

Министерство здравоохранения Ростовской области
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Ростовской области
«Таганрогский медицинский колледж»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность: 31.02.01.Лечебное дело.

Форма обучения: очная

РАССМОТРЕНО:

на заседании цикловой комиссии

Протокол № 11

от «04» 06 2026 г.

Председатель

 Т.Н. Глянцева

УТВЕРЖДЕНО:

зам.директора

по учебной работе

А.В. Вязьмитина

 «09» 06 2026 г.

ОДОБРЕНО:

на заседании методического совета

Протокол № 5

от «09» 06 2026 г.

Методист

 А.В. Чесноков

Рабочая программа учебной дисциплины **Физическая культура** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности СПО 31.02.01 Лечебное дело, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ №526 от 04.07.2022 г., зарегистрирован в Министерстве юстиции РФ 05.08.2022 г. № 69542, Приказа Министерства просвещения РФ № 464 от 03.07.2024 года «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования» (зарегистрирован в Министерстве юстиции РФ 09.08.2024 г., регистрационный № 79088), Приказа Минпросвещения России от 20.03.2026 № 193 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования» (зарегистрированного в Минюсте России 22.04.2026 № 86157). 31.00.00 Клиническая медицина, с учетом ПОП Лечебное дело.

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Таганрогский медицинский колледж»

Разработчики:

Пентукова Татьяна Владимировна, руководитель физического воспитания ГБПОУ РО «ТМК»

Рецензенты:

Лебединский Александр Александрович, заслуженный тренер России ГБУ РО «СШОР №13».

Семененко Любовь Андреевна, Почётный работник СПО, преподаватель высшей квалификационной категории ГБПОУ РО «ТМК».

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04 Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 31.02.01 Лечебное дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать:
общими компетенциями:

ОК 04.Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

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

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	Уметь: организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Знать: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности. правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	174
в том числе:	
практические занятия	174
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
Промежуточная аттестация:	
1 семестр - Зачет	
2 семестр - Зачет	
3 семестр – Зачет	
4 семестр – Дифференцированный зачет	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем в часах	Самостоя- тельная рабо- та	Коды компетенций формированию которых способствует элемент программы
1	2		3	4	5
Раздел 1. Основы физической культуры					
Тема 1.1. Здоровый образ жизни.	1.	Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры.	2		ОК 4.

Раздел 2. Легкая атлетика					
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.	Практические занятия				
	2	Овладение техникой спринтерского бегового шага. Выполнение специальных беговых упражнений, многоскоки с места и с разбега.	2		ОК 8 .
	3	Совершенствование техники спринтерского шага. Повторный бег на дистанции от 15 до 60м, бег с изменением параметров шага по заданию.	2		ОК 8 .
	4	Выполнение стартового разгона в спринтерском беге. Бег с низкого старта, бег со старта с опорой на одну руку, бег с сопротивлением партнёра, «прыжковый» бег.	2		ОК 8 .
	5	Выполнение финиширования. Бег на дистанции до 150м с чередованием изменения скорости бега на отрезках 20м. Повторный бег с ходу на дистанции 40 м.	2		ОК 8 .
	6	Пробегание дистанции 60м с низкого старта на результат. Скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития скоростной выносливости.	2		ОК 8 .
Тема 2.2. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	7	Специальные упражнения прыгуна. Многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног). ОФП	2		ОК 8 .
	8	Выполнение отталкивания и приземления в прыжке с места Прыжковые упражнения на месте и в движении.	2		ОК 8 .
	9	Выполнение прыжка с места на результат. Прыжковые упражнения в движении, повторный бег на 30-40м.	2		ОК 8 .
Тема 2.3. Эстафетный бег 4x100м. Челночный бег.	10	Ознакомить с техникой эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки.	2		ОК 8 .
	11	Эстафетный бег 4x100м. Выполнение челночного бега.	2		ОК 4 . ОК 8 .

