

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 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 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**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>174</b>
<b>в том числе:</b>	
<b>практические занятия</b>	<b>174</b>
<b>В форме практической подготовки</b>	<b>32</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	

## 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		
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>							
<b>Тема 1.1. Здоровый образ жизни.</b>	1.	<p><b>Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье.</b> 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.	

		вья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры.			
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>					
<b>Тема 2.1.</b> <b>Бег на короткие дистанции.</b>		<b>Практические занятия</b>			
	2	<b>Овладение техникой спринтерского бегового шага.</b> Выполнение специальных беговых упражнений, многоскоки с места и с разбега.	2		ОК 8 .
	3	<b>Совершенствование техники спринтерского шага.</b> Повторный бег на дистанции от 15 до 60м, бег с изменением параметров шага по заданию.	2		ОК 8 .
	4	<b>Выполнение стартового разгона в спринтерском беге.</b> Бег с низкого старта, бег со старта с опорой на одну руку, бег с сопротивлением партнёра, «прыжковый» бег.	2		ОК 8 .
	5	<b>Выполнение финиширования.</b> 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	<b>Пробегание дистанции 60м с низкого старта на результат.</b> Скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития скоростной выносливости.	2		ОК 8 .
<b>Тема 2.2.</b> <b>Совершенствование техники прыжка в длину с места.</b>	7	<b>Специальные упражнения прыгуна.</b> Многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног). ОФП	2		ОК 8 .
	8	<b>Выполнение отталкивания и приземления в прыжке с места</b> Прыжковые упражнения на месте и в движении.	2		ОК 8 .

	9	<b>Выполнение прыжка с места на результат.</b> Прыжковые упражнения в движении, повторный бег на 30-40м.	2			OK 8 .
<b>Тема 2.3.</b> <b>Эстафетный бег</b> <b>4x100м. Челночный бег.</b>	10	<b>Ознакомить с техникой эстафетного бега.</b> Техника передачи эстафетной палочки.	2			OK 8 .
	11	<b>Эстафетный бег 4x100м.</b> Выполнение челночного бега.	2			OK 4 . OK 8 .
	12	<b>Пробегание эстафетного бега на результат.</b> Проведение соревнований в группе в эстафете 4x100м.и командный бег на результат.	2			OK 4 . OK 8 .
		<b>Практические занятия</b>				
<b>Тема 2.4.</b> <b>Бег на средние и длинные дистанции.</b>	13	<b>Совершенствование техники шага в беге.</b> Бег в равномерном темпе 1км. Переменный бег 100м через 200м. Упражнения для развития стабилизационных мышц туловища.	2			OK 8 .
	14	<b>Выполнение бега с высокого старта.</b> 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			OK 8 .
	15	<b>Выполнение учебного норматива в беге на 1 000м.</b> Упражнения для развития мышц передней и задней поверхности бедра. Упражнения для развития стабилизационных мышц туловища.	2			OK 8 .
		<b>Практические занятия</b>				
<b>Тема 2.5.</b> <b>Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися.</b> <b>(ППФП)</b>	16	<b>Составление комплекса ОРУ без предметов, с предметами</b> (мячи, палки, скакалки и др.) Выполнение комплекса ОРУ.	2	2		OK 8 .
	17	<b>Выполнение упражнений по ППФП.</b> Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально зна-	2	2		

		чимых двигательных действий,				
	18	<b>Формирование профессионально значимых физических качеств.</b> Провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ.	2	2		ОК 4 . ОК 8 .
<b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>						
<b>Тема 3.1.Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.</b>	<b>Практические занятия</b>					
	19	<b>Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности .</b> Основные факторы и дополнительные факторы ,определяющие конкретное содержание ППФП .Разучивание , закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.	2	2		ОК 8 .
	20	<b>Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.</b> Разучивание , закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.	2	2		ОК 8 .
	21	<b>Прикладные виды спорта.</b> Прикладные умения и на- выки. Оценка эффективности ППФП. Формирование профессионально значимых физических качеств.	2	2		ОК 8 .
<b>Раздел 4. Баскетбол.</b>						
<b>Тема 4.1. Ведение, ловля и передачи мяча.</b>	<b>Практические занятия</b>					
	22	<b>Ведение мяча с изменением направления движения.</b> Ведение мяча на месте без визуального контроля. По-очередное ведение правой и левой руками. Бег с изме-нением направления движения по сигналу. Прыжковые упражнения.	2			ОК 8 .

