

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ БАЗОВЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ
ИМЕНИ Э.Р. РАДНАЕВА»**

**ГҮРЭНЭЙ МЭРГЭЖЭЛТЭ ЁУРАЛСАЛАЙ БЭЕЭ ДААЬАН ЭМХИ ЗУРГААН
«Э.Р. РАДНАЕВАЙ НЭРЭМЖЭТЭ УЛАС ТҮРЫН ЭМШЭЛЭЛГЫН ГОЛ
КОЛЛЕДЖ»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 34.02.01. Сестринское дело

Улан-Удэ, 2024 г.

«Рассмотрено»
на заседании ЦМК
«Сестринское дело»
Протокол № 10
От «19» 06. 2024 г.
Зав. ЦМК Е.Д.Югдурова
Е.Д.Югдурова

«Согласовано»
Зам. директора ОУ
Н.Б.Дырдуева
Н.Б.Дырдуева
« 17 » 06 2024 г.

«Согласовано»
Ст. методист
В.Б.Балдоржиева
В.Б.Балдоржиева
« 17 » 06 2024 г.

Самопроверка (самоэкспертиза) рабочей программы на соответствие структуре и макету проведена 18.05.2024г Насаррава (подпись)

Рабочая программа прошла техническую и содержательную экспертизу
А. Аметов Аметов С. А., методист
(подпись эксперта) (расшифровка подписи, должность)

«Утверждена» на заседании педагогического совета
Протокол № 3 от «20» июня 2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01. Сестринское дело, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 4 июля 2022г. № 527 и на основе Примерной основной образовательной программы Санкт-Петербургского государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Медицинский колледж № 1» и «Медицинский колледж имени В.М.Бехтерева», утвержденной протоколом Федерального учебно-методического объединения по УПС 34.00.00 от 19.08.2022 № 5(Зарегистрирована в государственном реестре примерных основных образовательных программ приказом ФГБОУ ДПО ИРПО № П-40 от 08.02.2023)

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Республиканский базовый медицинский колледж им. Э.Р. Раднаева»

Разработчик: Насакдоржиева Цыпелма Владимировна, преподаватель социально-гуманитарного цикла

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	5-6
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7-8
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9-14
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
5. МЕРОПРИЯТИЯ, ЗАПЛАНИРОВАННЫЕ НА ПЕРИОД РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОМУ ПЛАНУ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	17

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическое образование в современной науке рассматривается как системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретения таким путем необходимого в жизни объема двигательных умений и навыков.

Целью физического образования студенческой молодежи следует считать формирование системы специальных знаний, позволяющих оперировать общими понятиями, закономерностями, принципами, фактами, правилами теории и практики физической культуры.

Кроме выполнения специфической функции физическое образование способствует более эффективному решению функций образования, а также его видов — умственного, политического, профессионального и т. д.

Физическое образование на специальности «Сестринское дело» решает следующие задачи:

1. Воспитание у студентов сознательности, высоких моральных, волевых и физических качеств, подготовка их к высокопроизводительному труду.

2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с учетом особенностей сестринской деятельности.

3. Воспитание у студентов убежденности в необходимости выполнения недельного двигательного режима.

4. Повышение спортивного мастерства студентов-спортсменов.

Учебные занятия (практические, теоретические) являются основной формой физического образования и ведутся в соответствии с учебными планами. Для студентов с недостаточным уровнем физической подготовки или пропустивших плановые занятия проводятся дополнительные занятия. Индивидуальные занятия студентов проводятся во вне-учебное время по заданию преподавателей физкультуры.

Учебный материал программы состоит преимущественно из методического и практического разделов. Теоретический раздел программы предполагает овладение студентами знаниями по основам теории и методики физического образования и, в основном, усваивается путем самостоятельного изучения студентами учебной и специальной литературы.

Практический раздел программы базируется на научно обоснованных зачетных нормах и требованиях. В содержание занятий входят такие разделы как легкая атлетика, гимнастика, силовая гимнастика, спортивные игры.

