

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОУД 12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Специальность: 34.02.01 Сестринское дело**

**Форма обучения: очная**

РАССМОТРЕНО:  
на заседании цикловой комиссии  
Протокол № 10  
от «28» 05 2025 г.  
Председатель ЧК  
TH Т.Н. Глянцева

УТВЕРЖДЕНО:  
зам. директора  
по учебной работе  
А.В. Вязьмитина  
«10» 06 2025г.

ОДОБРЕНО:  
на заседании методического совета  
Протокол № 6  
от «10» 06 2025 г.  
Методист А.В. Чесноков

Рабочая программа общеобразовательной базовой учебной дисциплины ОУД.12 **Физическая культура** предназначена для реализации ППССЗ СПО на базе основного общего образования с одновременным получением среднего общего образования.

Программа разработана с учетом требований ФГОС среднего общего образования (утверженного приказом Министерства образования и науки России от 17 мая 2012 года № 413), Приказом Министерства Просвещения России от 12.08.2022 № 732, зарегистрированном в Минюсте РФ 12.09.2022 № 70034 «О внесении изменений в ФГОС среднего общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413», ФГОС среднего профессионального образования по специальности **34.02.01 Сестринское дело**, форма обучения: очная (Приказ Минпросвещения РФ от 04.07.2022 года № 527, зарегистрированный в Минюсте РФ 29.07.2022 № 69452), с учетом Федеральной образовательной программы СОО утвержденной Приказом Минпросвещения РФ №1014 от 23.11.2022 г., зарегистрированный в Минюсте РФ 22.12.2022 г. №71763, Примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (протокол № 14 от 30 ноября 2022 г.).

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

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

**Рецензенты:**  
Лебединский Александр Александрович, заслуженный тренер России ГБОУ РО «СШОР №13»  
Семененко Любовь Андреевна, Почётный работник СПО, преподаватель высшей квалификационной категории ГБПОУ РО «ТМК»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка.....	4
2. Общая характеристика учебной дисциплины «Физическая культура».....	5
3. Место учебной дисциплины в учебном плане.....	8
4. Результаты освоения учебной дисциплины.....	8
5. Содержание учебной дисциплины.....	11
6. Тематическое планирование.....	18
7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины «Физическая культура».....	20
8. Рекомендуемая литература.....	20
9. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины .....	21

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ СПО на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального Программа разработана с учетом требований ФГОС среднего общего образования (утверженного приказом Министерства образования и науки России от 17 мая 2012 года № 413), Приказом Министерства Просвещения России от 12.08.2022 № 732, зарегистрированном в Минюсте РФ 12.09.2022 № 70034 «О внесении изменений в ФГОС среднего общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413», ФГОС среднего профессионального образования по специальности **34.02.01 Сестринское дело**, форма обучения: очная (Приказ Минпросвещения РФ от 04.07.2022 года № 527, зарегистрированный в Минюсте РФ 29.07.2022 № 69452), с учетом Федеральной образовательной программы СОО утвержденной Приказом Минпросвещения РФ №1014 от 23.11.2022 г., зарегистрированный в Минюсте РФ 22.12.2022 г. №71763, Примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций. Протокол № 14 от 30 ноября 2022.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» служит основой для разработки рабочих программ, в которых профессиональные образовательные организации, реализующие образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования, уточняют содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематику рефератов (докладов), индивидуальных проектов, виды самостоятельных работ с учетом специфики программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена, осваиваемой профессии или специальности.

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования программы подготовки квалифицированных специалистов среднего звена.

## **2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством личностно и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

**Теоретическая часть** направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

**Практическая часть** предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов

установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, плавания, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (ритмическая и атлетическая гимнастика, стретчинг, армрестлинг, пауэрлифтинг и др.). Вариативные компоненты содержания обучения выделены курсивом.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования, студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и компьютерное тестирование. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу,

в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ППССЗ с получением среднего общего образования.

### **3. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ППССЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

В учебных планах ППССЗ дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования, предшествует изучению учебной дисциплины Физическая культура СГ цикла ФГОС СПО.