	23	<b>Ловля и передача мяча.</b> 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	<b>Ловля мяча после отскока от щита.</b> 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 .
<b>Тема 4.2.</b> <b>Броски с места и в движении</b>		<b>Практические занятия</b>				ОК 8 .
	25	<b>Выполнение броска с места одной рукой от плеча с близкой дистанции.</b> 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.	2			
	26	<b>Выполнение броска после ловли отскочившего мяча от щита.</b> Совершенствование техники владения мячом. Жонглирование мячом. Упражнения с медицинболами. Выполнение броска в прыжке. Совершенствование изученных приёмов бросков мяча в корзину.	2			ОК 8 .
	27	<b>Выполнение броска в движении без ведения.</b> 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	<b>Выполнение броска в прыжке.</b> Совершенствование изученных приёмов бросков мяча в корзину.	2			ОК 8 .
<b>Тема4.3. Совершенствование техники владения мячом.</b>	<b>Практические занятия</b>					
	29	<b>Совершенствование бросков с разных дистанций.</b> Выполнение комплекса прыжковых упражнений. Игра в стритбол.	2			ОК 4 . ОК 8 .
	30	<b>Совершенствование техники перемещений в парах, тройках и четвёрках.</b> Выполнение трёхходовой комбинации. Игра в стритбол.	2			ОК 4 . ОК 8 .
<b>Раздел 5. Волейбол</b>						
<b>Тема 5.1. Перемещения, стойки, верхняя и нижняя передачи двумя руками.</b>	<b>Практические занятия</b>					
	31	<b>Выполнение верхней передачи мяча двумя руками.</b> 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	<b>Выполнение нижней передачи мяча двумя руками.</b> 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 .
<b>Тема 5.2. Прямой нападаю-</b>	33	<b>Выполнение прямого нападающего удара.</b> Стойка, выбор места, замах рукой, способы удара. Удары мяча в	2			ОК 4 .ОК 8 .

<b>ящий удар.</b>		пол у стены. Удар у сетки после передачи партнёра, соперника. Удар с линии нападения. Выход игрока на ударную позицию. Двухсторонняя учебная игра.				
<b>Тема 5.3.</b> <b>Совершенствование техники владения мячом.</b>	34	Совершенствование техники владения мячом. <b>Передачи мяча с различными заданиями.</b> С изменением высоты, силы, места, скрытые, через себя. Передачи с перемещениями. Двухсторонняя учебная игра.	2			ОК 4 . ОК 8 .
<b>Раздел 6. Общая физическая подготовка.</b>						
<b>Тема 6.1</b> <b>Развитие выносливости.</b>		<b>Практические занятия</b>				
	35	<b>Выполнение бега в равномерном темпе до 3-х километров.</b> Общеразвивающие упражнения. Эстафеты на дистанцию 20-40м с переноской отягощений. «Прыжковый» кросс до 15минут.	2			ОК 8 .
	36	<b>Выполнение повторного бега на отрезках 100-200м.</b> 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	<b>Выполнение упражнений методом «круговой» тренировки.</b> Игра с использованием медицинбола №2. Бег в равномерном темпе 2,5км.	2			ОК 8 .
<b>Тема 6.2.</b> <b>Развитие быстроты.</b>		<b>Практические занятия</b>				
	38	<b>Выполнение упражнений, направленных на сокращение времени реакции.</b> Старты из различных исходных положений, изменение направления движения по внезапным сигналам. Прыжковые упражнения.	2			ОК 8 .

	39	<b>Выполнение упражнений, направленных на увеличение скорости циклических движений.</b> Бег с максимальной скоростью на 30-50м серийно. Бег в упоре у гимнастической стенки. Бег с ходу на 20м. прыжковые упражнения.	2		ОК 8 .
<b>Тема 6.3.</b> <b>Развитие скоростно-силовых качеств.</b>		<b>Практические занятия</b>			
	40	<b>Выполнение упражнений для развития прыгучести.</b> Прыжковые упражнения, выполняемые с места, с разбега, поточным методом. Перепрыгивания через препятствия разной высоты с места и с разбега.	2		ОК 8 .
	41	<b>Выполнение силовых упражнений в быстром темпе.</b> Выполнение силовых упражнений с использованием в качестве отягощения массу собственного тела. Запрыгивания на возвышения различной высоты.	2		ОК 8 .
	42	<b>Выполнение упражнений с медицинболами.</b> 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 .
<b>Тема 6.4.</b> <b>Развитие ловкости.</b>		<b>Практические занятия</b>			
	43	<b>Жонглирование малыми и баскетбольными мячами.</b> Перебрасывание мяча из руки в руку, из-за спины вперёд через плечо, голову. Круги мячами вокруг туловища, ног, головы.	2		ОК 8 .
	44	<b>Бросание малых предметов в цель.</b> Метание теннисного мяча в баскетбольный щит. Метание баскетбольного мяча двумя руками в круг на стене. Метание медицинболов в коридор.	2		ОК 8 .

