

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 № 10

от «28» 05 2025 г.

Председатель ТН УК
Т.Н. Глянцева

УТВЕРЖДЕНО:

зам.директора

по учебной работе

А.В. Вязьмитина

«10» 06 2025 г.

ОДОБРЕНО:

на заседании методического совета

Протокол № 6

от «10» 06 2025 г.

Методист АВ 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 года регистрационный № 79088), 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**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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 4.Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 8.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
В форме практической подготовки	32
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	

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	Практическая подготовка	Самостоятельная работа	Коды компетенций формированию которых способствует элемент программы
1	2		3	4	5	6
Раздел 1. Основы физической культуры						
Тема 1.1. Здоровый образ жизни.	1.	<p>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.</p> <p>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 здоро-</p>	2			ОК 4.

		<p>вья и формирования ЗОЖ.</p> <p>Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры.</p>				
Раздел 2. Легкая атлетика						
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.	Практические занятия					
	2	Овладение техникой спринтерского бегового шага. Выполнение специальных беговых упражнений, много-скоки 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 бе-ге. 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 от-резках 20м. Повторный бег с ходу на дистанции 40 м.	2			ОК 8 .
	6	Пробегание дистанции 60м с низкого старта на ре-зультат. Скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития скоростной выносливости.	2			ОК 8 .
Тема 2.2. Совершенствова-ние техники прыжка в длину с места.	7	Специальные упражнения прыгуна. Многоскоки, ус-корения, 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 движе-нии.	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 4х100м. Челночный бег.	10	Ознакомить с техникой эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки.	2			ОК 8 .
	11	Эстафетный бег 4х100м. Выполнение челночного бега.	2			ОК 4 . ОК 8 .
	12	Пробегание эстафетного бега на результат. Проведение соревнований в группе в эстафете 4х100м.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	2		ОК 8 .
	17	Выполнение упражнений по ППФП. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально зна-	2	2		

		чимых двигательных действий,				
	18	Формирование профессионально значимых физических качеств. Провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ.	2	2		ОК 4 . ОК 8 .
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)						
Тема 3.1.Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.	Практические занятия					
	19	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы ,определяющие конкретное содержание ППФП .Разучивание , закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.	2	2		ОК 8 .
	20	Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Разучивание , закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.	2	2		ОК 8 .
	21	Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. Формирование профессионально значимых физических качеств.	2	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. Пo-очередное 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 .
Тема 4.3. 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 .
Раздел 5. Волейбол						
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 намеченную зону. Чередование верхних и нижних передач в парах. Упражнения для развития скорости реагирования на внезапно появляющийся объект.	2			ОК 8 .
Тема 5.2. Прямой нападаю-	33	Выполнение прямого нападающего удара. Стойка, выбор места, замах рукой, способы удара. Удары мяча в	2			ОК 4 . ОК 8 .

ший удар.		пол у стены. Удар у сетки после передачи партнёра, соперника. Удар с линии нападения. Выход игрока на ударную позицию. Двухсторонняя учебная игра.				
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 15минут.	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 необычных исходных положений	2			ОК 8 .
Тема 6.5. Развитие силы методом динамических усилий.	Практические занятия					
	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, трапецевидных мышц, мышц груди, брюшного пресса, задней и передней поверхностей бедра и ягодичных.	2			ОК 8 .
Раздел 7.Бадминтон						
Тема 7.1. Держание ракетки и волана. Правила соревнований.	Практические занятия					
	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. Техника короткой, высоко- далёкой и плоской подач.	Практические занятия					
	50	Овладение и закрепление техники подач и ударов. Выполнение тактических действий в игре. Обучение технике короткой, высоко-далёкой и плоской подач.	2			ОК 8 .
		Овладение подачей в одиночной и парной игре. По-	2			ОК 4 . ОК 8 .

	51	дача короткая, длинная. Подача в разные точки площадки.				
Тема 7.3. Техника коротких ударов слева и справа.	Практические занятия					
	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	2		ОК 8 .
	64	Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц спины.	2	2		ОК 8 .
	65	Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц задней поверхности бедра.	2	2		ОК 8 .
	66	Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц груди.	2	2		ОК 8 .
	67	Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц передней поверхности бедра.	2	2		ОК 8 .
	68	Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц плеча и предплечья.	2	2		ОК 8 .
	69	Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса.	2	2		ОК 8 .
	70	Выполнение упражнений на тренажёрах для развития мышц рук.	2	2		ОК 8 .
	71	Выполнение упражнений на тренажёрах для развития мышц спины.	2	2		ОК 8 .

	72	Выполнение упражнений на тренажёрах для развития мышц ног.	2	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.	Практические занятия					

Организация и методика проведения закаливающих процедур.	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, перекладине для укрепления мышц брюшного пресса и спины.	2			ОК 8 .
	81	Выполнение упражнений с медицинболами. Упражнения с переноской медицинбола, перебрасыванием в	2			ОК 4 . ОК 8 .

		парах, колоннах. Статические упражнения с медицин- болом				
	82	Выполнение упражнений с гимнастическими обру- чами. 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 раз- личными способами на двух и одной ногах. Прыжки с вращением скакалки вперёд и назад.	2			ОК 8 .
Тема 9.5. Составление и выполнение ком- плексов упражне- ний утренней гим- настики.	Практические занятия					
	85	Овладение методикой составления комплекса ут- ренной гимнастики. Подбор упражнений в зависимо- сти от места занятий, подготовленности занимающихся, имеющегося лимита времени.	2			ОК 8 .
	86	Последовательность выполнения упражнений. До- зирование физической нагрузки. Использование оздо- ровительных факторов природы .	2			ОК 8 .
	87	Дифференцированный зачёт	2			
		Итого	174	32		

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		
<p>Знать:</p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Результаты выполнения контрольных нормативов.</p> <p>Защита портфолио.</p>
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p>Уметь:</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p>	<p>обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p> <p>выполняет контрольные нор-</p>	<p>Выполнение комплекса упражнений.</p> <p>Результаты контрольных нормативов. Защита портфолио.</p>

альности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	мативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм	
---	--	--