |
| <b>Специальная физическая подготовка</b> |                     |   |    |   |           |
| 1  | Легкая атлетика     |   |    |   | 6         |
|  |                     | ПЗ 44-45 Скандинавская ходьба, равномерно-переменный бег в сочетании с ходьбой, упражнения в движении.<br>Адаптивные виды легкой атлетики.              | АС | Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности<br>Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности |           |
|  |                     | ПЗ 46 Контрольное занятие.  |    |   |           |
| <b>3 курс 5 семестр</b>                  |                     |   |    |   | <b>38</b> |
| 1  | Легкая атлетика     |   |    |   | 8         |
|  |                     | ПЗ 47-48 Развитие физических качеств применительно к элементам легкой атлетики. Передвижение по пересеченной местности. Адаптивные виды легкой атлетики | АС | Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности<br>Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности |           |
|  |                     | ПЗ 49 Скандинавская ходьба, упражнения в движении, адаптивные виды легкой атлетики.   |    |   |           |
|  |                     | ПЗ 50 Контрольное занятие.  |    |   |           |
| 2  | Комплексные занятия |   |    |   | 10        |

|                                     |            |   |    |   |           |
|-------------------------------------|------------|---|----|---|-----------|
|                                     |            | ПЗ 51-54 Развитие физических качеств, упражнения с мячом различного веса и объема, элементы адаптивных спортивных и подвижных игры.   | АС | Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности<br>Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности |           |
|                                     |            | ПЗ 55 Контрольное занятие.  |    |   |           |
| 3                                   | Плавание   |   |    |   | 10        |
|                                     |            | ПЗ 56-59 Совершенствование техники плавания, игры и развлечения на воде. Современные виды гимнастики в воде.  | АС | Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности<br>Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности |           |
|                                     |            | ПЗ 60 Контрольное занятие.  |    |   |           |
| <b>Методико-практический раздел</b> |            |   |    |   |           |
| 1                                   | Гимнастика |   |    |   | 10        |
|                                     |            | ПЗ 61-62 Атлетическая гимнастика.   | АС | Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности<br>Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности |           |
|                                     |            | ПЗ 63-64 <i>Девушки.</i> Упражнения из различных оздоровительных гимнастических систем. Профессионально-прикладная гимнастика. <i>Юноши.</i> Упражнения на тренажерах. Профессионально-прикладная гимнастика. |    |   |           |
|                                     |            | ПЗ 65 Контрольное занятие.  |    |   |           |
| <b>3 курс 6 семестр</b>             |            |   |    |   | <b>46</b> |
| <b>Методико-практический раздел</b> |            |   |    |   |           |
| 1                                   | Гимнастика |   |    |   | 12        |
|                                     |            | ПЗ 66-67 Атлетическая гимнастика.   | АС | Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности<br>Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности |           |
|                                     |            | ПЗ 68-70 <i>Девушки.</i> Упражнения из различных гимнастических систем. Профессионально-прикладная гимнастика. <i>Юноши.</i> Упражнения на тренажерах.  |    |   |           |
|                                     |            | ПЗ 71 Контрольное занятие.  |    |   |           |
| 2                                   | Плавание   |   |    |   | 10        |
|                                     |            | ПЗ 72-74 Совершенствование техники плавания.  | АС | Контрольные нормативы по определению уровня   |           |