В образовательную деятельность должны быть включены компоненты, которые относятся и к духовной сфере студентов, — это содержание мыслей и чувств, ценностных ориентаций, степень развития интересов и потребностей, убеждений, что в конечном итоге определяет их социальную деятельность и содействует формированию, согласно требованиям ФГОС, следующих общих компетенций для студентов специальности «Сестринское дело»:

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

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

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

ПК 3.2. Пропагандировать здоровый образ жизни.

ПК 4.6. Участвовать в проведении мероприятий медицинской реабилитации.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 34.02.01. «Сестринское дело», входящей в состав укрупненной группы специальностей 34.00.00 Сестринское дело.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации, в профессиональной подготовке и переподготовки кадров) по должностям служащих:

- 18112 Санитарка (мойщица);
- 24232 Младшая медицинская сестра по уходу за больными.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

учебная дисциплина входит социально-гуманитарный цикл

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен уметь**:

- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен знать**:

- основ здорового образа жизни;
- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

В ходе изучения программы учебной дисциплины обучающийся должен пройти базовую подготовку для формирования следующих:

А. Общих компетенций:

ОК. 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК. 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК. 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности

Б. Профессиональных компетенций:

- ПК 3.2. Пропагандировать здоровый образ жизни;
- ПК 4.6. Участвовать в проведении мероприятий медицинской реабилитации.

В ходе изучения программы учебной дисциплины обучающийся должен пройти базовую подготовку для достижения следующих **личностных результатов:**

Личностные результаты (ЛР) реализации программы воспитания (ПВ)	Код ЛР реализации ПВ
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	ЛР 1
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».	ЛР 4
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно - сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	ЛР 9
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	ЛР 11

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 110 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 110 часов.

1.5 Вид промежуточной аттестации: дифференцированный зачет.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	110
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	110
в том числе:	
теоретические занятия	8
практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	102
Итоговая аттестация в форме: дифференцированный зачет	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды ПК, ОК, ЛР, формированию которых способствует элемент программы	
1	2	3	4	
Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности	<i>1 год обучения</i>	8		
Тема 1.1. Основы физической культуры	Содержание учебного материала (теоретические занятия)	2	ПК 3.2, ПК 4.6, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11	
	1.Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическая подготовка и подготовленность. Сущность и ценности физической культуры. .Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Социально-биологические основы физической культуры и спорта (характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий). Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни			
	2.Двигательная активность и здоровье. Норма двигательной активности человека. Оценка двигательной активности и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.			2
	3.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Методика самоконтроля, его основные методы и показатели. Ведение дневника самоконтроля			2
	4.Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Цели и задачи с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Средства, методы и методики формирования значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических свойств и качеств.			2
Тема 1. 2. Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта	Раздел 2 Легкая атлетика (практические занятия)	34	ПК 3.2, ПК 4.6, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11	
	Содержание учебного материала			
	Основы обучения движениям: двигательное действие, двигательное умение, двигательный навык, этапы обучения.			
	Практические занятия № 1, № 2, № 3 1. Техника бега на короткие дистанции. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий: принятие стартового положения низкого старта с последующим	6		