	12	Пробегание эстафетного бега на результат. Проведение соревнований в группе в эстафете 4x100м.и командный бег на результат.	2		ОК 4 . ОК 8 .
Тема 2.4. Бег на средние и длинные дистанции.	Практические занятия				
	13	Совершенствование техники шага в беге. Бег в равномерном темпе 1км. Переменный бег 100м через 200м. Упражнения для развития стабилизационных мышц туловища.	2		ОК 8 .
	14	Выполнение бега с высокого старта. Бег с высокого старта на 50-60м. бег в равномерном темпе 1,5км. Интервальный бег 200м через 400м. Упражнения для развития стабилизационных мышц туловища.	2		ОК 8 .
	15	Выполнение учебного норматива в беге на 1 000м. Упражнения для развития мышц передней и задней поверхностей бедра. Упражнения для развития стабилизационных мышц туловища.	2		ОК 8 .
Тема 2.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися. (ППФП)	Практические занятия				
	16	Составление комплекса ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.) Выполнение комплекса ОРУ.	2		ОК 8 .
	17	Выполнение упражнений по ППФП. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий,	2		
	18	Формирование профессионально значимых физических качеств. Провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ.	2		ОК 4 . ОК 8 .
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)					
Тема 3.1.Сущность и содержание ППФП в достижении высоких про-	Практические занятия				
	19	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности . Основные факторы и дополнительные факторы ,определяющие конкретное содержание ППФП	2		ОК 8 .

фессиональных результатов.		.Разучивание , закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.			
	20	Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Разучивание , закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.	2		ОК 8 .
	21	Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. Формирование профессионально значимых физических качеств.	2		ОК 8 .
Раздел 4. Баскетбол.					
Тема 4.1. Ведение, ловля и передачи мяча.	Практические занятия				
	22	Ведение мяча с изменением направления движения. Ведение мяча на месте без визуального контроля. Поочередное ведение правой и левой руками. Бег с изменением направления движения по сигналу. Прыжковые упражнения.	2		ОК 8 .
	23	Ловля и передача мяча. Передача двумя руками от груди, двумя руками от груди с отскоком мяча от пола, одной рукой от плеча на месте и в движении, упражнения в передачах в парах, в колоннах. Прыжковые упражнения.	2		ОК 4 . ОК 8 .
	24	Ловля мяча после отскока от щита. Ловля мяча после его удара о стену на высотах от 1,5 до 3 м. Борьба за отскочивший мяч под щитом. Передача после ловли отскочившего мяча.	2		ОК 4 . ОК 8 .
Тема 4.2. Броски с места и в движении	Практические занятия		2		ОК 8 .
	25	Выполнение броска с места одной рукой от плеча с близкой дистанции. Бросок после приема мяча. Выполнение броска двумя руками от головы со средней дистанции .Совершенствование техники перемещений и передач при противодействии. Броски из положения сидя. Упражнения с медицинболами.			

	26	Выполнение броска после ловли отскочившего мяча от щита. Совершенствование техники владения мячом. Жонглирование мячом. Упражнения с медицинболами. Выполнение броска в прыжке. Совершенствование изученных приёмов бросков мяча в корзину.	2		ОК 8 .
	27	Выполнение броска в движении без ведения. Совершенствование бросков с места ,ведения и передач при противодействии соперника. Выполнение броска в движении после ведения. Скоростные и прыжковые упражнения . Упражнения для развития мышц ног.	2		ОК 4 . ОК 8 .
	28	Выполнение броска в прыжке. Совершенствование изученных приёмов бросков мяча в корзину.	2		ОК 8 .
Тема4.3. Совершенствование техники владения мячом.	Практические занятия				
	29	Совершенствование бросков с разных дистанций. Выполнение комплекса прыжковых упражнений. Игра в стритбол.	2		ОК 4 . ОК 8 .
	30	Совершенствование техники перемещений в парах, тройках и четвёрках. Выполнение трёхходовой комбинации. Игра в стритбол.	2		ОК 4 . ОК 8 .
Тема 5.1. Перемещения, стойки, верхняя и нижняя передачи двумя руками.	Практические занятия				
	31	Выполнение верхней передачи мяча двумя руками. Стойки волейболиста. Перемещения в разных стойках. Верхние передачи над собой, в стену, в парах, в колоннах, с последующим перемещением в заданное место, высокие передачи, короткие передачи. Упражнения для развития ловкости.	2		ОК 4 . ОК 8 .
	32	Выполнение нижней передачи мяча двумя руками. Передачи с выпадами вперёд, в сторону, после выбегания к мячу. Передача на месте над собой, с отскоком от стены. Передача в заранее наметенную зону. Чередование верхних и нижних передач в парах.	2		ОК 8 .