|  |                     |  |    |   |           |
|--|---------------------|--|----|---|-----------|
|  |                     | ПЗ 75 Подготовка к выполнению контрольных нормативов.                                  |    | физической подготовленности<br>Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности   |           |
|  |                     | ПЗ 76 Контрольное занятие  |    |   |           |
| 3  | Комплексные занятия |  |    |   | 12        |
|  |                     | ПЗ 77-79 Развитие физических качеств   | АС | Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности  |           |
|  |                     | ПЗ 80-81 Развитие физических качеств, элементы адаптивных спортивных и подвижных игры. |    |   |           |
|  |                     | ПЗ 82 Контрольное занятие.   |    |   |           |
| 1  | Легкая атлетика     |  |    |   | 12        |
|  |                     | ПЗ 83-86 Развитие физических качеств применительно к элементам легкой атлетики.        | АС | Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности<br>Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности |           |
|  |                     | ПЗ 87 Подготовка к выполнению контрольных нормативов                                   |    |   |           |
|  |                     | ПЗ 88 Контрольное занятие  |    |   |           |
| <b>4 курс 7 семестр</b>                          |                     |  |    |   | <b>22</b> |
| <b><i>Специальная физическая подготовка.</i></b> |                     |  |    |   |           |
| 1  | Легкая атлетика     |  |    |   | 8         |
|  |                     | ПЗ 89-91 Развитие физических качеств применительно к элементам легкой атлетики.        | АС | Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности<br>Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности |           |
|  |                     | ПЗ 92 Контрольное занятие  |    |   |           |
| 2  | Гимнастика          |  |    |   | 10        |
|  |                     | ПЗ 93-94 Атлетическая гимнастика   | АС | Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности<br>Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности |           |
|  |                     | ПЗ 95-96 Современные оздоровительные гимнастические системы.                           |    |   |           |
|  |                     | ПЗ 97 Контрольное занятие.   |    |   |           |
| <b><i>Методико-практический раздел</i></b>       |                     |  |    |   | <b>4</b>  |
| 1  | Комплексные занятия |  |    |   |           |
|  |                     | ПЗ 98-99 Развитие физических качеств   | АС | Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности  |           |
| <b>4 курс 8 семестр</b>                          |                     |  |    |   | <b>22</b> |
| <b><i>Специальная физическая подготовка.</i></b> |                     |  |    |   |           |

|              |                     |  |    |   |            |
|--------------|---------------------|--|----|---|------------|
| 1            | Гимнастика          | ПЗ 100<br><i>Девушки.</i><br>Упражнения из различных гимнастических систем. Профессионально-прикладная гимнастика.<br><i>Юноши.</i><br>Упражнения на тренажерах. | АС | Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности<br>Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности | 4          |
|              |                     | ПЗ 101 Контрольное занятие.  |    |   |            |
| 2            | Плавание            | ПЗ 102<br>Совершенствование техники плавания.  | АС | Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности<br>Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности | 6          |
|              |                     | ПЗ 103 Подготовка к выполнению контрольных нормативов.   |    |   |            |
|              |                     | ПЗ 104 Контрольное занятие   |    |   |            |
|              | Комплексные занятия |  |    |   | 4          |
|              |                     | ПЗ 105-106<br>Развитие физических качеств  | АС | Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности  |            |
|              | Легкая атлетика     | ПЗ 107-109 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.  | АС | Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности<br>Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности | 8          |
|              |                     | ПЗ 110 Итоговое занятие  |    |   |            |
| <b>ИТОГО</b> |                     |  |    |   | <b>220</b> |

## 5.6. Самостоятельная работа

(очная форма обучения)

| № п/п | Наименование раздела дисциплины   | Виды самостоятельной работы  | Формы текущего контроля   | Трудовое количество (академ. часов) |
|-------|-----------------------------------|--|---|-------------------------------------|
| 1     | Общая физическая подготовка       | Подготовка к практическим занятиям.<br>Работа с учебной литературой. | <i>Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп:</i>            | 20                                  |
| 2     | Специальная физическая подготовка | Подготовка к практическим занятиям.<br>Работа с учебной литературой. | - Контрольная работа<br>- Контрольное задание<br><i>Для обучающихся специальной</i> | 26                                  |