	<p>ускорением, бег на 30-40 м.</p> <p>2. Пробегание дистанции с максимальной скоростью, финиширование</p> <p>3. Выполнение теста, бег на 30-40 м.</p>		
	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Старт, стартовый разгон с низкого и высокого старта.</p>		
	<p>Практическое занятие № 4, № 5, № 6</p> <p>4. Отработка положения низкого старта, а также стартового положения высокого старта с дальнейшим пробеганием дистанции 60 и 100 м. Установка колодок для низкого старта. Пробегание по дистанции.</p> <p>5. Техника бега на средние и длинные дистанции.</p> <p>6. Выполнение теста, бег на 100 м.</p>	6	
	<p>Практическое занятие № 7, № 8, № 9</p> <p>7. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег с высокого старта на отрезках 30-40 м, а также 60-100- 150 и т.д.</p> <p>8. Выполнение теста, бег с высокого старта на 30-40 м.</p> <p>9. Выполнение теста, бег с высокого старта на 100 м.</p>	6	
	<p>Практическое занятие № 10, № 11, № 12</p> <p>10. Техника бега по пересеченной местности. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий.</p> <p>11. Бег по пересеченной местности. Преодоление дистанции, начиная с 500 м, постепенно увеличивая дистанцию до 1 км</p> <p>12. Выполнение теста, бег на 1 км</p>	6	
	<p>Практическое занятие № 13</p> <p>13. Эстафетный бег. Обучение передачи эстафеты снизу и сверху, левой и правой рукой</p>	2	

	Практическое занятие № 14 14. Техника спортивной ходьбы. Медленная спортивная ходьба с постановкой прямой ноги в коленном суставе. Спортивная ходьба на отрезках 200-500 м	2	
	Практическое занятие № 15, № 16 15. Техника выполнения прыжка с разбега и с места 16. Выполнение прыжка «согнув ноги», разбег, отталкивание, полет, приземление	4	
	Практическое занятие № 17 17. Подвижные игры с элементами легкой атлетики	2	
	Раздел 3. Атлетическая гимнастика	16	
Тема 3.1. Роль атлетической гимнастики в развитии физических качеств человека	Содержание учебного материала		
	Упражнения для развития основных мышечных групп. Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний		ПК 3.2, ПК 4.6, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Практическое занятия № 18 18. Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы. Упражнения на тренажерах	2	
	Практическое занятия № 19, № 20 19. Выполнение комплекса упражнения на развитие силовых способностей. 20. Выполнения комплекса упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на тренажерах	4	
	Практическое занятия № 21 21. Выполнение комплекса упражнения на развитие быстроты	2	

	Практическое занятия № 22 22. Выполнение комплекса упражнения на развитие гибкости	2	
	Практическое занятия № 23 23. Опорные прыжки через коня и козла. Специальные и подводящие упражнения. Страховка.	2	
	Практическое занятия № 24, № 25 24. Выполнение тестов силовой гимнастики. Сгибание рук, поднимание и опускание туловища. 25. Выполнение тестов. Приседание, гибкость.	4	
Всего 1 год обучения		58	
	2 год обучения		
	Раздел 4. Спортивные игры	44	
Тема 4.1. Баскетбол	Содержание учебного материала		
	Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр. Техника и тактика игр: развитие ловкости, гибкости, быстроты реакции, скоростной выносливости, координации движений. Основные методы тренировки: непрерывный, интервальный, круговой, контрольный. Методика проведения соревнований и подготовки к ним.	24	ПК 3.2, ПК 4.6, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Практическое занятие № 26, № 27 26. Техника перемещений и владения мячом. Овладение техникой ведения мяча, передачи и броска мяча в корзину с места 27. Повторение и совершенствование техники ведения, передачи мяча. Бросок мяча в корзину в движении.	4	
	Практическое занятие № 28, № 29, № 30 28. Техника нападения. Совершенствование техники передвижений, владения мячом 29. Совершенствование техники бросков в корзину с близкой, средней и дальней дистанции. 30. Обучение технике штрафных бросков в корзину.	6	
	Практическое занятие № 31, 31 Техника защиты. Обучение технике перехвата при передачах мяча, выбивание мяча при ведении	2	
	Практическое занятие № 32, № 33, № 34, № 35, № 36, 37 32. Обучение технике перехвата мяча, накрывания мяча при броске в корзину. 33. Техника нападения и защиты. Обучение тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях. 34. Повторение и совершенствование тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях.	12	