### **4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

**• личностных:**

ЛР 20 Сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

ЛР 21 Потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

ЛР 22 Активное неприятие вредных привычек и иных форм

причинения вреда физическому и психическому здоровью

ЛР 23 Готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие.

**Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:**

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

**а) базовые логические действия:**

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

вносить корректизы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

**б) базовые исследовательские действия:**

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов;

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;

разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;  
выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;  
ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;  
в) работа с информацией:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

а) общение:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

б) совместная деятельность:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

координировать и выполнять работу в условиях реального,

виртуального и комбинированного взаимодействия;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Овладение универсальными регулятивными действиями:

а) самоорганизация:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретенный опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

б) самоконтроль:

давать оценку новым ситуациям, вносить корректиды в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:

самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;

саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;

внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;

эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;

социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;

- г) принятие себя и других людей:  
 принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;  
 принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;  
 признавать свое право и право других людей на ошибки;  
 развивать способность понимать мир с позиции другого человека.  
 включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;  
 – формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;  
 – умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
- ***предметных:***
    - 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
    - 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
    - 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
    - 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
    - 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
    - 6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объём часов</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>72</b>
<b>В том числе:</b>	
<b>практические занятия</b>	<b>72</b>
<b>В форме практической подготовки</b>	<b>4</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	

## 5. Содержание ОУД 12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	<b>Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)</b>		Объем часов	Практическая подготовка	Самостоятельная работа	Коды личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5	6	
<b>Раздел 1.</b>						
<b>Тема 1.1. Физическая культура – основа здорового образа жизни</b>	<b>Практические занятия</b>					
	1   <b>Составляющие здорового образа жизни.</b> Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Выполнение безопасных способов использования физических упражнений	2				ЛР 20-21.
<b>Тема 1.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»</b>	<b>Практические занятия</b>					
	2   <b>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений.</b> Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2				ЛР 21-22.
<b>Тема 1.3. Простейшие методики самооценки работоспособности</b>	<b>Практические занятия</b>					
	3   <b>Овладение методикой самоконтроля.</b> Понятие усталости, утомления и восстановления. Определение степени их развития. Применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Методы стандартов и индексов.	2				ЛР 20,22.
<b>Тема 1.4. Основная гимнастика</b>	<b>Практические занятия</b>					
	4   <b>Выполнение общеразвивающих упражнений на месте и в движении.</b>	2				ЛР 1,21.

		Упражнения у гимнастической стенки и на ней. Упражнения в ходьбе, медленном беге. Подвижная игра «Мяч капитану».			
	5	<b>Выполнение общеразвивающих упражнений на гимнастических снарядах.</b> Упражнения на скамейке, коне, козле, перекладине для укрепления мышц брюшного пресса и спины. Подвижная игра «Мяч капитану».	2		ЛР 21,23.
	6	<b>Выполнение упражнений с медицинболами.</b> Упражнения с переноской медицинбола, перебрасыванием в парах, колоннах. Статические упражнения с медицинболом.	2		ЛР 21,23.
	7	<b>Выполнение упражнений с гимнастическими обручами.</b> Вращение обруча рукой, туловищем, ногой. Вращение нескольких обручей. Пролезание сквозь обручи.	2		ЛР 20-21.
	8	<b>Выполнение упражнений со скакалкой.</b> Прыжки различными способами на двух и одной ногах. Прыжки с вращением скакалки вперёд и назад.	2		ЛР 20,22.
<b>Тема 1.5. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики</b>	<b>Практические занятия</b>				
	9	<b>Овладение методикой составления комплекса утренней гимнастики.</b> Подбор упражнений в зависимости от места занятий, подготовленности занимающихся, имеющегося лимита времени. Последовательность выполнения упражнений. Дозирование физической нагрузки. Использование оздоровительных факторов природы.	2		ЛР 22-23.
<b>Тема 1.6. Атлетическая гимнастика</b>	<b>Практические занятия</b>				
	10	<b>Выполнение упражнений на гимнастических снарядах.</b> Упражнения с использованием собственного тела в качестве отягощения.	2		ЛР 20.
	11	<b>Выполнение упражнений с использованием отягощений.</b> Упражнения с гантелями, штангой, медицинболами, утяжелителями.	2		ЛП 21,23.
<b>Тема 1.7. Стретчинг</b>	<b>Практические занятия</b>				
	12	<b>Выполнение упражнений динамического характера.</b> Упражнения в чередовании растяжения и расслабления, напряжения и расслабления мышц. Упражнения махового характера.	2		ЛР 21,23.
	13	<b>Выполнение статических упражнений.</b> Упражнения с задержкой растяжения мышц в различных неподвижных положениях и при различных углах сгибания в суставах.	2		ЛР 20-21.