|               |   |  |   |           |
|---------------|---|--|---|-----------|
| 3             | Методико-практический раздел  | Работа с учебной литературой.<br>Составление дайджеста научных публикаций из электронно-информационных справочных систем.<br>Подготовка реферата.<br>Проектная работа.<br>Выполнение контрольных заданий в ЭИОС университета.            | <i>группы Б и освобожденных от практических занятий:</i><br>- Контрольная работа<br>- Контрольное задание<br>- Реферат,<br>- Проектная работа | 20        |
| 4             | Подготовка и выполнение нормативных требований на основе нормативных требований комплекса ГТО | Ознакомление и регистрация на сайте <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a><br>Самостоятельное изучение нормативных требований комплекса ГТО, ознакомление с нормативными требованиями соответствующей возрастной ступени. |   | 6         |
|               |   | Подготовка к сдаче зачета  | -   | 24        |
| <b>ИТОГО:</b> |   |  |   | <b>96</b> |

## Приложение А

### 5. Процедура проведения промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета в 3,4,5,6,7,8 семестрах. Зачет включает в себя выполнение контрольного задания.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры  
«25» января 2024 г., протокол № 4.

**ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ**  
**в рабочей программе дисциплины**  
**«Прикладная физическая культура и спорт для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями»**  
**на 2024/2025 учебный год**  
**(2024 год набора)**

|                        |                           |
|------------------------|---------------------------|
| Направление подготовки | 34.03.01 Сестринское дело |
| Кафедра                | физической культуры       |

В рабочую программу дисциплины вносятся следующие изменения:

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

(очная форма обучения)

| Вид учебной работы  | Трудоемкость | Семестры   |    |    |    |    |    |    |
|---|--------------|------------|----|----|----|----|----|----|
|   |              | 1          | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| <b>Контактная работа обучающихся с преподавателем:</b>                      | 232          | 48         | 24 | 24 | 24 | 40 | 48 | 24 |
| Практические занятия (ПЗ)   | 222          | 48         | 24 | 22 | 22 | 38 | 46 | 22 |
| Промежуточная аттестация: зачет, в том числе сдача и групповые консультации | 10           | -          | -  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| <b>Самостоятельная работа:</b>  | 96           | 24         | 16 | 12 | 12 | 8  | 12 | 12 |
| в период теоретического обучения  | 76           | 24         | 16 | 8  | 8  | 4  | 8  | 8  |
| подготовка к сдаче зачета   | 20           | -          | -  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  |
| <b>Общая трудоемкость:</b><br>академических часов                           |              | <b>328</b> |    |    |    |    |    |    |

#### 5.3. Тематический план практических занятий

(очная форма обучения)

| № п/п                                    | Наименование раздела дисциплины | Тематика практических занятий  | Активные формы обучения | Формы текущего контроля   | Трудоемкость (академ. часов) |
|--|---------------------------------|--|-------------------------|---|------------------------------|
| <b>1 курс 1 семестр</b>                  |                                 |  |                         |   | <b>48</b>                    |
| <b>Общая физическая подготовка</b>       |                                 |  |                         |   |                              |
| 1  | Комплексные занятия             |  |                         |   | 8                            |
|  |                                 | ПЗ 1-3 Развитие физических качеств                                   | ГД                      | Входной контроль  |                              |
|  |                                 | ПЗ 4 Выполнение контрольных нормативов входного контроля             | АС                      | Выполнение контрольных нормативов   |                              |
| <b>Специальная физическая подготовка</b> |                                 |  |                         |   |                              |
| 1  | Легкая атлетика                 |  |                         |   | 14                           |
|  |                                 | ПЗ 5-10 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике. | ГД                      | Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности<br>Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности |                              |
|  |                                 | ПЗ 11 Контрольное занятие.   | АС                      |   |                              |
| 2  | Комплексные занятия             |  |                         |   | 12                           |