	35. Действия игрока без мяча и с мячом. Взаимодействие двух игроков. 36. Двусторонняя игра. 37. Прием зачетных нормативов по баскетболу		
Тема 4.2. Волейбол	Содержание учебного материала	20	
	Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча различными способами. Прием мяча, передача мяча. Нападающие удары, блокирование ударов. Индивидуальные действия игроков без мяча и с мячом. Командные действия игроков.		
	Практическое занятие № 38		
	38. Техника стоек и перемещений. Обучение технике стоек и перемещений в волейболе, владения мячом	2	
	Практические занятия № 39, № 40, № 41, № 42, № 43 39. Техника владения мячом. Обучение технике приема и передачи мяча. 40. Сдача контрольных нормативов в выполнении верхней передачи в парах. 41. Повторение и совершенствование техники приема и передачи мяча в парах. 42. Обучение технике подач мяча. 43. Сдача контрольных нормативов подачи мяча через сетку.	10	
	Практические занятия № 44, 45 44. Обучение технике нападающего удара и блокирования. 45. Обучение технике нападающего удара и блокирования.	4	
	Практические занятия № 46, 47 46. Техника нападения и защиты. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в защите и нападении. 47. Повторение и совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите	4	
	Практические занятия № 48, 49 48. 49.		
	Практические занятия № 50, 50. 51. Дифференцированный зачет		
	Всего:	110	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебной аудитории социально-гуманитарных дисциплин для проведения теоретического обучения, спортивного зала для практической подготовки и спортивной площадки для формирования навыков.

Оборудование учебной аудитории:

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

1. Стартовые флажки
2. Секундомер
3. Обручи
4. Гимнастическая скамейка
5. Маты гимнастические
6. Набивные мячи
7. Скакалка
8. Мячи баскетбольные, мячи волейбольные

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Агеева Г.Ф., Карпенкова Е.Н. Теория и методика физической культуры и спорта. Уч. пос. – СПб : Лань, 2023. - 68 с.

2. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 528 с. : ил. - ISBN 978-5-9704-3757-5.

Дополнительная литература:

1. Кузнецов В.С. К89 Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — М. : КНОРУС, 2016. — 256 с. — (Среднее профессиональное образование).

2. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учебное пособие / В. А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2006. - 568 с.: ил. ISBN 5-9704-0217-6.

Интернет-источники:

1. Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.edu.ru>.

2. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.olympic.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь : - бег на короткие, средние, длинные дистанции; - верхние и нижние подачи волейбольного мяча, передачи, блокирование, нападающий удар; - различные передачи баскетбольного мяча, различные броски.	- соответствие уровня подготовленности требованиям нормативных показателей; - оценка результатов выполнения практической работы; - экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы.
В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать : - основы здорового образа жизни; - технику двигательных действий в легкой атлетике; - технику базовых элементов волейбола; - технику базовых элементов баскетбола.	- определяет роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - текущий контроль по темам курса; - контроль выполнения практических заданий.

**5. МЕРОПРИЯТИЯ, ЗАПЛАНИРОВАННЫЕ НА ПЕРИОД РЕАЛИЗАЦИИ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОМУ ПЛАНУ
ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Дата	Содержание и формы деятельности	Участники	Место проведения	Ответственные	Коды ЛР
Сентябрь 27	Тренинг-упражнение ОФП для ежедневного выполнения (15 минут) Всемирный день туризма	1-2 курс	Спортивный зал	Преподаватели ФК	ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Ноябрь	Турнир по волейболу (90 минут)	1 курс	Спортивный зал	Преподаватели ФК	ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Февраль	Силовая тренировка – подборка эффективных упражнений (30 минут) День защитников Отечества	1-2курс	Спортивный зал	Преподаватели ФК	ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Март	Турнир по дартс (90 минут)	1-2 курс	Спортивный зал	Преподаватели ФК	ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Апрель	Сдача норм ГТО (90 минут) Всемирный день здоровья	1-2 курс	Спортивный зал	Преподаватели ФК	ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Май	Соревнования по упражнениям ОФП (90 минут)	1-2 курс	Спортивный зал	Преподаватели ФК	ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11