	14	<b>Выполнение упражнений с помощью партнёра.</b> Упражнения в положении стоя, лёжа, сидя. Упражнения с использованием массы тела партнёра или его усилий.	2		ЛР 20-21.
<b>Тема 1.8. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач</b>	<b>Практические занятия</b>				
	15	<b>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики.</b> Освоение комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.	2	2	ЛР 21,23.
	16	<b>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.</b> Освоение комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.	2	2	ЛР 20,23.
<b>Тема 1.9. Методика проведения самостоятельных занятий оздоровительной направленности</b>	<b>Практические занятия</b>				
	17	<b>Овладение методикой проведения самостоятельных занятий оздоровительной направленности.</b> Определение цели. Диагностика физических кондиций и состояния здоровья. Выбор средств. Планирование нагрузки. Средства самоконтроля за реакцией организма на тренировки. Коррекция нагрузки в процессе занятий и в тренировочном цикле.	2		ЛР 21-22.
<b>Тема 1.10. Волейбол</b>	<b>Практические занятия</b>				
	18	<b>Выполнение стоек волейболиста и перемещений по площадке.</b> Основная стойка, высокая, низкая. Перемещения по площадке вперёд, назад, в сторону. Упражнения с медицинболами для совершенствования техники выполнения этих приёмов.	2		ЛР 20-21.
	19	<b>Выполнение нижней прямой подачи.</b> Подача через сетку с короткого расстояния. Подача в заданную зону. Приём снизу после подачи. Приём сверху после подачи. Верхние и нижние подачи в парах, колоннах.	2		ЛР 20-21.
	20	<b>Выполнение верхней передачи в заранее обусловленную зону.</b> Вторая передача игроку нападения, игроку защиты. Передача влево или вправо по сигналу. Двухсторонняя учебная игра.	2		ЛР 20-21.

	21	<b>Выполнение нижней передачи в заранее обусловленную зону.</b> Упражнения в парах, колоннах, с выпадами вперёд, в сторону. Нижняя передача через сетку. Двухсторонняя учебная игра.	2		ЛР 20-21.
	22	<b>Освоение прямого нападающего удара.</b> Удары по подброшенному мячу. Удары по мячу у стены. Упражнения в парах: передача – удар. Упражнения в колоннах у сетки. Двухсторонняя учебная игра.	2		ЛР 20-21.
	23	<b>Совершенствование основных приёмов игры.</b> Передачи над собой, в стенку, в парах, тройках через себя, в сторону в квадрате. Двухсторонняя учебная игра.	2		ЛР 20-21.
<b>Тема 1.11. Баскетбол</b>	<b>Практические занятия</b>				
	24	<b>Совершенствование стоек баскетболиста и передвижений.</b> Стойки баскетболиста: высокая, средняя, низкая. передвижения в этих стойках в разных направлениях и с изменением направления движения. Ведение на месте в разных стойках. Правила игры в стритбол.	2		ЛП 20-21.
	25	<b>Овладение техникой ловли и передач мяча.</b> Ловля и передача мяча двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, от головы. Передачи мяча в парах, колоннах, при встречном движении. Игра в стритбол.	2		ЛР 20-21.
	26	<b>Овладение техникой ведения мяча.</b> Ведение без визуального контроля, в разных стойках, с изменением направления движения, правой и левой рукой. Игра в стритбол.	2		ЛР 20-21.
	27	<b>Овладение техникой бросков в движении.</b> Бросок после ведения в прыжке толчком одной ноги, бросок после ведения в прыжке толчком двух ног. Игра в стритбол.	2		ЛР 20-21.
<b>Тема 1.12. Лёгкая атлетика</b>	<b>Практические занятия</b>				
	28	<b>Выполнение бега с высокого и низкого старта.</b> Команды в беге со старта. Выбор удобного положения. Бег по команде на 15-20м. Повторный бег с максимальной скоростью на 20-30м. Упражнения для развития быстроты. Эстафетный бег. Бег в равномерном темпе 1,8км.	2		ЛР21,23.
	29	<b>Выполнение стартового разгона в беге с низкого старта.</b> Бег со старта в наклоне. Бег с преодолением сопротивления партнёра. Повторный бег со старта на 30м – 5 раз. Эстафетный бег. Бег в равномерном темпе 2,1км.	2		ЛП 21,23.
	30	<b>Метание гранаты с разбега.</b> Подбор разбега. Отведение гранаты на 4	2		ЛР 21,23.