	45	<b>Выполнение упражнений в непривычных условиях.</b> Бег и прыжки при движении спиной вперёд, боком. Выполнение движений «зеркальным» методом. Броски медицинболов из необычных исходных положений	2			ОК 8 .
<b>Тема 6.5.</b> <b>Развитие силы методом динамических усилий.</b>		<b>Практические занятия</b>				
	46	<b>Выполнение комплекса упражнений для развития максимальной силы.</b> Упражнения для рук, ног, спины, брюшного пресса со свободными отягощениями.	2			ОК 8 .
	47	<b>Выполнение комплекса упражнений на тренажёрах.</b> Упражнения для бицепсов, трицепсов, дельтавидных мышц, трапециевидных мышц, мышц груди, брюшного пресса, задней и передней поверхностей бедра и ягодичных.	2			ОК 8 .
<b>Раздел 7.Бадминтон</b>						
<b>Тема 7.1.</b> <b>Держание ракетки и волана. Правила соревнований.</b>		<b>Практические занятия</b>				
	48	<b>Выполнение упражнения с ракеткой и воланом на месте и в движении.</b> Держание ракетки, волана. Удары лицевой и тыльной стороной ракетки на месте, в движении.	2			ОК 8 .
	49	<b>Выполнение упражнений в парах.</b> Держание волана при подаче. Игра в парах без сетки. Изучение правил игры в бадминтон.	2			ОК 4 . ОК 8 .
<b>Тема 7.2.</b> <b>Техника короткой, высоко-далёкой и плоской подач.</b>		<b>Практические занятия</b>				
	50	<b>Овладение и закрепление техники подач и ударов.</b> Выполнение тактических действий в игре. Обучение технике короткой, высоко-далёкой и плоской подач.	2			ОК 8 .
		<b>Овладение подачей в одиночной и парной игре.</b> По-	2			ОК 4 . ОК 8 .

	51	дача короткая, длинная. Подача в разные точки площадки.				
<b>Тема 7.3.</b> <b>Техника коротких ударов слева и справа.</b>	<b>Практические занятия</b>					
	52	<b>Овладение коротким ударом слева и справа.</b> Пере- мещения: выход на ударную позицию, подготовка к удару, работа рукой и ногами. Закрепление техники владения ракеткой. .	2			ОК 8 .
	53	<b>Совершенствование техники коротких ударов.</b> Уда- ры после подачи без сетки и через сетку. Двухсторон- няя парная игра.	2			ОК 4 . ОК 8 .
	54	<b>Овладение тактикой нападения в парной игре.</b> Вы- ход на ударную позицию к сетке. Контроль своей игро- вой зоны. Обманные перемещения по площадке.	2			ОК 4 . ОК 8 .
<b>Тема 7.4. Тактика парной игры .</b> <b>Техника плоского удара над головой.</b>	<b>Практические занятия</b>					
	55	<b>Совершенствование техники подачи.</b> Совершенство- вание коротких и высоко-далёких ударов.	2			ОК 8 .
	56	<b>Выполнение различных тактических действий.</b> Уход на место после приёма, выход к сетке, защита задней линии.	2			ОК 4 . ОК 8 .
	57	<b>Выполнение подачи, ударов слева, справа и над го- ловой.</b> Подводящие упражнения	2			ОК 8 .
<b>Раздел 8. Фитнес.</b>						
<b>Тема 8.1.</b> <b>Стретчинг .</b>	<b>Практические занятия</b>					
	58	<b>Выполнение комплекса упражнений перед трени- ровкой.</b> Общеразвивающие упражнения.	2			ОК 8 .