|  |                     |   |    |   |           |
|--|---------------------|---|----|---|-----------|
|  |                     | ПЗ 12-17 Развитие физических качеств.   | АС | Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности. Дополнительные контрольные нормативы                                      |           |
| 3  | Гимнастика          |   |    |   | 14        |
|  |                     | ПЗ 18-20<br>Общеразвивающие упражнения.   | АС | Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности<br>Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности |           |
|  |                     | ПЗ 21-23<br>Общеразвивающие упражнения с предметами. Физические упражнения локального воздействия с отягощениями и без отягощений на основные мышечные группы.                    |    |   |           |
|  |                     | ПЗ 24 Контрольное занятие.  |    |   |           |
| <b>1 курс 2 семестр</b>                  |                     |   |    |   | <b>24</b> |
| 1  | Гимнастика          |   |    |   | 6         |
|  |                     | ПЗ 25-26<br><i>Девушки.</i><br>Современные оздоровительные гимнастические системы.<br><i>Юноши.</i><br>Комплексы упражнений на тренажерах. Техника выполнения силовых упражнений. | ГД | Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности<br>Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности |           |
|  |                     | ПЗ 27 Контрольное занятие.  |    |   |           |
| 2  | Плавание            |   |    |   | 10        |
|  |                     | ПЗ 28-30<br>Совершенствование навыка плавания, совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине.  | АС | Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности<br>Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности |           |
|  |                     | ПЗ 31 Подготовка к выполнению контрольных нормативов.   |    |   |           |
|  |                     | ПЗ 32 Контрольное занятие.  |    |   |           |
| <b>Общая физическая подготовка</b>       |                     |   |    |   |           |
| 1.                                       | Комплексные занятия |   |    |   | 4         |
|  |                     | ПЗ 33-34 Развитие физических качеств.   | АС | Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности. Дополнительные контрольные нормативы                                      |           |
| <b>Специальная физическая подготовка</b> |                     |   |    |   |           |

|  |                     |   |    |   |           |
|--|---------------------|---|----|---|-----------|
| 1  | Легкая атлетика     | ПЗ 35-36 Развитие физических качеств применительно к легкой атлетике.   | АС | Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности<br>Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности | 4         |
| <b>2 курс 3 семестр</b>                  |                     |   |    |   | <b>22</b> |
| <i>Общая физическая подготовка.</i>      |                     |   |    |   |           |
| 1  | Легкая атлетика     | ПЗ 37 Развитие физических качеств применительно к элементам легкой атлетике. Скандинавская ходьба.<br>Смешанное передвижение. | АС | Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности<br>Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности | 6         |
|  |                     | ПЗ 38 Подготовка к выполнению контрольных нормативов.   |    |   |           |
|  |                     | ПЗ 39 Контрольное занятие.  |    |   |           |
| 2  | Комплексные занятия |   |    |   | 4         |
|  |                     | ПЗ 40-41 Развитие физических качеств, элементы спортивных и подвижных игры.   | АС | Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности.   |           |
| 3  | Плавание            |   |    |   | 6         |
|  |                     | ПЗ 42 Совершенствование техники плавания, игры и развлечения на воде.   | ГД | Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности<br>Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности |           |
|  |                     | ПЗ 43 Подготовка к выполнению контрольных нормативов.   | АС |   |           |
|  |                     | ПЗ 44 Контрольное занятие.  | АС |   |           |
| <i>Специальная физическая подготовка</i> |                     |   |    |   |           |
| 1  | Гимнастика          |   |    |   | 6         |
|  |                     | ПЗ 45 Атлетическая гимнастика   | АС | Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности<br>Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности |           |
|  |                     | ПЗ 46 Современные оздоровительные гимнастические системы.   | ГД |   |           |
|  |                     | ПЗ 47 Контрольное занятие.  | АС |   |           |
| <b>2 курс 4 семестр</b>                  |                     |   |    |   | <b>22</b> |
| <i>Общая физическая подготовка</i>       |                     |   |    |   |           |
| 1.                                       | Гимнастика          |   |    |   | 6         |