		Упражнения для развития скорости реагирования на внезапно появляющийся объект.			
Тема 5.2. Прямой нападающий удар.	33	Выполнение прямого нападающего удара. Стойка, выбор места, замах рукой, способы удара. Удары мяча в пол у стены. Удар у сетки после передачи партнёра, соперника. Удар с линии нападения. Выход игрока на ударную позицию. Двухсторонняя учебная игра.	2		ОК 4 .ОК 8 .
Тема 5.3. Совершенствование техники владения мячом.	34	Совершенствование техники владения мячом. Передачи мяча с различными заданиями. С изменением высоты, силы, места, скрытые, через себя. Передачи с перемещениями. Двухсторонняя учебная игра.	2		ОК 4 . ОК 8 .
Раздел 6. Общая физическая подготовка.					
Тема 6.1 Развитие выносливости.	Практические занятия				
	35	Выполнение бега в равномерном темпе до 3-х километров. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты на дистанцию 20-40м с переноской отягощений. «Прыжковый» кросс до 15 минут.	2		ОК 8 .
	36	Выполнение повторного бега на отрезках 100-200м. Общеразвивающие упражнения в безостановочном режиме. Упражнения для развития силы мышц ног методом динамических усилий. Бег в равномерном темпе 1,5 км.	2		ОК 8 .
	37	Выполнение упражнений методом «круговой» тренировки. Игра с использованием медицинбола №2. Бег в равномерном темпе 2,5км.	2		ОК 8 .
Тема 6.2. Развитие быстроты.	Практические занятия				
	38	Выполнение упражнений, направленных на сокращение времени реакции. Старты из различных исходных положений, изменение направления движения по внезапным сигналам. Прыжковые упражнения.	2		ОК 8 .

	39	Выполнение упражнений, направленных на увеличение скорости циклических движений. Бег с максимальной скоростью на 30-50м серийно. Бег в упоре у гимнастической стенки. Бег с ходу на 20м. прыжковые упражнения.	2		ОК 8 .
Тема 6.3. Развитие скоростно-силовых качеств.	Практические занятия				
	40	Выполнение упражнений для развития прыгучести. Прыжковые упражнения, выполняемые с места, с разбега, поточным методом. Перепрыгивания через препятствия разной высоты с места и с разбега.	2		ОК 8 .
	41	Выполнение силовых упражнений в быстром темпе. Выполнение силовых упражнений с использованием в качестве отягощения массу собственного тела. Запрыгивания на возвышения различной высоты.	2		ОК 8 .
	42	Выполнение упражнений с медицинболами. Метание из разных исходных положений с места. Метание и толкание с места, со скачка, с поворотом. Упражнения в парах, тройках, колоннах, шеренгах.	2		ОК 4 . ОК 8 .
Тема 6.4. Развитие ловкости.	Практические занятия				
	43	Жонглирование малыми и баскетбольными мячами. Перебрасывание мяча из руки в руку, из-за спины вперёд через плечо, голову. Круги мячами вокруг туловища, ног, головы.	2		ОК 8 .
	44	Бросание малых предметов в цель. Метание теннисного мяча в баскетбольный щит. Метание баскетбольного мяча двумя руками в круг на стене. Метание медицинболов в коридор.	2		ОК 8 .
	45	Выполнение упражнений в непривычных условиях. Бег и прыжки при движении спиной вперёд, боком. Выполнение движений «зеркальным» методом. Броски медицинболов из необыч-	2		ОК 8 .