	59	<b>Выполнение комплекса упражнений.</b> Выполнение упражнений в динамическом режиме.	2			ОК 8 .
	60	<b>Выполнение комплекса упражнений.</b> Выполнение упражнений в статическом режиме.	2			ОК 8 .
	61	<b>Выполнение упражнений с помощью партнёра.</b>	2			ОК 4 . ОК 8 .
	62	<b>Выполнение упражнений с использованием отягощений.</b>	2			ОК 8 .
<b>Тема 8. 2.</b> <b>Бодибилдинг.</b> <b>(ППФП)</b>	<b>Практические занятия</b>					
	63	<b>Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц верхнего плечевого пояса.</b>	2	<b>2</b>		ОК 8 .
	64	<b>Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц спины.</b>	2	<b>2</b>		ОК 8 .
	65	<b>Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц задней поверхности бедра.</b>	2	<b>2</b>		ОК 8 .
	66	<b>Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц груди.</b>	2	<b>2</b>		ОК 8 .
	67	<b>Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц передней поверхности бедра.</b>	2	<b>2</b>		ОК 8 .
	68	<b>Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц плеча и предплечья.</b>	2	<b>2</b>		ОК 8 .
	69	<b>Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса.</b>	2	<b>2</b>		ОК 8 .
	70	<b>Выполнение упражнений на тренажёрах для развития мышц рук.</b>	2	<b>2</b>		ОК 8 .
	71	<b>Выполнение упражнений на тренажёрах для развития мышц спины.</b>	2	<b>2</b>		ОК 8 .

	72	<b>Выполнение упражнений на тренажёрах для развития мышц ног.</b>	2	2		ОК 8 .
<b>Тема 9. 1.</b> <b>Основы методики оценки коррекции телосложения.</b>		<b>Практические занятия</b>				
	73	<b>Овладение основами методики оценки и коррекции телосложения.</b> 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	<b>Овладение методикой самоконтроля, его основными методами и показателями.</b> 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	<b>Овладение методикой проведения корригирующей гимнастики.</b> 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 .
<b>Тема 9. 2.</b>		<b>Практические занятия</b>				

<b>Организация и ме- тодика проведения закаливающих процедур.</b>	76	<b>Овладение организацией и методикой проведения закаливающих процедур.</b> 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 .
<b>Тема 9.3.</b> <b>Составление ип- роведение само- стоятельных заня- тий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК ГТО.</b>		<b>Практические занятия</b>			
	77	<b>Освоение методики составления и проведения ком- плексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. ВФСК &lt;ГТО .&gt;</b>	2		ОК 8 .
	78	<b>Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подго- товке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»</b>	2		ОК 8 .
<b>Тема 9.4.</b> <b>Основная гимна- стика.</b>		<b>Практические занятия</b>			
	79	<b>Выполнение общеразвивающих упражнений на месте и в движении.</b> Упражнения у гимнастической стенки и на ней. Упражнения в ходьбе, медленном беге.	2		ОК 8 .
	80	<b>Выполнение общеразвивающих упражнений на гимнастических снарядах.</b> Упражнения на скамейке, коне, козле, перекладине для укрепления мышц брюш- ного пресса и спины.	2		ОК 8 .
	81	<b>Выполнение упражнений с медицинболами.</b> Упраж- нения с переноской медицинбола, перебрасыванием в	2		ОК 4 . ОК 8 .

	парах, колоннах. Статические упражнения с медицин- болов				
82	<b>Выполнение упражнений с гимнастическими обру- чами.</b> Вращение обруча рукой, туловищем, ногой. Вращение нескольких обручей.	2			ОК 8 .
83	Выполнение упражнений с помощью партнёра.	2			ОК 4 .ОК 8 .
84	<b>Выполнение упражнений со скакалкой.</b> Прыжки раз- личными способами на двух и одной ногах. Прыжки с вращением скакалки вперёд и назад.	2			ОК 8 .
<b>Тема 9.5.</b> <b>Составление и выполнение ком- плексов упражне- ний утренней гим- настики.</b>		<b>Практические занятия</b>			
85	<b>Овладение методикой составления комплекса ут- ренней гимнастики.</b> Подбор упражнений в зависи- мости от места занятий, подготовленности занимающихся, имеющегося лимита времени.	2			ОК 8 .
86	<b>Последовательность выполнения упражнений.</b> До- зирование физической нагрузки. Использование оздо- ровительных факторов природы .	2			ОК 8 .
87	<b>Дифференцированный зачёт</b>	2			
	<b>Итого</b>	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. Овчинников, 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.стере.- 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**

<b>Результаты обучения</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>Методы оценки</b>
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
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.
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
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;	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.	Выполнение комплекса упражнений. 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</p>	<p>мативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	
---	--	--