|  |                     |  |    |   |           |
|--|---------------------|--|----|---|-----------|
|  |                     | ПЗ 48-49 Упражнения на тренажерах.<br>Профессионально-прикладная гимнастика.<br>ПЗ 50 Общеразвивающие упражнения с предметами.   | АС | Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности<br>Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности |           |
| 2  | Плавание            |  |    |   | 8         |
|  |                     | ПЗ 51-53 Совершенствование техники плавания.<br>Современные виды гимнастики в воде.<br>ПЗ 54 Контрольное занятие.  | АС | Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности<br>Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности |           |
| <b>Методико-практический раздел</b>      |                     |  |    |   |           |
| 1  | Комплексные занятия |  |    |   | 2         |
|  |                     | ПЗ 55 Развитие физических качеств.   | ГД | Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности.   |           |
| <b>Специальная физическая подготовка</b> |                     |  |    |   |           |
| 1  | Легкая атлетика     |  |    |   | 6         |
|  |                     | ПЗ 56-57 Скандинавская ходьба, равномерно-переменный бег в сочетании с ходьбой, упражнения в движении.<br>Адаптивные виды легкой атлетики.<br>ПЗ 58 Контрольное занятие.   | АС | Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности<br>Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности |           |
| <b>3 курс 5 семестр</b>                  |                     |  |    |   | <b>38</b> |
| 1  | Легкая атлетика     |  |    |   | 8         |
|  |                     | ПЗ 59-60 Развитие физических качеств применительно к элементам легкой атлетики. Передвижение по пересеченной местности. Адаптивные виды легкой атлетики<br>ПЗ 61 Скандинавская ходьба, упражнения в движении, адаптивные виды легкой атлетики.<br>ПЗ 62 Контрольное занятие. | АС | Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности<br>Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности |           |
| 2  | Комплексные занятия |  |    |   | 10        |

|                                     |            |   |    |   |           |
|-------------------------------------|------------|---|----|---|-----------|
|                                     |            | ПЗ 63-66 Развитие физических качеств, упражнения с мячом различного веса и объема, элементы адаптивных спортивных и подвижных игры.<br>ПЗ 67 Контрольное занятие.   | АС | Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности<br>Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности |           |
| 3                                   | Плавание   |   |    |   | 10        |
|                                     |            | ПЗ 68-71 Совершенствование техники плавания, игры и развлечения на воде. Современные виды гимнастики в воде.<br>ПЗ 72 Контрольное занятие.  | АС | Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности<br>Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности |           |
| <b>Методико-практический раздел</b> |            |   |    |   |           |
| 1                                   | Гимнастика |   |    |   | 10        |
|                                     |            | ПЗ 73-74 Атлетическая гимнастика.<br>ПЗ 75-76 <i>Девушки.</i> Упражнения из различных оздоровительных гимнастических систем. Профессионально-прикладная гимнастика.<br><i>Юноши.</i> Упражнения на тренажерах. Профессионально-прикладная гимнастика.<br>ПЗ 77 Контрольное занятие. | АС | Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности<br>Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности |           |
| <b>3 курс 6 семестр</b>             |            |   |    |   | <b>46</b> |
| <b>Методико-практический раздел</b> |            |   |    |   |           |
| 1                                   | Гимнастика |   |    |   | 12        |
|                                     |            | ПЗ 78-80 Атлетическая гимнастика.<br>ПЗ 81-82 <i>Девушки.</i> Упражнения из различных гимнастических систем. Профессионально-прикладная гимнастика.<br><i>Юноши.</i> Упражнения на тренажерах.<br>ПЗ 83 Контрольное занятие.  | АС | Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности<br>Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности |           |
| 2                                   | Плавание   |   |    |   | 10        |
|                                     |            | ПЗ 84-86 Совершенствование техники плавания.  | АС | Контрольные нормативы по определению уровня   |           |