		шага. Обгон снаряда на предпоследнем шаге. Ритм двух последних бросковых шагов. Бросок. Бег в равномерном темпе 2,4км. Упражнения для развития быстроты.			
31		<b>Толкание ядра с места, стоя боком к направлению толчка.</b> Держание ядра. Поворот туловища. Финальное усилие. Бег в равномерном темпе 2,6км.	2		ЛР 21,23.
32		<b>Толкание ядра со скачка стилем «старт спиной».</b> Стартовое положение. Замах. С скачок. Разворот туловища в сторону толчка. Бег в равномерном темпе 2,8км.	2		ЛР 21,23.
33		<b>Выполнение прыжка в высоту стилем «перешагивание».</b> Разбег в прыжке. Ритм выполнения двух последних шагов. Положение туловища перед отталкиванием. Бег в равномерном темпе 3км.	2		ЛР 21,23.
34		<b>Выполнение прыжка в высоту стилем «перекат».</b> Запрыгивания с разбега на различные возвышения с приземлением на толчковую ногу. Прыжки на месте с подтягиванием вверх толчковой ноги. Прыжки через планку с 6-ти беговых шагов.	2		ЛР 21,23.
35		<b>Выполнение специальных упражнений прыгуна.</b> Прыжки с места в длину и вверх. Прыжки с разбега в движении. Прыжки через различные препятствия. Бег в равномерном темпе 3км.	2		ЛР 21,23.
<b>Тема 1.13. Контроль умений и знаний</b>		<b>Практические занятия</b>			
	36	<b>Дифференцированный зачёт.</b>	2		ЛР 20,21,23.
		<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>4</b>	

## 6. Тематическое планирование

№ п/п	Тема	R	Часы
1.	Составляющие здорового образа жизни.		2
2.	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений.		2
3.	Овладение методикой самоконтроля.		2
4.	Выполнение общеразвивающих упражнений на месте и в движении.	R	2
5.	Выполнение общеразвивающих упражнений на гимнастических снарядах.		2
6.	Выполнение упражнений с медицинболами.	R	2
7.	Выполнение упражнений с гимнастическими обручами.		2
8.	Выполнение упражнений со скакалкой.		2
9.	Овладение методикой составления комплекса утренней гимнастики.	R	2
10.	Выполнение упражнений на гимнастических снарядах.		2
11.	Выполнение упражнений с использованием отягощений.		2
12.	Выполнение упражнений динамического характера.		2
13.	Выполнение статических упражнений.	R	2
14.	Выполнение упражнений с помощью партнёра.		2
15.	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики.	R	2
16.	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки.		2
17.	Овладение методикой проведения самостоятельных занятий оздоровительной направленности.	R	2
18.	Выполнение стоек волейболиста и перемещений по площадке.		2
19.	Выполнение нижней прямой подачи.		2
20.	Выполнение верхней передачи в заранее обусловленную зону.	R	2
21.	Выполнение нижней передачи в заранее обусловленную зону.		2
22.	Освоение прямого нападающего удара.		2
23.	Совершенствование основных приёмов игры.	R	2
24.	Совершенствование стоек баскетболиста и передвижений.		2
25.	Овладение техникой ловли и передач мяча.	R	2
26.	Овладение техникой ведения мяча.		2
27.	Овладение техникой бросков с места.	R	2
28.	Выполнение бега с высокого и низкого старта.		2
29.	Выполнение стартового разгона в беге с низкого старта.		2
30.	Метание гранаты с разбега.	R	2
31.	Толкание ядра с места, стоя боком к направлению толчка.		2
32.	Толкание ядра со скачка стилем «старт спиной».		2
33.	Выполнение прыжка в высоту стилем «перешагивание».		2
34.	Выполнение прыжка в высоту стилем «перекат».		2
35.	Выполнение специальных упражнений прыгуна.	R	2
36.	Дифференцированный зачёт.		2

### Темы для проекта по физической культуре.

1. Физическое воспитание, самовоспитание и самообразование. Ценности физической культуры.
2. Физическое воспитание человека. Физическая и функциональная подготовленность.