		ных исходных положений			
Тема 6.5.	Практические занятия				
Развитие силы методом динамических усилий.	46	Выполнение комплекса упражнений для развития максимальной силы. Упражнения для рук, ног, спины, брюшного пресса со свободными отягощениями.	2		ОК 8 .
	47	Выполнение комплекса упражнений на тренажёрах. Упражнения для бицепсов, трицепсов, дельтавидных мышц, трапециевидных мышц, мышц груди, брюшного пресса, задней и передней поверхностей бедра и ягодичных.	2		ОК 8 .
Раздел 7.Бадминтон					
Тема 7.1.	Практические занятия				
Держание ракетки и волана. Правила соревнований.	48	Выполнение упражнения с ракеткой и воланом на месте и в движении. Держание ракетки, волана. Удары лицевой и тыльной стороной ракетки на месте, в движении.	2		ОК 8 .
	49	Выполнение упражнений в парах. Держание волана при подаче. Игра в парах без сетки. Изучение правил игры в бадминтон.	2		ОК 4 . ОК 8 .
Тема7.2.	Практические занятия				
Техника короткой, высоко- далёкой и плоской подач.	50	Овладение и закрепление техники подач и ударов. Выполнение тактических действий в игре. Обучение технике короткой, высоко-далёкой и плоской подач.	2		ОК 8 .
	51	Овладение подачей в одиночной и парной игре. подача короткая, длинная. подача в разные точки площадки.	2		ОК 4 . ОК 8 .
Тема 7.3.	Практические занятия				
Техника коротких ударов слева и справа.	52	Овладение коротким ударом слева и справа. Перемещения: выход на ударную позицию, подготовка к удару, работа рукой и ногами. Закрепление техники владения ракеткой. .	2		ОК 8 .
	53	Совершенствование техники коротких ударов. Удары после подачи без сетки и через сетку. Двухсторонняя парная игра.	2		ОК 4 . ОК 8

	54	Овладение тактикой нападения в парной игре. Выход на ударную позицию к сетке. Контроль своей игровой зоны. Обманные перемещения по площадке.	2		ОК 4 . ОК 8
Тема 7.4. Тактика парной игры . Техника плоского удара над головой.	Практические занятия				
	55	Совершенствование техники подачи. Совершенствование коротких и высоко-далёких ударов.	2		ОК 8 .
	56	Выполнение различных тактических действий. Уход на место после приёма, выход к сетке, защита задней линии.	2		ОК 4 . ОК 8 .
	57	Выполнение подачи, ударов слева, справа и над головой. Подводящие упражнения	2		ОК 8 .
Раздел 8. Фитнес.					
Тема 8.1. Стретчинг .	Практические занятия				
	58	Выполнение комплекса упражнений перед тренировкой. Общеразвивающие упражнения.	2		ОК 8 .
	59	Выполнение комплекса упражнений. Выполнение упражнений в динамическом режиме.	2		ОК 8
	60	Выполнение комплекса упражнений. Выполнение упражнений в статическом режиме.	2		ОК 8
	61	Выполнение упражнений с помощью партнёра.	2		ОК 4 . ОК 8 .
	62	Выполнение упражнений с использованием отягощений.	2		ОК 8
Тема 8. 2. Бодибилдинг. (ППФП)	Практические занятия				
	63	Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц верхнего плечевого пояса.	2		ОК 8
	64	Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц спины.	2		ОК 8
	65	Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц задней поверхности бедра.	2		ОК 8 .

	66	Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц груди.	2		ОК 8 .
	67	Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц передней поверхности бедра.	2		ОК 8 .
	68	Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц плеча и предплечья.	2		ОК 8 .
	69	Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса.	2		ОК 8 .
	70	Выполнение упражнений на тренажёрах для развития мышц рук.	2		ОК 8 .
	71	Выполнение упражнений на тренажёрах для развития мышц спины.	2		ОК 8 .
	72	Выполнение упражнений на тренажёрах для развития мышц ног.	2		ОК 8 .
Тема 9. 1. Основы методики оценки коррекции телосложения.	Практические занятия				
	73	Овладение основами методики оценки и коррекции телосложения. Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения. Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию, направленными на коррекцию телосложения. Ознакомление с методикой коррекции телосложения.	2		ОК 8 .
	74	Овладение методикой самоконтроля, его основными методами и показателями. Ознакомление с дневником самоконтроля. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	2		ОК 8 .