|  |                     |  |    |   |            |
|--|---------------------|--|----|---|------------|
|  |                     | ПЗ 87 Подготовка к выполнению контрольных нормативов.                                  |    | физической подготовленности<br>Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности   |            |
|  |                     | ПЗ 88 Контрольное занятие  |    |   |            |
| 3  | Комплексные занятия |  |    |   | 12         |
|  |                     | ПЗ 89-91 Развитие физических качеств   | АС | Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности  |            |
|  |                     | ПЗ 92-93 Развитие физических качеств, элементы адаптивных спортивных и подвижных игры. |    |   |            |
|  |                     | ПЗ 94 Контрольное занятие.   |    |   |            |
| 1  | Легкая атлетика     |  |    |   | 12         |
|  |                     | ПЗ 95-98 Развитие физических качеств применительно к элементам легкой атлетики.        | АС | Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности<br>Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности |            |
|  |                     | ПЗ 99 Подготовка к выполнению контрольных нормативов                                   |    |   |            |
|  |                     | ПЗ 100 Контрольное занятие   |    |   |            |
| <b>4 курс 7 семестр</b>                          |                     |  |    |   | <b>22</b>  |
| <b><i>Специальная физическая подготовка.</i></b> |                     |  |    |   |            |
| 1  | Легкая атлетика     |  |    |   | 8          |
|  |                     | ПЗ 101-103 Развитие физических качеств применительно к элементам легкой атлетики.      | АС | Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности<br>Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности |            |
|  |                     | ПЗ 104 Контрольное занятие   |    |   |            |
| 2  | Гимнастика          |  |    |   | 10         |
|  |                     | ПЗ 105-106 Атлетическая гимнастика   | АС | Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности<br>Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности |            |
|  |                     | ПЗ 107-108 Современные оздоровительные гимнастические системы.                         |    |   |            |
|  |                     | ПЗ 109 Контрольное занятие.  |    |   |            |
| <b><i>Методико-практический раздел</i></b>       |                     |  |    |   | <b>4</b>   |
| 1  | Комплексные занятия |  |    |   |            |
|  |                     | ПЗ 110-111 Развитие физических качеств   | АС | Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности  |            |
| <b>ИТОГО</b>                                     |                     |  |    |   | <b>222</b> |

## 5.6. Самостоятельная работа

(очная форма обучения)

| № п/п         | Наименование раздела дисциплины   | Виды самостоятельной работы  | Формы текущего контроля  | Трудоемкость (академ. часов) |
|---------------|---|--|--|------------------------------|
| 1             | Общая физическая подготовка   | Подготовка к практическим занятиям.<br>Работа с учебной литературой.   | <i>Для обучающихся основной, подготовительной и специальной А групп:</i><br>- Контрольная работа<br>- Контрольное задание<br><i>Для обучающихся специальной группы Б и освобожденных от практических занятий:</i><br>- Контрольная работа<br>- Контрольное задание<br>- Реферат,<br>- Проектная работа | 22                           |
| 2             | Специальная физическая подготовка   | Подготовка к практическим занятиям.<br>Работа с учебной литературой.   |  | 26                           |
| 3             | Методико-практический раздел  | Работа с учебной литературой.<br>Составление дайджеста научных публикаций из электронно-информационных справочных систем.<br>Подготовка реферата.<br>Проектная работа.<br>Выполнение контрольных заданий в ЭИОС университета.            |  | 22                           |
| 4             | Подготовка и выполнение нормативных требований на основе нормативных требований комплекса ГТО | Ознакомление и регистрация на сайте <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a><br>Самостоятельное изучение нормативных требований комплекса ГТО, ознакомление с нормативными требованиями соответствующей возрастной ступени. |  | 6                            |
|               |   | Подготовка к сдаче зачета  | -  | 20                           |
| <b>ИТОГО:</b> |   |  |  | <b>96</b>                    |

### Приложение А

#### 5. Процедура проведения промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета в 3,4,5,6,7 семестрах. Зачет включает в себя выполнение контрольного задания.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры  
«25» апреля 2024 г., протокол № 7.