3. Сущность физической культуры и спорта. Физическая культура личности.
4. Функциональные системы организма человека, их саморегуляция и адаптация под воздействием физических упражнений.
5. Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности.
6. Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма и обеспечении его умственной и физической деятельности, устойчивости к различным условиям внешней среды.
7. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни.
8. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии здорового образа жизни.
9. Формирование нравственных и эстетических качеств в процессе занятий физическими упражнениями.
10. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.
11. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на сердечнососудистую и дыхательную систему занимающихся.
12. Отрицательное влияние малоподвижного образа жизни. Формы самостоятельных индивидуальных занятий.
13. Значимость занятий физическими упражнениями для отвлечения молодёжи от вредных привычек.
14. Современные спортивно-оздоровительные системы и их влияние на организм занимающихся.
15. Влияние оздоровительного бега на организм человека.
16. Оздоровительные системы физических упражнений. Студенческий спорт.
17. Занятия физическими упражнениями для профилактики простудных заболеваний.
18. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.
19. Формы и средства контроля индивидуальной физической деятельности.
20. Особенности урочных и неурочных занятий физическими упражнениями.

## **7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины «Физическая культура»**

Реализация программы дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, спортивной площадки, раздевалки для мужчин и женщин, туалетов и душей, кабинета для преподавателей и комнаты для хранения инвентаря.

Оборудование и инвентарь: гимнастические стенки, скамейки, маты, перекладины; для занятий лёгкой атлетикой - 2 стойки и планка для прыжков в высоту, 5 барьеров, 5 станков для бега с низкого старта, 15 эстафетных палочек; для игры в баскетбол - 2 щита с корзинами, 30 мячей; для игры в волейбол - 2 стойки, сетка, 30 мячей; для игры в бадминтон 2 стойки, сетка, 30 ракеток, 120 воланов; для занятий фитнесом - 30 скакалок, 30 ковриков, 20 мячей диаметром 0,6-0,8м, медицинболы №№ 1,2,3,4,5 (по 10 каждого веса), гантели весом 1кг, 2кг, 3кг, 5кг (по 10 пар каждого веса), 20 утяжелителей для рук и ног весом от 0,3 до 1кг, 8 блочных тренажёров для развития основных мышечных групп, штанга тренировочная с набором дисков общим весом 120кг, скамья для жима штанги, стойки для штанги; 3 электронных секундомера с памятью на 60 ячеек, 3 судейских свистка, 3 мяча для футзала; для настольного тенниса – стол, сетка с держателями, 10 ракеток, 50

мячиков; для игры в дартс – 3 мишени, 30 дротиков; по 15 комплектов спортивной формы для игры в баскетбол, волейбол и футбол, по 20 комплектов спортивной формы для легкоатлетической эстафеты.

## 8. Рекомендуемая литература

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура – М.: «Академия», 2020

Дополнительные источники:

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>

## 9. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (предметные результаты)	Критерии оценки	Методы оценки
1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Выполнение упражнений комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) соответствующей таблице нормативов.	Экспертная оценка результатов выполнения комплексов и отдельных упражнений.

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	Уметь владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.	Защита портфолио. Составление комплекса упражнений.
3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;	Уметь владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	Защита портфолио. Оценка уровня физического развития и физических качеств методом тестирования.
4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	Уметь владеть комплексами физических упражнений для профилактики переутомления и сохранения работоспособности в учебной и производственной деятельности.	Защита портфолио. Составление комплекса упражнений.
5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере	Уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.	Защита портфолио. Составление комплекса упражнений.
6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).	7) Уметь составить комплексы для развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).	Экспертная оценка результатов выполнения комплексов и отдельных упражнений. Защита портфолио.