	75	Овладение методикой проведения корригирующей гимнастики. Корригирующая гимнастика (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки). Подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	2		ОК 4 . ОК 8 .
Тема 9. 2. Организация и методика проведения закаливающих процедур.	Практические занятия				
	76	Овладение организацией и методикой проведения закаливающих процедур. Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма. Обучение закаливающим мероприятиям. Принципы закаливания. Основные методы закаливания. Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию. Организация и методика проведения закаливающих процедур.	2		ОК 4 . ОК 8 .
Тема 9.3. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК ГТО.	Практические занятия				
	77	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. ВФСК <ГТО .>	2		ОК 8 .
	78	Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2		ОК 8 .
Тема 9.4. Основная гимнастика.	Практические занятия				
	79	Выполнение общеразвивающих упражнений на месте и в движении. Упражнения у гимнастической стенки и на ней. Упражнения в ходьбе, медленном беге.	2		ОК 8 .

	80	Выполнение общеразвивающих упражнений на гимнастических снарядах. Упражнения на скамейке, коне, козле, перекладинах для укрепления мышц брюшного пресса и спины.	2		ОК 8 .
	81	Выполнение упражнений с медицинболами. Упражнения с переноской медицинбола, перебрасыванием в парах, колоннах. Статические упражнения с медицинболом	2		ОК 4 . ОК 8 .
	82	Выполнение упражнений с гимнастическими обручами. Вращение обруча рукой, туловищем, ногой. Вращение нескольких обручей.	2		ОК 8 .
	83	Выполнение упражнений с помощью партнёра.	2		ОК 4 .ОК 8
	84	Выполнение упражнений со скакалкой. Прыжки различными способами на двух и одной ногах. Прыжки с вращением скакалки вперёд и назад.	2		ОК 8 .
Тема 9.5. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики.	Практические занятия				
	85	Овладение методикой составления комплекса утренней гимнастики. Подбор упражнений в зависимости от места занятий, подготовленности занимающихся, имеющегося лимита времени.	2		ОК 8 .
	86	Последовательность выполнения упражнений. Дозирование физической нагрузки. Использование оздоровительных факторов природы .	2		ОК 8 .
	87	Дифференцированный зачёт	2		
		Итого	174		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация программы дисциплины требует наличия плоскостного сооружения «универсальная спортивная площадка» с элементами полосы препятствий и универсального спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета и универсального спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

Необходимый спортивный инвентарь:

- гантели литые от 1,2,3,4,5кг (по 5 пар каждого веса);
- гантели разборные от 6 до 24кг (10 штук);
- гири 16, 24 и 32кг (по 4 каждого веса);
- тренажеры блочные на 8 мышечных групп;
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи (по 20);
- скакалки (30);
- фитнесболы 50, 70 и 90см (по 5);
- медицинболы №№1,2,3,4,5 (по 5);
- гимнастические коврики (30);
- гимнастические скамейки (10)
- стенки гимнастические (25);
- перекладины навесные (2);
- секундомеры электронные с памятью на 100 ячеек (2);
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса (по 20 пар), воланы и теннисные мячи (по 200 штук);
- наборы для игры в дартс (5).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура –М.: «Академия», 2020
2. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры: учебное пособие для СПО В. П. Овчиников, А. М. Фокин , М. В. Габов (и др.) –Санкт-Петербург; Лань, 2023г.
3. Основы здоровья и здорового образа жизни студента: учебное пособие для СПО / А. В. Журин 2-е изд.стер.- Санкт- Петербург: Лань «2023 г.
4. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие СПО /Л. А. Садовникова , - 2-е изд. стер. – Санкт – Петербург: Лань 2021 г.

5. Физическая культура : словарь основных терминов и понятий : учебное пособие для СПО Т. М. Жидких, Е. Н. Кораблёва, В. С. Минеев, В. В. Трунин- Санкт – Петербург: Лань -2023 г.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.lib.sportedu.ru>
2. <http://www.infosport.ru/minsport/>
3. <http://www.jv.ru>
4. <http://www.fitness-doma.com>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Результаты выполнения контрольных нормативов. Защита портфолио.
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Выполнение комплекса упражнений. Результаты контрольных нормативов. Защита портфолио.